

32岁IT精英过劳倒在上班路上

家人说他前一晚忙到1点多,夜里又不断起来照顾发烧的女儿 明天是“世界睡眠日”,爱生活就从爱睡觉开始

医生:过度疲劳是重要诱因

事发时,孕妇汤女士正缓慢地走在那条斑马线上。“他给人的感觉,像要跪倒一样,刹那间就朝水泥地砸了下去,他的手机直接从包里摔出来了,下巴流着鲜血,两只手不断地抽搐着……”汤女士这样描述田金勇倒地时的样子。

“有人晕了!”听到围观者的喊声,汤女士赶紧报了警,并拨打了120。

十几分钟后,成都市第七人民医院急诊科的医护人员赶到。医护人员发现他的瞳孔扩大,呼吸、心跳和脉搏都已停止。按压10分钟后,田金勇恢复了自主呼吸,心率也有了。为了让他在更好的条件下得到抢救,医护人员决定把他送到医院。在医院,插管、电除颤和其他抢救措施全都用上了,但田金勇还是于10时许永远地闭上了眼睛。

参与抢救的医生樊华说,据家属透露,田金勇七八年前曾患过心肌炎,在没尸检前,只能将其定义为猝死。“估计跟他之前患过心肌炎有关,过度疲劳也是重要的诱因。”

父亲:前一晚他忙到1点

闻讯赶到医院的亲人悲痛不已。妻子扑在田金勇身上,哭得撕心裂肺。父母落着泪还要哄着两个小宝宝。田金勇的妹夫贾朝健说,这两个小娃娃是田金勇留下的双胞胎女儿,才14个月大。

由于田金勇是非正常死亡,当地派出所已介入调查死因。“他是个很有责任感的人,他太累了!”在医院,田金勇的父亲一直这样念叨着。据介绍,田金勇是家中老大,1996年他从湖北十堰考入四川大学,后来又读了硕士。工作后,他经常把工作带回家,忙至深夜。在成都站稳脚后,他又资助妹妹念完大学。

再过几周,妹妹就要出嫁了,可惜田金勇却没机会看妹妹穿上嫁衣。“他总想着我们,却不顾及自己。”田父叹息着说,“儿媳怀孕时,我儿子最喜欢做的事就是研究食谱,还整天给儿媳布置膳食‘作业’。前一晚,他一直在电脑前忙到1点多。再加上小女儿发烧,他夜里又起来好几次照顾女儿。他的担子太重了。”据了解,田金勇工作短短几年时间,就买了两套房子。前段时间,他忙里忙外才把新房装修完,本打算过一段时间就搬过去。

同事:他工作认真负责

18日下午,记者在成都天府软件园找到了田金勇生前所在的公司。接待人员说,单位的人力资源部经理已到田家协助处理善后事宜,拒绝透露有关田金勇的任何信息。

据田金勇的同事介绍,他在公司负责研发移动通信软件,工作认真负责,性格比较和气,与同事相处愉快,大家都为失去这位好同事而伤心。
据《华西都市报》

18日8时34分,在成都科华北路与锦绣路交会的丁字路口,背着电脑包的田金勇走在上班的路上。突然,他身子前倾,扑倒在地。十几分钟后,成都市第七人民医院医护人员赶到现场展开抢救,但却没能挽回他的生命。田金勇才32岁,在一家IT公司上班,他留下一对才14个月大的双胞胎女儿走了。田金勇的父亲说,儿子走的头一天,一直忙到夜里1点多才睡觉。



田金勇就倒在这条斑马线上

一项调查令人揪心 中关村平均死亡年龄为53.34岁

国家有关部门公布的一个专项调查结果表明,我国知识分子平均寿命为58岁,低于全国平均寿命10岁左右;北京中关村知识分子平均死亡年龄为53.34岁,比10年前缩短了5.18岁。“高智能、低体能”是人们对知识分子群体的描述。2002年上海10家主要新闻媒体联合展

开调查,结果显示新闻工作人员的死亡年龄集中在40至60岁这个年龄段的占78.6%,平均死亡年龄为45.7岁。甚至有人称新闻从业者会有“49岁现象”,而出现这种现象的原因也是中年知识分子体质下降、劳累过度等。

据《光明日报》

笼罩在社会精英头上的猝死阴影

2005年2月24日 域名注册系统顶尖专家、中国频道的技术总监黄柏林在37岁初为人父时病逝

2005年8月5日 年仅36岁的浙江大学数学系教授、博导何勇,因过度劳累英年早逝

2005年9月18日 正值中秋,年仅38岁的

网易代理首席执行官孙德棣猝死

2005年11月18日 摩托罗拉副总裁兼首席营销官格利高里·弗洛斯特突然死亡

2005年12月中旬 46岁的前IBM大中华区政府及公众事业部总经理李清平突发心脏病去世

熬夜也有讲究

1. 上夜班前适当调整作息时间,保证充足的睡眠,而且精神上要放松。
2. 如果要连续上夜班,最好避免频繁换班,因为生物钟调节不过来。也就是说,连续一个月上夜班比连续一周要好。
3. 经常熬夜的人要注意补充营养,热牛奶、鸡蛋挂面等都可以。不过要注意,半夜到清晨,消化系统功能最差,请不要吃油腻、刺激性食物及甜食。熬夜后身体容易缺水,要多喝白开水。
4. “开夜车”时可以通过茶、咖啡来增加

- 清醒度,但工作的后半段不要喝,省的忙完了也睡不着。
5. 熬夜后的一觉醒来,应该注意即时补充主食,但要清淡且营养均衡。
6. “开夜车”要尽量使用明亮的灯光,因为光线可以诱导人体分泌褪黑素,这种物质累积到一定程度,可使人感觉困倦,干干活就更容易入睡。
7. 如果因经常熬夜而导致失眠,要及时就医,必要时,可服用短效的催眠药物。

世界睡眠日

先好好睡一觉,其他的管他呢

古人对生活最精辟的描述是“日图三餐,夜图一眠”。中国最早的诗歌之一《击壤歌》曰:“日出而作,日入而息,帝力于我何有哉!”也就是说,吃饱睡好,剩下的管他呢。彼时人的压力没有现在这么大,基本都能睡足十几个小时。后来社会进步了,出现人造光源,睡觉的时间也越来越少。

如今的人,能睡足8小时已是很幸福的事。很多白领自称“三八”,就是指“工作8小时,睡眠8小时,吃饭休闲8小时”。在这为数不多的睡眠时间内,大多数人还要用一两个小时专门用来辗转反侧。据了解,在金融危机之际,失眠比例增加两成以上,睡眠障碍增加四成以上。似乎有点儿自己跟自己过不去。

因压力大而睡不着,是现代工业社会的产物,这种由生活压力而产生的精神压力极难避免,人能管住自己的手脚,却管不住自己的大脑。在1929年金融衰退时,睡不着觉的故事太多了,甚至还有人爬到窗户外自尽。假如能睡着,或许结果完全不同,比如找到新的工作,比如新接了一单生意。

这次金融危机,发生在资讯极为发达的信息时代,华尔街的基金经理自杀,3分钟后就有人在YouTube上播放出来,对同行的刺激极大。人在这个时候因为信心不足,就会频繁阅读各种相关信息,结果是越看越害怕,越害怕越睡不着。

曹操仗剑而眠,是担心被害,精神高度紧张。现在中产阶层也庶几近之,担心被减薪,被裁员,供不起房,法院强制执行,露宿街头……层层联想后,最后发现自己脆弱得一塌糊涂。

不管怎么说,生活总要继续下去,失眠不会给你的未来带来任何正面帮助。只要睡着,生活就还有无限可能,至少还有梦在。但睡不着,就会越来越沮丧。夫子言道:“曲肱而枕之,乐亦在其中矣。不义而富贵,于我如浮云。”其实人只要在精神上强大起来,基本就OK了。“一箪食,一瓢饮,在陋巷。人不堪其忧,回不改其乐。”换了别人,都要愁死了,颜回照样睡得香,挺乐呵。

3月21日是“世界睡眠日”,请忘记金融危机,大睡特睡,先睡再说。人都是逼出来的,不管情况多么紧急,先好好睡一觉,其他的管他呢!奉劝那些睡不着的朋友,请到别处谨遵医嘱,爱生活,从爱睡觉开始。 据《南方都市报》

名词解释

世界睡眠日

2001年,国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性活动,将每年初春的3月21日定为“世界睡眠日”。此活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量关注。2003年,中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

郑州同仁眼科医院
ZHENGZHOU TONGREN OPHTHALMOLOGY HOSPITAL

诊疗项目

眼底病 糖尿病眼底并发症 准分子激光
白内障 青光眼 斜弱视 角膜病 眼外伤
眼肿瘤 中医眼科 医学配镜 内科门诊等

24小时
爱眼热线 **0371-66661120** 地址:郑州市陇海中路91号(京广汽车站对面)

China Unicom 中国联通

系统升级通告

尊敬的客户:

郑州联通为更好地服务广大客户,进一步提高通信质量,现定于2009年3月21日0:00时至4:00时,对郑州全区软交换固定电话系统进行升级。届时将短暂无影响郑州市区及新密市、新郑市、登封市、上街区部分软交换固定电话用户的通信。由此给您带来的不便,敬请谅解! 详情咨询客服热线:10060、10010

中国联合网络通信有限公司郑州市分公司
2009年3月20日

China Unicom 中国联通

网络升级公告

尊敬的客户:

为了给广大郑州联通VPN客户提供更优质的网络服务,我公司将于2009年3月22日凌晨00:00-06:00对GSM网络进行网络优化改造,届时将会影响郑州市所有VPN智能网用户的来去话和短信业务1小时。

由此给您带来的不便,敬请谅解。特此公告! 详情请咨询客户服务热线10010。

中国联合网络通信有限公司郑州市分公司
2009年3月20日