

视频回放

专家视频支招夏天如何科学运动 晚上走路慢跑或跳绳最适宜



本报记者 赵杰 摄

炎夏季节如何科学运动当一个“流汗族”?前天晚上,南京市代谢性骨病防治研究中心主任、鼓楼医院骨病中心主任林华走进快报参加视频访谈,接受读者的在线咨询。

夏天运动最好在晚上 一位读者问:“每天都在空调房间里上班,应该如何运动?”林华说,即使在空调房间里工作,也可以忙里偷闲做一些运动,让自己出一点汗。一读者说,他以前特别喜欢早上起来跑步,现在天气太热,就不敢跑步

了。林华说,夏天最好的运动时间是傍晚,吃过晚餐后,天气也比较凉爽,可以做一些运动。

夏天运动适宜走路慢跑和跳绳

一位读者说,听说夏天是减肥的最好时期,夏天做哪些运动可以达到减肥的效果?林华说,夏天建议走路或者慢跑来减肥。夏天运动只要出汗达到半小时以上,都可以减肥。

步行回家也是运动

应读者的要求,林华也谈了自己选择的运动方式。他说,他通常在晚饭后8点钟运动。在他家小区里有一个操场,先慢走两圈,再快走,然后再跑,跑一到两圈后,当出汗很明显的时候,再快走一圈。一个晚上的运动时间通常在45分钟左右。如果下雨或者天气闷热,他会在室内运动。如果晚上没时间运动,他就步行回家。保证一个星期运动三次。 本报记者 张星

张晨携华子姐将走进快报视频

遭遇性骚扰, 女性千万别迁就

周日晚上8:00~9:00,江苏交通广播网《男女夜话》主持人张晨和在国外生活多年的华子姐,将走进快报的“生活南京.com”视频在线,就性观念的差异以及女性如何防范性骚扰的话题和读者进行交流。华子姐昨天在接受记者采访时介绍,不少国家对性教育还是比较早和开放的。

国外的性教育比较早而且直接

华子姐说,她在欧美等国家生活的时候,发现不少国家对性教育还是比较早和开放的。她在美国时,有一次到图书馆去查资料,发现有四五个七八岁的男孩,围在一起观看成人网站;而如果在国内,大人们一定会过来阻止的。学校里的性教育也比较早,在相当于国内的小学二三年级的时候,老师就会给学生讲解性知识。

她说:“和国内很多家长不同的是,美国的家长对孩子的性教育总是在进行正面的

引导,而不是避而不谈或者进行阻止。我在和美国的朋友沟通时发现,他们的孩子如果交了异性朋友,家长会和孩子详细具体地谈如何进行安全的性行为、如何安全避孕等,而不会一味地反对孩子们和异性交往。因为一味反对并不能从孩子的内心深处阻断孩子们交往的欲望,而且容易导致不安全行为。”

遭遇上司性骚扰,职场女性千万别迁就

天气热了,很多女性穿着比较少,在乘公交车、地铁时,很容易遭到性骚扰。华子姐说,她在国外生活的那段时间

里,发现有些国家对性骚扰的处罚挺严厉的。日本的法律就规定,如果在公共场合对女性进行性骚扰,可能要被判刑7年。她提醒女性朋友,在乘公交车、地铁时,要尽量选择安全可靠的地方,如果发现异常者,要尽量远离。

对于有些职场女性遇到上司带来的性骚扰,华子姐说,首先自己要正,只要把工作做好了,自己把持住,就可减少对方性骚扰的机会。另外,如果遇到了上司的性骚扰,千万不能迁就对方,不能为了工作上的利益而忍气吞声,那样只会让对方的态度越来越嚣张。 快报记者 张星

温情小贴士

用眼疲劳滥用 眼药水易患干眼症

快报讯(记者 徐勇)近日,有调查表明,很多有干眼症状的患者倾向于用眼药水来帮助滋润和清凉,但使用不当会更加刺激干眼症。

专家分析,干眼症年轻患者越来越多,主要与电脑的使用习惯有关。长时间注视电脑,眼部肌肉持续紧张,眼球长时间暴露在空气中,水分蒸发过快,长期如此就容易造成干眼症,严重的甚至会损伤角膜。

市面上的眼药水90%左右都含有防腐剂等化学成分,长期使用很可能对角膜微细胞、泪腺等造成伤害,反而加重干眼症状。

报网联动 全新服务 www.生活江苏.com www.生活南京.com 24小时新闻热线:96060

新手术方法治疗疝气

腹股沟疝是老年人常见病和多发病,不同程度地影响患者的生活质量,甚至危及患者的生命。2000年南京市中西医结合医院引进国外先进技术,根据病人具体情况,用不同的无张力疝修

补手术两百余例均取得满意效果,无一例复发。2005年底我院外科刘文生主任在北京朝阳医院全国疝修补中心进修学习,省内首家引进了美国局部神经阻滞麻醉下腹股沟无张力疝修

补手术新方法,手术结束患者就能走下手术台,走出手术室,当日回家。 电话:025-84446038-8015 刘文生副主任医师:13851401166

南京市城西医院 江苏专家特诊中心 腋臭 包皮 男性整形

该院是由中华医学会特批、江苏省唯一指定的一所大型专家特诊中心,医保定点单位。暑假期间二楼男性整形、腋臭、包皮、男科专家特诊,由国内著名专家坐诊。会诊期间(7月10日-8月20日)检查费全免,手术费一律半价,男性整形手术费仅收380元,包皮手术费30元。(军人、教师、学生手术费全免) 腋臭:本院独家引进韩国微米光导、可视、定位新技术,在不破坏腋下皮肤和正常汗腺的前提下,患者在15分钟内可视汗腺组织根源的清除,阻断再次生长,无痛苦,无疤痕,而达到最佳疗效,随治随走,不影响学习和工作,节假日不休。手术费仅收60元/侧。军人、教师、学生持有有效证件,手术费一律全免! 24小时 地址:南京江北北路338号 交通:乘18、39、45、56路到金盛百货大市场 专家热线:025-85112088 86229458 下脚到,乘32、73、91、150、游4路到龙江花园下,往江东北路50米即到

无痛流产 处女膜修补

南京京华医院由妇科专家为广大女性患者亲诊,拥有各种先进的检测、治疗设备,开展微创可视无痛人流术,3分钟完成,凡孕四个半月内者可随做随走,不影响工作、学习及以后再孕。同时开展无痛流产、药流及孕中期引产术,均由万例计生手术无差错的专家亲自施术。另由妇科整形专家亲自开展处女膜修补、阴道紧缩术,手法细腻,效果逼真自然。

“自凝刀”轻松解除宫颈糜烂

南京京华医院妇科宫颈疾病诊疗中心引进新一代国家专利BBT自凝技术,一次性治疗各种宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈湿疣、宫颈肥大等疾病,不开刀、不住院,安全无痛,疗效确切,愈后宫颈光滑如初。该技术定位准确,直击病灶,“射频介入自凝刀”能在5-10分钟内使病变组织脱水凝固,而后被机体自然吸收,最终使宫颈恢复正常功能。

南京京华医院 专家电话:025-86640022、84540781 地址:南京市新街口淮海路146号(南京站乘1路、市内乘游2、31、80路杨公井下,46、60路到淮海路下)

美国GDZ等离子——微创无痛15分钟一次性完成

包皮包茎 手术费全免 活动时间:即日起至7月31日

南京京华医院 (四楼)包皮包茎整形科 专家忠告:有包皮过长或包茎者应尽早手术,包皮手术虽小,但手术的成败会影响患者终身“幸福”。请患者慎重考虑,应选择正规医院并且要看手术室是否无菌操作,确保整个手术过程质量,真正做到安全、可靠、快捷。 预约热线:025-84509677 《节假日不休》 地址:南京市新街口淮海路146号(国美电器向东200米)乘1路、游2、31、80路车杨公井站下

暑期学生特惠 费用一次性减免30% ●江苏人民最信赖十佳医院 ●医保定点单位 ●三倍三优单位 ●中国整形失败手术修复基地 ●美国斯坦福丰胸连锁机构中国区指定代理

白驳风治疗新突破

你是否正被白驳风这一疾病所困扰,承受着生活与精神上的痛苦?多年治疗经历是否平淡一些烦恼,使你彻底放弃治愈白驳风的希望? 南京新协和医院承担着国家级科研课题及中医药治疗疑难杂症前沿学科研究,创立“黑色素基因免疫再生疗法”结合黑色素细胞移植术,被称为白驳风治疗研究的重大突破,并列21世纪治疗各种白驳风的最佳疗法。

快速祛除灰指甲

灰指甲,由真菌感染引起,临床症状有指甲(趾)甲变形、变厚、中空或易断,破溃、枯黄、脆裂、早断脱落,脱落或脱落,凹凸不平,残缺没有光泽变白等。灰指甲不仅对我们的日常生活和工作如握手、穿凉鞋、洗澡、按摩等带来尴尬,还可引起其它疾病,如手足皲裂、真菌感染、丹毒等。 南京新协和医院运用“活血排毒、养血舒肝、祛风养甲、根除真菌”的独特疗法,可强有力渗透并彻底杀灭真菌,快速根除灰指甲,深受患者青睐。 咨询热线:025-84514666

美国尖端技术,为您彻底祛除——胎记 太田痣 鲜红斑痣 咖啡色斑

胎记,俗称太田痣,鲜红斑痣,咖啡色斑等,不仅影响美貌,还会带来严重的心理障碍,对社交、工作和婚姻造成一定的影响。 新协和医院,巨资引进美国NR医疗版治疗系统,为您提供专业祛除胎记。可选择性地破坏病变组织,且不影响周围临近的正常皮肤组织,从而取得祛除胎记、不留疤痕的理想效果。没有明显的疼痛感,无须麻醉,对小面积的病损进行治疗时,病人几乎没有感觉。治疗后即可回家,无需住院。 同时开展: 瘦脸减肥、无痕丰胸、面部除皱、复合彩光嫩肤、脱毛、祛眼袋、祛痣、祛红血丝、韩式无痕双眼皮、仿生隆鼻、瘦脸丰唇、各种疣、汗管瘤、双眼皮、祛雀斑、妇科整形 专家互动:移动、联通发送“新协和医院”至“50120”留言 资费0.1元/条 新协和整形美容 更多详情请咨询:025-84502266 84514666 地址:南京市新街口程阁老巷20号4楼