



# 社区纳凉 哪儿最爽

炎热的夏天里,社区记者每天都会接到许多读者来电,希望能提供一些离家近一点的纳凉消暑场地。经过一段时间的实地探访,昨天,记者将收集到的广受市民喜爱的纳凉地资料整理了出来。

## 【建邺区】

### ■南湖公园

简介:附近有文体小区和莫愁新村等小区。

推荐指数:★★★★★

推荐理由:公园环境好,有桥有湖,有可供休息的长凳。每天晚上,公园里都会聚集近百人前来纳凉。碰到周六,还能欣赏免费电影。

## 【鼓楼区】

### ■莫愁新寓广场

简介:广场坐落于莫愁新寓小区内。

推荐指数:★★★★★

推荐理由:广场呈圆形,周围建筑物都比较矮,清爽的凉风可横穿整个广场。

### ■山西路市民广场

简介:地处中山北路与湖南路交界的繁华地带,广场面积大,喷泉既美观又可为小朋友提供嬉戏的场所。

附近有西流湾社区、云丁家桥社区、马台街社区、湖北路社区等,居民区很集中。广场北面,周末还有水幕电影。水边有长椅、台阶。

推荐指数:★★★★★

推荐理由:位于繁华的湖南路商业街,购物之余可以坐在广场的长椅上休息。广场上常举办展览,环境优美,空气清新。

### ■铁路北街广场

简介:位于南京财经大学对面,附近有挹江门街道妙峰庵社区、福建路社区的金川雅苑等居民小区。广场上有石桌、石凳,可在此下棋、聊家常,也可健身。

推荐指数:★★★★★

推荐理由:广场开阔,四周居民区集中,人气很旺。

### ■鼓楼公园

简介:位于北京东路、北京西路、中山路、中山北路、中央路5条主干道交会点偏西的山岗上,邻近汉口路社区、渊声巷社区、云南路社区。

推荐指数:★★★★★

推荐理由:树木繁多郁郁葱葱,地势高,夜晚凉风习习,公园里很安静,适合中老年人纳凉、聊天。

## 【白下区】

### ■郑和公园门前广场

简介:地方宽敞,景色优

美,有遮阳顶的木凳方便居民休息。周围有马府街社区、中家巷社区等老小区。

推荐指数:★★★★★

推荐理由:广场上有郁郁葱葱的树林,偶尔还有几个票友在此“秀”一把。

### ■建邺路沿河一线地区

简介:人行道宽、树多,有河,使沿河一线颇感阴凉。附近有千章巷小区、郎诗照园小区等。

推荐指数:★★★★★

推荐理由:街道整洁宽敞,不时有凉爽的河风吹过。孩子们则在健身器材上玩得不亦乐乎。缺点是临街噪音大。

## 【下关区】

### ■绣球公园景区+小桃园市民广场

简介:位于南京西北隅、挹江门外北侧。附近有姜家园小区、姜圩路、晏公庙等小区。

推荐指数:★★★★★

推荐理由:园内山、水、城、林浑然一体,终年鸟语花香,景色宜人。

### ■阅江楼景区周边

简介:位于南京城北,濒临长江。附近有四平苑小区、滨江花园、五所村小区等。

推荐指数:★★★★★

推荐理由:除阅江楼游览区收费外,周边2公里长的城墙带都为免费的休闲场

所,周围有三四个市民广场。“清风、明月、古城墙,好山、好水、阅江楼。”这是居民常用来形容这里的语句。

## 【秦淮区】

### ■东干长巷

简介:位于中华门古堡外侧,毗邻长干桥、江宁路。不少中老年朋友还喜好在城墙边,放轻音乐,跳交谊舞。

推荐指数:★★★★★

推荐理由:东干长巷长1000多米,其间绿草如茵,晚上有微微柔和的灯光,照着长长的鹅卵石路,两旁还有长椅可供休息。秦淮河堤岸边,河风徐徐而过,异常凉爽。

### ■东水关公园

简介:东水关公园位于龙蟠中路,毗邻七里街和东城水岸。晚上7点过后,这里异常热闹,来自附近小区的居民集中在此,小桥流水的格局,鹅卵石的林荫小路,与古老的明城墙相互辉映。

推荐指数:★★★★★

推荐理由:东水关公园是秦淮十里风光的小缩影,有水有桥有城墙,一路绿树成荫,人们可以挥着蒲扇在凉亭或是台阶上小憩一会,可谓是喧嚣都市中的幽静之地。

## 【玄武区】

### ■玄武湖周围

简介:玄武湖周围分布

有玄武湖公园、北极阁广场、九华山公园、情侣园、白马公园,这一地区视线开阔,湖景、山景尽收眼底,依依垂柳下湖风扑面。

推荐指数:★★★★★

推荐理由:玄武区山水、城、林的美景,都可以在这些地方尽情感受。

### ■大行宫和明故宫广场

简介:这两处均在中山路沿线,交通方便,场地空旷。

推荐指数:★★★★★

推荐理由:大行宫广场四周环绕着总统府、1912街区、南京图书馆、世宝运动广场,地下是家乐福卖场,休闲、购物、健身等一站搞定。

### ■浮桥广场一鸡鸣寺

简介:这里地方宽敞,景色优美,有多个凉亭。南面是南京图书馆,西面是东南大学、成贤街社区。

推荐指数:★★★★★

推荐理由:从浮桥广场往和平公园方向走,两边的行道树并不是悬铃木,而是笔直的水杉间或还有银杏,晚上徜徉其间,似乎置身于“世外桃源”。晚间,鸡鸣寺小山上的静谧与山下的车流、建筑物的灯光形成反差,既能感受城市的繁华,又能拥有幽静的空间。

快报社区记者 郭芷冰  
汪洪新 黄艳 邵瑜 陈英  
赵丹丹 杨扬 李苏明 周鹰

# 行动起来,我们共同关注泌尿生殖健康

## 前列腺疾病、生殖感染、泌尿系结石防治刻不容缓

许多男性讳疾忌医,主要是传统的思想道德观念在作怪,认为患了泌尿生殖系统疾病是不光彩的事,怕有损名

声,丢“面子”,出于保护隐私的考虑不敢到正规医院治疗。这种不健康的就医观念在男性中有代表性,往往会导致延

误治疗、劳命伤财,对健康造成更大的危害。

### 1、前列腺炎回避不了的“男题”

前列腺炎不会对患者的生命造成威胁,但前列腺炎带来的尿频、尿急、尿痛及殃及整个会阴部的放射性疼痛,却足以使患者坐立不安、痛不欲生。在此,南医大友谊医院泌尿外科白放馨主任特别提醒:一旦发现以上症状,应及时就诊,不要得过且过,更不能讳疾忌医,给自己带来不必要的痛苦。

对症治疗、打开包膜、疏通前列腺腺管是治疗慢性前列腺炎的关键。在前列腺炎症患者的殷殷期盼中,内生场治疗系统终于引进了南医大友谊医院泌尿外科。据了解,内生场治疗时不需要介入体内,无创伤、

无痛苦,高科技电脑全程控制,直接作用于前列腺组织,产生强大的治疗场:磁场、核场、热场,三场合一,高效杀灭细菌、病毒、真菌、滴虫等致病菌,使前列腺血管扩张,血流加快,腺管开放,白细胞吞噬能力增强,促使前列腺炎炎症消退,炎性分泌物排出,并对抗慢性前列腺炎患者普遍存在的纤维硬化,同时配合高敏药物治疗,效果更为理想。目前,已有众多患者采用内生场治疗成功摆脱了前列腺炎的折磨。

### 2、前列腺增生(肥大)治疗宜早不宜晚

对前列腺增生病人而言,尽早检查并及时治疗,方为上上之策。然而,我国不少患有良性前列腺增生症的病人却经常因为就医过晚,造成病症加重,严重影响了患者的生活质量,甚至并发泌尿系结石、血尿、急性尿潴留、肾功能衰竭、尿毒症等严重后果。

南医大友谊医院泌尿外科邓佩林主任指出,符合前列腺增生手术治疗适应证的患者宜早不宜晚,拖延手术不仅会拖出其他毛病,还会直接影响手术的难度。目前,许多患者认为自己年龄大了,排尿迟缓、断断续续属自然现象;一部分病人害怕做手术,盲目选择一些保守办法甚至不正

方法治疗。邓主任强调,原则上前列腺增生患者只要符合下列条件:最大尿流率小于每秒10毫升、残余尿大于50毫升、国际前列腺症状评分大于20分,就应该尽早接受手术治疗。目前,前列腺增生的理想治疗方法是美国绿激光前列腺选择性汽化术,因其与前列腺汽化电切术(简称TURP)或等离子电切术相比,不需全身麻醉,治疗效果相同,没有TURP和等离子电切术的大量出血、并发症和后遗症,治疗更加安全,不伤患者元气,病人恢复更快,深受前列腺增生患者的青睐。至今,在美国已临床使用六年。

### 3、结石病治疗有误区,选对方法才能事半功倍

尿路结石是泌尿系统最常见的疾病。目前,结石病的治疗主要存在以下误区:1、结石病可服药排出。其实泌尿系直径达1.0cm以上的结石服药治疗效果不理想。2、体外冲击波碎石能碎解的结石很少,治疗也有一定的局限性,如输尿管结石下段结石定位困难,治疗次数多、效果差等。3、结石不痛就不需治疗,部分结石病人,认为没有疼痛就不需治疗。其实,不痛的结石危害要比痛的结石危害更大。不痛的结石多

合并严重的梗阻,引发肾积水,导致肾功能严重衰竭。

南医大友谊医院泌尿外科主任、腔内泌尿外科专家邓佩林介绍,腔内泌尿外科技术近年来发展迅速,过去需要开刀手术治疗的一些疾病如肾结石、输尿管结石、膀胱结石等都能得到很好地解决。他认为,经皮肾镜下EMS碎石清石术、输尿管软镜、膀胱镜下钬激光碎石术,手术创伤小,并发症少,住院时间平均为4天,安全系数高,又能取得令人满意的效果,因此深受广大医务人员和患者的欢迎。

### 4、泌尿生殖感染规范治疗是关键

泌尿生殖感染性疾病是泌尿系高发、常见病。南医大友谊医院泌尿外科专家白主任介绍,一旦确诊为泌尿生殖系感染,应抓紧治疗,而且要到医疗条件好、设备齐全的正规医院接受规范治疗。如该院美国全自动微粒子化学发光免疫分析系统、雷杜RT-plus全荧光自动分析系统等系列先进的检测设备,可准确检测各种致病菌,根据不同病因、症状、病菌数量,个体差异,参照药敏试验结果,再精心挑选针对性极强药物进行治疗。由于诊断准确,用药对症,不仅治疗效果理想,而且避免了误诊误治。以国

**南医大友谊医院** 泌尿外科  
NANJING MEDICAL UNIVERSITY FRIENDSHIP HOSPITAL

我们总是能「啄」到要害

尿频/尿急/尿痛/尿等待……

肾绞痛  
夜尿频多 尿后滴白  
血尿 尿分叉  
尿滴沥 尿不出 尿不尽……

泌尿外科微创诊疗项目  
前列腺增生(肥大)/肾结石/输尿管结石/膀胱结石/膀胱病变/前列腺病变/肾囊肿/精索静脉曲张/鞘膜积液/输尿管畸形、狭窄/尿道狭窄/女性尿道肉阜/尿道断裂/阴茎再造/隐睾/睾丸血肿/女性尿失禁

男女泌尿疾病诊疗项目  
前列腺炎/支原体、衣原体感染/泌尿病毒感染/尿道炎/膀胱炎/精囊炎/附睾炎/不孕不育/性功能障碍/包皮过长、包茎等各类泌尿生殖感染。

●无假日医院 ●江苏人民最信赖的十佳医院 ●医疗卫生行业满意服务无投诉单位  
24小时热线:025-86677999 网上问诊:www.nmufh.com  
门诊时间:8:00-20:00

医院地址:南京市汉中路146号,南京医科大学正门右侧(全部由专家亲自接诊)  
公交线路:3、13、43、48、83路五台山站下,5、9、18、中六线莫愁路站下