

# 多病之秋

一夜秋风紧。最近几天，南京的气温由炎热突然转入凉风习习，气温突变，人们的身体一下子适应不了节气的变化。记者从南京各大医院了解到，天气变凉之后，感冒发烧、急性肠胃炎以及心脑血管病人陆续被“吹”进医院，医生认为，体质差的人和慢性病人在换季之时，尤其要注重保养身体，增强抵抗力，为进入寒冬季节打好基础。

## 急性肠胃炎找上门

门诊故事：胡小姐最近一直觉得胃有点胀痛，因为工作太忙也没过于在意，然而前两天和客户吃饭回家后，胡小姐出现上吐下泻的症状，喝了藿香正气水，吃了黄连素居然不起任何作用，并且出现上腹部绞痛症状。胡小姐赶到就近医院治疗，医生确诊她患上了急性肠胃炎。

南京市中医院消化科主任中医师金小晶分析，夏末秋初都是急性肠胃炎多发之际，因为这时候的气温早晚较低，中午又较高，这时如果人们穿着不合适，吃完饭后着凉，就容易引起肠胃疾病。另外，患上肠胃疾病和吃了不洁、变质食物也有很大关系。

建议：注意保暖。不要食用前一天调制好的

凉菜。虽然自己家里准备的饭菜比较干净卫生，但是也要注意将家中切生食和切熟食的案板分开，防止相互污染。冰箱里放置两三天食物最好不要食用。

## 感冒发烧请勿自到

门诊故事：天已渐凉，可刘先生办公室的空调却还定在19度上，第一天吹下来感觉有点鼻塞，第二天咽喉开始红肿疼痛，有脓痰，第三天早上起床一摸额头，挺烫，刘先生没敢耽搁就去了医院，在呼吸科门诊，他见到了很多像自己这样的患者。

江苏省中医院呼吸科副主任医师史锁芳认为，初秋时节温差很大，这种气温的骤降，就是秋季感冒的主要诱因。平时，我们的鼻腔、口腔黏膜周围，都附着许多各种各样的细

菌，只因为身体有一定的抵抗力，它们无机可乘。可是当我们着凉时，身体的抵抗力大大下降，感冒则不请自来。

建议：感冒者应多休息、多饮白开水、多吃易消化的食物，症状严重时，可在医生指导下服用一些药物，切不可滥用抗生素。平时可以吃一些养肺祛寒的食物，例如：姜枣汤、山药排骨汤等，可以增强体质，预防受凉发病。

## 心血管病有中风隐忧

门诊故事：患高血压三年，王先生一直没有好好吃过药。前几天他刚从外地出差回到南京，便感觉头痛不舒服，晚上还发生呕吐现象，凌晨三点钟家人起来上厕所时，发现王先生躺在床上不能动，立即送往医院急救。

专家认为，初秋季节，

温差大常会诱发中老年人脑中风复发和患脑中风。一般中风的症状就是单侧肢体麻木、无力、头晕、言语不清，个别还有口歪、流口水的现象。近两年来，中年人中风现象时有发生。因为应酬多、烟酒无度，再加上生活没有规律，一些人患上高血脂、高血压等常见病，而这些常见病在天气突变之下，很容易导致中风。

建议：心脑血管病人按时服药，每天关注天气预报，天气突变时留意血压状况，如遇半身麻木、头痛、呕吐等现象时，及时到医院治疗。

快报记者 金宁



## 【特别提醒】

### 春捂秋冻因人而异

随着天气迅速转凉，人们自然会想起“春捂秋冻，不生杂病”的养生格言。江苏省中医院史锁芳主任认为，所谓“秋冻养生”，是指随着秋季的到来，人应该适当地少穿点衣服，有意识地让身体冻一冻，以便逐渐提高人体的抗寒能力。不过，“秋冻”因人而异，对于那些正在生长发育的婴幼儿、身体调节功能较差的年老体弱者，以及那些体质较弱者是不宜“秋冻”的。此外有支气管病、哮喘病、冠心病等病史的人也不宜“秋冻”。因为这种人不一旦受凉感冒就很容易旧病复发或使病情加重。

秋冻少穿衣应以不感觉寒冷为佳，如果降温幅度太大，冻得抖抖嗦嗦，反而造成感冒咳嗽，不能起到效果。快报记者 金宁

北大青鸟软件就业培训 咨询电话:83204008

清华IT工程师培训 双证书+就业服务 咨询电话:83336496

牛津英语外教小班 少儿英语开班倒计时2天 咨询电话:86556301/00

南京市舞蹈家协会培训部双休日形体舞蹈班 招生

快乐钢琴 全新开课 全国钢琴考级评委 快乐成人班 正宗德国教材

跆拳道、拉丁舞、轮滑 形体芭蕾、瑜伽、男女健身、动感单车、电动跑台

教师资格证 包一次通过，不获证全额退款 025-86871224

国际饮食调理师 第二期 9月16日开班

化妆全科班 新娘跟妆班 时尚美甲班

建造师、项目经理、特殊工种、装饰 土建、水、电、暖 专科、本科班招生

建造师 江苏省企业家协会主办 特聘：参与国家建造师考务工作及获得国家建造师培训资格的老师

蒋长生围棋教室 包成绩 包进度 可签约

南京锦江技术培训学校 南京市劳动局定点培训单位

中华 电脑 会计 外语 自考 成人高考 成人中专

南京新华电脑学校 一年制全能修读班、七个月制美术设计班

清华网络软件工程师 清华江苏校区：江北平南333号金陵御景园18楼

白下区少年宫秋季培训招生啦！ 最新科目：南外精品班(2-4年级)；名校冲刺班(5-6年级)

南京大学英语 秋季招生

大专、本科常年招生 招生

柯顿口才训练 团队训练、个性服务、快速成长

中、高级维修电工 机修钳工、电焊工、车工

小神童珠心算 学三个月能参加全国八、九、十级考试

人力资源师 物流师 报关员

建造师 特别提醒：国家注册一级建造师9月11日开学

国际注册营养师 国内唯一官方认证，实习保证，推荐就业

导游 培训：七、八(双休日)班即日起开始报名

2周练好字 全国硬笔书法家协会在全国书法考级比赛中

会计证 会计实践 电算化 数控机床

成人高考冲刺班 1. 专升本(语/数/外) 2. 专升专(英语/政治/高数1、2)

清华网络软件工程师 招生说明会：周六下午2:00 WWW.tsinghua.js.com

南京新华电脑学校 一年制全能修读班、七个月制美术设计班

白下区少年宫秋季培训招生啦！ 最新科目：南外精品班(2-4年级)；名校冲刺班(5-6年级)

中华 电脑 会计 外语 自考 成人高考 成人中专

南京新华电脑学校 一年制全能修读班、七个月制美术设计班

白下区少年宫秋季培训招生啦！ 最新科目：南外精品班(2-4年级)；名校冲刺班(5-6年级)

白下区少年宫秋季培训招生啦！ 最新科目：南外精品班(2-4年级)；名校冲刺班(5-6年级)

# 日语 德语

留学强化班 初级班(400课时) 中级班(400课时) http://px.nju.edu.cn/

# 高级服装培训

制版、CAD、工艺、设计 电话:025-52418226 13770554581

# 口语

口语教学法：成人口语、大学生口语、中小学生口语 电话:52211441, 5245027

# 特种作业操作证培训

省安监局特种作业定点培训学校 电话:52211441, 5245027

# 小神童珠心算

学三个月能参加全国八、九、十级考试，合格率90%以上

# 人力资源师 物流师 报关员

江苏劳动保障学会培训部 电话:51887500, 51887502

# 建造师

特别提醒：国家注册一级建造师9月11日开学

# 国际注册营养师

国内唯一官方认证，实习保证，推荐就业

# 导游

培训：七、八(双休日)班即日起开始报名

# 2周练好字

全国硬笔书法家协会在全国书法考级比赛中

# 会计证 会计实践 电算化 数控机床

# 成人高考冲刺班

1. 专升本(语/数/外) 2. 专升专(英语/政治/高数1、2)

# 清华网络软件工程师

招生说明会：周六下午2:00 WWW.tsinghua.js.com

# 南京新华电脑学校

一年制全能修读班、七个月制美术设计班

# 白下区少年宫秋季培训招生啦！

最新科目：南外精品班(2-4年级)；名校冲刺班(5-6年级)

# 中华 电脑 会计 外语 自考 成人高考 成人中专

# 南京新华电脑学校

一年制全能修读班、七个月制美术设计班

# 白下区少年宫秋季培训招生啦！

最新科目：南外精品班(2-4年级)；名校冲刺班(5-6年级)

# 职业培训师 职业经理人

由教材主编沙风教授、南师大赵凯博士等主讲

# 速录师定向就业班火热招生中

因为有力，所以敢于承诺：凡录取的学员，不兑现承诺退还全部学费！

# 省艺术教育中心秋季招生

江苏省社会艺术教育中心是由省委、省政府、省教育厅审核批准

# 全国物流师 注册采购师 国际人力资源师

9月16日开班，11月初考试，欲报从速！

# 建造师

特别提醒：国家注册一级建造师9月11日开学

# 国际注册营养师

国内唯一官方认证，实习保证，推荐就业

# 导游

培训：七、八(双休日)班即日起开始报名

# 2周练好字

全国硬笔书法家协会在全国书法考级比赛中

# 会计证 会计实践 电算化 数控机床

# 成人高考冲刺班

1. 专升本(语/数/外) 2. 专升专(英语/政治/高数1、2)

# 清华网络软件工程师

招生说明会：周六下午2:00 WWW.tsinghua.js.com

# 南京新华电脑学校

一年制全能修读班、七个月制美术设计班

# 白下区少年宫秋季培训招生啦！

最新科目：南外精品班(2-4年级)；名校冲刺班(5-6年级)

# 中华 电脑 会计 外语 自考 成人高考 成人中专

# 南京新华电脑学校

一年制全能修读班、七个月制美术设计班

# 白下区少年宫秋季培训招生啦！

最新科目：南外精品班(2-4年级)；名校冲刺班(5-6年级)

# 白下区少年宫秋季培训招生啦！

最新科目：南外精品班(2-4年级)；名校冲刺班(5-6年级)

# 白下区少年宫秋季培训招生啦！

最新科目：南外精品班(2-4年级)；名校冲刺班(5-6年级)