

# 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，胡小姐出现了吐泻的症状，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。不要食用头一天调制好的

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。冰箱里放置两三天的食物最好不要食用。

## 感冒发烧不请自到

**门诊故事：**天已渐凉，可刘先生办公室的空调却还定位在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、话语不清，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，人们自然就会想起“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”应因人而异，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”。因为这种人一旦着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**  
(有轮滑基础的孩子优先) 上课地址:白下区五老村幼儿园报名咨询电话:025-51512711,13921447478 杨老师

**快乐钢琴** 全新开课  
快乐成人班 正宗德国教材  
地址:常青街四条巷市文联风铃儿钢琴馆二层  
电话:02560059,13073433140 陈老师

**跆拳道、拉丁舞、轮滑**  
教师资格证培训  
包一次通过、不获证全额退款 025-86871224

**国际饮食调理师** (第二期)  
中医学+营养学+食疗学+药膳学+烹饪基础  
职业认证班 国内国际权威双认证 推荐就业  
地址:南京中医药大学 汉中路2号5号楼422室  
热线:86798096 13073457726 徐老师

**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**  
报名地点:南京中山北路243号二楼  
近日开学! 207室省电大建筑培训部推荐工作  
025-83341428 13770839605 黄春生

**江苏省企业咨询协会主办**  
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  
小范围重点、押题,确保高通过率  
另设有取证班,未通过学员退款

**化妆全科班**  
**新娘跟妆班**  
每年40000个从业机会  
小班教学 包教包会  
南京新雅慧职业培训学校  
地址:汉中路265号五楼A座  
电话:85053898 523302856

**诚聘计算机教师**  
其中专校,位于仙林大学城,特聘电子商务、网络技术、网页制作、数据库、程序设计等计算机专业教师数名,另聘计算机实验室维护人员2名,专兼职均可。  
联系人:张老师 电话:85577318

**江海电脑培训**  
平面设计班+室内装潢设计班  
★平面设计就业班(免费住宿、免费工作  
初阶、中阶、办公自动化+因特网400元、  
计算机等级一二级、中级、办公自动化、  
网页制作、平面设计、广告设计、VFP、A  
SP动态网页、VB、VC、Photoshop、CAD、  
CorelDRAW、PageMaker、Illustrator  
军人俱乐部内二楼 83307700 83311753  
江海桥 85522898 天工 57012518 大行宫 4521395

**江海外语培训**  
全日制英语、日语、国际商务、许昌  
新概念、外教口语、速成日语、出国留学、  
签证日语、西班牙语  
军人俱乐部五楼 83241900  
江海桥 85522898 天工 57012518 大行宫 4521395

**蒋长生围棋教室**  
包成绩、包进度、可签约  
秋季班招生 中山门、东井亭点入门  
高级班9日起开课,段位班可随时插班  
并由蒋长生亲自执教。 主教练蒋长生、原江苏队主力队员,北京部队教练,退役后曾获第二届晚报杯全国冠军 13770995522,83956212  
详情点击 jcsqjjs.com 或百度搜索 蒋长生围棋教室

**南京锦江技术培训学校**  
车工培训 ★南京市劳动局定点培训单位;  
★毕业颁发国家技术等级证书;★签定合同、  
包教会、推荐工作。普通车床、系统学习机械制图、车工工艺学等机械知识,理论  
实践相结合,毕业能熟练掌握车床加工技术、数控机床、数控车床、数控铣床。报名  
对象:应届初中、高中毕业生;报名时间:即日起(常年招生,近期开学);上课地址:  
点:南京市红山路197号(南京明电开关学院内) 公交22、44、66、74、十字街  
站下即到。联系电话:025-85415336、13236521678 联系人:黄老师

**中华电脑会计外语自考**  
★财政部、劳动局、教育局定点单位 ★国际信息化人才资格认证中心  
电脑+中+办公自动化+网络 300元  
会计电算化+会计证 430元  
计算机全能专修班(零起步,包推荐工作)

▲专业网页高级制作(三剑客)380元  
▲多媒体影视动画▲电脑维修▲网管员  
▲平面广告、图形设计、效果图高级  
▲全国、省计算机一、二、三级

报名上课地址:①中华路166号(三山街),电话:025-52335096/2汉中门大街87号,电话:86512807/4  
玄武少年宫(四牌楼),电话:83210789/3建邺区少年宫(长虹路37号),电话:52335297/5虎踞路42  
号,电话:86609283/6中山路178号苏武商城一楼,电话:84713333 网址:www.njzhonghua.com

**人力资源师 物流师 导游员**  
国家统一考试报名现在开始,截止9月15日,考试时间11月中旬,为了方便广大学员  
能够抓住今年最后考试机会,尚有少量名额继续接受报名,9月10日上课,欲报从速!  
报名地址:中山北路212号思索教育中心

**南京新华电脑学校**  
一年制高级全能彩修班、七个月制美术设计师班、四个月制计算机专修班(合格学员100%推荐就业)  
◆初级+中级+办公自动化+网络330元 ◆室内效果图培训班◆电脑高级+电脑装配与维修  
◆计算机图形设计班 三门500元 ◆因特网与网页制作◆网站设计全科班◆网络营销管理  
◆平面广告设计培训 四门600元 ◆软件开发:VB、VC、VFP ◆暑期少儿电脑兴趣班  
◆全国、江苏计算机一、二、三级  
报名上课 地点 ①南京中山南路145号(湖滨关市贸易局)(新街口东站)南京全民健身心后副)电话:(025)84402432 84457793  
②南京中山南路224号诺亚商务大厦A座(三元巷东站向北50米) 电话:(025)84202602 84209122

**新初三、新小六冲名校合同制班**  
★新初三、新小六:由名校一线名师主讲,先测试后录取,签订培养合同,通过近一年的学习,  
保证孩子顺利地以高分进入名校学习。  
报名地址:中山北路 99号鼓楼文化艺术中心 808室 咨询电话:83278345、86324089

**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,初一)聘请南外名师任教,效果显著。  
经典科目:零点星艺术团、民功合唱团、钢琴小课、钢琴小组课(少儿、成人)、少儿舞蹈、书画、英语口语、  
剑桥英语、小记者、二——六年级奥数奥语、故事表演、小主持人、珠心算、跆拳道、航模等课程。  
地址:小火瓦巷龙王庙 18号 咨询电话:86648963、84535963

国家统一考试报名现在开始,截止9月15日,考试时间11月中旬,为了方便广大学员  
能够抓住今年最后考试机会,尚有少量名额继续接受报名,9月10日上课,欲报从速!  
报名地址:中山北路212号思索教育中心

注:9月3日课程,另  
行补课,学费继续优  
惠,未考过者免费重学

电话:85030075 85039117 地址:中山北路212号思索教育中心

国家统一考试报名现在开始,截止9月15日,考试时间11月中旬,为了方便广大学员  
能够抓住今年最后考试机会,尚有少量名额继续接受报名,9月10日上课,欲报从速!  
报名地址:中山北路212号思索教育中心

注:9月3日课程,另  
行补课,学费继续优  
惠,未考过者免费重学

电话:85030075 85039117 地址:中山北路212号思索教育中心

国家统一考试报名现在开始,截止9月15日,考试时间11月中旬,为了方便广大学员  
能够抓住今年最后考试机会,尚有少量名额继续接受报名,9月10日上课,欲报从速!  
报名地址:中山北路212号思索教育中心

注:9月3日课程,另  
行补课,学费继续优  
惠,未考过者免费重学

电话:85030075 85039117 地址:中山北路212号思索教育中心

国家统一考试报名现在开始,截止9月15日,考试时间11月中旬,为了方便广大学员  
能够抓住今年最后考试机会,尚有少量名额继续接受报名,9月10日上课,欲报从速!  
报名地址:中山北路212号思索教育中心

注:9月3日课程,另  
行补课,学费继续优  
惠,未考过者免费重学

电话:85030075 85039117 地址:中山北路212号思索教育中心

国家统一考试报名现在开始,截止9月15日,考试时间11月中旬,为了方便广大学员  
能够抓住今年最后考试机会,尚有少量名额继续接受报名,9月10日上课,欲报从速!  
报名地址:中山北路212号思索教育中心

注:9月3日课程,另  
行补课,学费继续优  
惠,未考过者免费重学

电话:85030075 85039117 地址:中山北路212号思索教育中心

国家统一考试报名现在开始,截止9月15日,考试时间11月中旬,为了方便广大学员  
能够抓住今年最后考试机会,尚有少量名额继续接受报名,9月10日上课,欲报从速!  
报名地址:中山北路212号思索教育中心

注:9月3日课程,另  
行补课,学费继续优  
惠,未考过者免费重学

电话:85030075 85039117 地址:中山北路212号思索教育中心

国家统一考试报名现在开始,截止9月15日,考试时间11月中旬,为了方便广大学员  
能够抓住今年最后考试机会,尚有少量名额继续接受报名,9月10日上课,欲报从速!  
报名地址:中山北路212号思索教育中心

注:9月3日课程,另  
行补课,学费继续优  
惠,未考过者免费重学

电话:85030075 85039117 地址:中山北路212号思索教育中心

国家统一考试报名现在开始,截止9月15日,考试时间11月中旬,为了方便广大学员  
能够抓住今年最后考试机会,尚有少量名额继续接受报名,9月10日上课,欲报从速!  
报名地址:中山北路212号思索教育中心

注:9月3日课程,另  
行补课,学费继续优  
惠,未考过者免费重学

电话:85030075 85039117 地址:中山北路212号思索教育中心

国家统一考试报名现在开始,截止9月15日,考试时间11月中旬,为了方便广大学员  
能够抓住今年最后考试机会,尚有少量名额继续接受报名,9月10日上课,欲报从速!  
报名地址:中山北路212号思索教育中心

注:9月3日课程,另  
行补课,学费继续优  
惠,未考过者免费重学

电话:85030075 85039117 地址:中山北路212号思索教育中心

国家统一考试报名现在开始,截止9月15日,考试时间11月中旬,为了方便广大学员  
能够抓住今年最后考试机会,尚有少量名额继续接受报名,9月10日上课,欲报从速!  
报名地址:中山北路212号思索教育中心

注:9月3日课程,另  
行补课,学费继续优  
惠,未考过者免费重学

电话:85030075 85039117 地址:中山北路212号思索教育中心

国家统一考试报名现在开始,截止9月15日,考试时间11月中旬,为了方便广大学员  
能够抓住今年最后考试机会,尚有少量名额继续接受报名,9月10日上课,欲报从速!  
报名地址:中山北路212号思索教育中心

注:9月3日课程,另  
行补课,学费继续优  
惠,未考过者免费重学

电话:85030075 85039117 地址:中山北路212号思索教育中心

国家统一考试报名现在开始,截止9月15日,考试时间11月中旬,为了方便广大学员  
能够抓住今年最后考试机会,尚有少量名额继续接受报名,9月10日上课,欲报从速!  
报名地址:中山北路212号思索教育中心

注:9月3日课程,另  
行补课,学费继续优  
惠,未考过者免费重学

电话:85030075 85039117 地址:中山北路212号思索教育中心

国家统一考试报名现在开始,截止9月15日,考试时间11月中旬,为了方便广大学员  
能够抓住今年最后考试机会,尚有少量名额继续接受报名,9月10日上课,欲报从速!  
报名地址:中山北路212号思索教育中心

注:9月3日课程,另  
行补课,学费继续优  
惠,未考过者免费重学

电话:85030075 85039117 地址:中山北路212号思索教育中心

国家统一考试报名现在开始,截止9月15日,考试时间11月中旬,为了方便广大学员  
能够抓住今年最后考试机会,尚有少量名额继续接受报名,9月10日上课,欲报从速!  
报名地址:中山北路212号思索教育中心

注:9月3日课程,另  
行补课,学费继续优  
惠,未考过者免费重学