

“小木”活得很诗意

植物家园
住着永远的“小木”

如果有人打听李旭东,绛庄巷的居民都会调侃一句:“在植物园里!”可别误会,跑到中山植物园找他,其实他呆在家呢!

他家就像一个植物园。虽然已是秋天,可远远看去,他屋子上下和前后左右,绿意盎然。墙脚下,种了近百种花草。墙壁上,爬满了爬山虎、扁豆藤。屋顶晒台上还有几十盆花草。“有观赏的君子兰,有药用的何首乌,有食用的葱蒜、菊花脑……”李旭东花了10分钟,还没介绍完他的宝贝。“我家地方小,唯一的优势是有小阁楼。”他便因地制宜,实行立体绿化,让绿色满家园。

这些植物,把他家的大门都半遮掩了。门边,还挂着一个醒目的木牌,上面写着“小木玩物植物园”。见记者有些不解,李旭东连忙解释,他爱收藏,“玩物”是说他的性情爱好。“你再看看我家。”说着,他将记者领进了家,屋内也是一片植物天地,仅客厅就挂了30盆不同品种的吊兰。“至于小木嘛,你猜猜是什么意思?”他给记者卖了一个“关子”。

“你就说吧,老喜欢逗人。”妻子给记者帮腔。“嘿嘿,我姓木子李,小木就是我。”李旭东笑了。他说,在南京市中心能住上这样一个植物家园,他很满足,住得很舒畅。半个世纪前,大家称他小木,如今他70岁了,但他觉得,自己还是当年的小木,而且要做永远的小木。

你见过像植物园一样的家吗?如果没有,不妨到绛庄巷26号瞧瞧。主人李旭东,在有限的空间实行“立体绿化”,把自家当植物园来打造。在这样的环境里,他活得很诗意。



李旭东说,他姓木子李,而且他越活越年轻,所以他是永远的“小木” 快报记者 施向辉 摄

喜欢运动

公交车上给年轻人让座

走出植物家园,李旭东喜欢逛街,而且喜欢到运动品商店。像年轻人一样,他买衣服还认品牌,最钟情的品牌是“李宁”。“瞧,这件红色的外套,里面的运动T恤、运动裤,都是这个牌子。”他还向记者展示了他的几双运动鞋。不仅自己买,他也给妻子买。

“生命在于运动!”李旭东穿上运动装后,每天起床跑步,有时还到五台山体育馆、奥体中心去跟年轻人一起踢球!“一般情况下,我会看大家踢,实在忍不住了,就上去踢个20分钟。”他说,除了踢足球,他还爱打篮球、排球,偶尔还跳高、跳远。世界杯期间,他和众多球迷

一样,没日没夜地观战。

在公交车上,他不仅给老年人让座,还给年轻人让座。“一般年轻人,看他头发都白了,都不好意思。”妻子补充道。不过,他还是坚持。如果年轻人坚持不坐,他就开始做工作:“你们年轻人上班辛苦,不容易,我站一站,锻炼锻炼。”

心态很好

享受煤油灯光晚餐

“人活着,就该对生活充满信心,要朝前看,心态要平和!”这是李旭东的生活观。

妻子没有退休金,夫妇俩靠他一个人约千元的退休金生活,可是他们却乐观:“我们吃饱、穿暖,过得很好!”他还鼓励妻子,要和他一样,保重好身体,说没病没痛就是幸福。

妻子过生日,他会带妻子去饭店小撮一顿,或者自己在家做菜,然后点上煤油灯来庆祝。他介绍,餐桌上的煤油灯,已经点了50年了,从结婚一直到现在。

经常有人“拿”走他的花草,他从不生气,更不骂人,他用彩笔写纸条:“门口的花,是我花钱买的,花血汗种的,大家如果喜欢,我可以送,另外,既然偷回家,一定要好好养!”

70岁的他,对未来充满憧憬。他说,等将来有钱了,他打算到浦口买一套房子,一块地,好好种种花草。“有一套房子加地一共750平方米,要70万。”原来,他已经兴致勃勃,去实地考察过了。他说,人活着不能没有希望。

快报记者 钟晓敏

街坊小黑板

还是用透明胶吧

家住广州路252号101室的陈大姐想对贴小广告的人说:关心我们的健康,我们是领情的,有什么免费测血压的活动我们也乐意参加。但可不要下次来贴广告的时候,不要用浆糊改用透明胶,这样我们清洗墙面能省不少力气。

桂花盛开别乱摘

家住校门口1号303室的沈大爷想对小区里的人说:这几里桂花开了,整个小区到处充满了桂花清新的香气。但是也有不少人愿与大家共享芬芳,非要把树枝折断,把香气带回自己家中独享,这样不大好吧? 快报记者 黄艳

抑制“胰淀素沉积”成治疗糖尿病关键

由“国际艾唐敏林糖尿病研究中心专家组主编、北京科学技术出版社出版的《糖尿病大革命》一书披露:糖尿病难以控制和治愈的关键是——胰淀素沉积。只有有效抑制“胰淀素沉积”才能解开糖尿病治疗的“死结”。为此,中西糖尿病专家联手创立了“艾唐敏林”治疗方法,把中西医学、药理学治疗糖尿病的优势发挥到了极致!

胰淀素(Amylin)是胰岛β细胞的一种正常分泌产物,与胰岛素共同贮存在β细胞的分泌颗粒中。胰淀素一旦沉积便可导致胰岛β细胞血液供应减少乃至缺乏,使胰淀素沉积物直接侵占β细胞,引发β细胞凋亡,导致高血糖。而高血糖还能使胰淀素糖基化,加速刺激胰淀素的生物合成,对于难治性糖尿病形成加速器的作用,从而形成恶性循环,导致血糖很难控制及各种并发症的产生。(见《糖尿病大革命》25页)

从前的糖尿病治疗,没有注意到“胰淀素沉积”的问题,所以即使有很多手段能降低血糖,仍然无法解决持久降糖和治疗并发症的难题。“艾唐敏林”除了能够有效抑制胰淀素沉积、修复胰岛β细胞、使胰岛释放胰岛素正常运转的功能外,还可以有效调节脂肪代谢、蛋白质代谢、提高机体免疫功能。临床证明,“艾唐敏林”可替代大部分II型糖尿病患者所注射的胰岛素与传统口服降糖产品”。(见《糖尿病大革命》126页)

国际艾唐敏林糖尿病研究中心倡导树立健康向上的生活观念,帮助更多糖尿病患者走出治疗误区。据悉,《糖尿病大革命》一书已在南京公开发售一年,受到糖尿病患者的高度赞赏,为了让更多的糖尿病患者普及糖尿病知识,树立战胜疾病的信心,艾唐敏林江苏服务站对部分患者可以免费阅读此书,并提供关于世纪复方“艾唐敏林”的最新资讯。

全国糖尿病普及工程赠书电话:025-84606164

警惕肝病自然及人为迁转肝恶化

肝病是一种严重危害人类健康的传染病,遍布人群各年龄段,涉及医学多学科,发病率很高。每年因肝病自然及人为迁转肝恶化(如肝腹水、肝硬化、肝癌)而死亡的人数约30万。肝病病毒(HBV)感染在我国较为多见,HBsAg病毒携带者的总数约在1.2亿之多,占全世界3.5亿的1/3,数量巨大需要我们高度重视。

由于HBsAg、HBeAg和HBcAg阳性(俗称大三阳),如不积极及有效的防治,肝组织病变组织会自然及人为地促使慢性免疫性损害,病损缓慢积累,随着年龄增长而次加重,最终导致肝恶化,直接威胁生命。

HBV感染致病(即病毒性肝病),在治疗

临床首先了解病因、病况,再评价药品对病情的疗效,不能盲目用药,避免病重药轻、病轻药重和不对症的错误治疗。有的病可以保守治疗,有的病必须针对性治疗并合理用药和专家会诊治疗。

在HBV感染的治疗原则应在抗病毒的前提下,精选可行的免疫治疗结合,进一步达到根本治疗目的,防止病毒变异。目前“抗HBV人体胎盘转移因子的免疫治疗”及有效的抗病毒结合治疗已在南京京华医院肝病防治机构率先升级,取得了临床很好证明,“人体胎盘转移因子的免疫治疗”和抗病毒药物的临床科学联用具有疗效性强、安全性高等特点,“抗

HBV人体胎盘转移因子免疫治疗”对肝病病毒有特异免疫活性,能清除肝病病毒和抑制病毒复制。防止肝硬化和肝细胞癌变。是目前肝病患者治疗的理想选择。

“彻底战胜肝病的信心,来自科学技术的重大突破”,南京京华医院肝病防治机构科学选择了具有调节和增强机体特异性抗肝病病毒感染的细胞免疫功能的临床应用,结合因人而异、因病而异、病情轻重的合理抗病毒治疗方案,决定了临床治疗有效意义,得到了患者的满意认可。如您想了解详细的科学治疗方案,可拨打025-84406850健康热线或直接前往南京市新街口淮海路146号的南京京华医

院肝病防治机构与专家零距离咨询,必将得到满意的收获。

目前,南京京华医院肝病防治机构特别推出优惠措施,凡检查肝功能的均可享受免专家挂号费、免费化验肝病二对半、免费检测肝病病毒DNA、部分药品优惠20%。

健康提示:有频繁外出应酬者,肝区不适、疲乏无力、精神不振、头昏眼花、口苦、口干、恶心呕吐、厌油腻食物,尿样茶色、面黄肌瘦、眼睛发黄、灰白便,有肝病史家庭成员及有接触血源史情况等,都应及时健康检查,对症治疗。警惕肝病自然及人为迁转肝恶化。

健康大家

秋季脱发猛,怎防?

——防脱生发专家章光101为您解忧!

秋天,头发危险!

头发干枯,头发掉得越来越多,易痒皮屑……在秋天,头发会受太多的“伤害”。影响头发的形象和心情不说,更为头发带来“严重的后遗症”。

秋季,天气转凉,头皮血液循环减慢,加上毛囊口收缩和灰尘密度增大堵塞毛孔,并且秋天环境温度小,气候干燥,头发容易干燥,头发内的水分得不到补充,以致头发变得干枯,失去光泽直至脱落。秋天的脱发会造成毛发的空虚,一旦进入寒冷的冬天,头皮因寒冷而减缓几乎停滞了血液的循环,头发无法获得充足的营养,致使头发无法生长,出现退化,最终导致毛囊无法再生新发,“脱发”的局面就是因为这形成的。

有脱发史的人更为严重

本身头皮毛囊活性不强,养分不足等造成头发生长不好,加之恶劣的外界环境影响,无疑是雪上加霜,比平常脱发会严重几倍甚至几十倍。

秋冬两个季节过去,脱发严重的可能露出了秃头;露出秃头的面积扩大了好几倍;脱发中期的到了晚期;晚期的到了……脱发者都有过类似的经历,秋冬最难过。专家指出:若在秋冬没能保护好头发,导致本来就很严重的事态更为扩大。

秋季头发防护最关键

促进血液循环,清洁头皮,补充养分……头发养护最关键。

有32年护发经验、畅销65个国家和地区、宁有日项国际大奖的章光101通过双向给药,使中草药直接渗透毛囊,在发现处生成一层活性保护膜,溶解和清除毛囊内的油脂堵塞,改善了因天气变化而不断萎缩的毛囊,保证了发根内毛囊细胞的活性,并且扩张头皮血管,有效改善微循环,促进了秋天正合适头发的生命周期。同时,为头发补充养分,使头发健康“成长”。

★秋季头发免费护理★

为使脱发者“安全”过秋,章光101隆重推出“头发健康进万家,秋季护发正当时”大行动,只要有头发问题,即可享受超值大优惠!

活动时间:9月23日 咨询电话:52335101

活动地点:中央路331号时代购物中心广场

活动内容:1. 免费专业检测。
2. 并免费体验护发一周。
3. 凭本报赠券咨询,赠送洗发露一份。

南京服务中心	中山北路283号 (三牌楼公交车站对面) 83419541	中央路47号 (市口腔医院对面) 83245101	江宁上元大街424号 52287101
	进香河路6号 (进香河菜场南50米) 51637101	中央路302号 (长途总站斜对面) 83471101	江宁上元大街189号 52184102
	健康路149号 (市中医院对面) 52200139	瑞金路1-27号二楼 (金城集团旁) 84614010	高淳北漪路2-9号 57329842
	汉中路160号 (省中医院对面) 86791102	水西门大街242-7号 (五洋大市场旁) 86534101	大厂区新华路381号 85124101
	北京东路77号 (金桥饭店大门) 86897607	中山东路297-10号 (逸仙桥向西50米) 85178101	六合建康巷34号 57122334
	集庆路109号 (集庆路仙鹤街交叉路口) 52327101	淮海路36号403室 (中央商场南门对面) 84215101	溧水人民路彩虹花巷 83884101
	凤凰西街186号 (凤凰三村车站下) 86554499	和燕路140号 85600101	江浦文昌路34号 52912101