文件(F) 编辑(E) 查看(V) 收藏(A) 工具(T) 帮助(H)
后退 搜索 收藏夹 媒体
地址(D) www.lifenanjing.com.cn 论坛——革命本钱 转到 链接

入秋后，体重猛长七斤

专家提醒，减肥最好从秋天开始

很多人在享受宜人秋凉的时候，不少肥胖者和追求苗条身材的爱美女性却对这样的天气苦恼不已，在夏季“掉的膘”又重新回流到他们的身上。

夏天“掉的膘”又回来了

两个星期前，徐小姐还暗暗自喜：没有特意减肥，但经过一个夏天后，她就轻了6斤。最近一段时间，入秋的南京凉爽宜人，她的食欲陡然变好，夜里睡得也比夏天时香多了，用她的话说就是“能吃能睡”。前不久她到同事家里去参加聚会，无意中站到了体重秤上，测量的结果破坏了她的好心情：她比两个星期前又长了7斤！也就是说，她在夏季“掉的膘”不仅全部回到了她的身上，而且还重了1斤。

减肥最好从秋天开始

江苏省人民医院中医科主任魏峰新教授介绍，到了秋天，天气转凉，食欲大振，饮食会不知不觉地过量，使热量的摄入大大增加。再加上气候宜人，白天时间渐短，夜晚睡眠时间增多，稍不小心体重就会增加，夏季“掉的膘”在秋季可能会很快反弹，肥胖程度很有可能会加重，因此，减肥最好从秋天开始。

秋季减肥要全方位

食疗专家、江苏省中医院的史锁芳博士介绍，秋季减肥可以通过以下几个方面进行。首先，有计划地增加活动，选择一定的体育锻炼来减肥，比如爬山等。其次，注意饮食调节，多吃一些低热量的减肥食品，比如冬瓜、南瓜、玉米、苦瓜等，赤小豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等也可经常食用。

肥胖者还可以通过腹部按摩，增加排便次数，减少肠道对营养物质的吸收，从而达到减肥的效果。腹部按摩的程序为：双手掌从腹部剑突下推至耻骨上缘，连推12次；将两手置于腹部左右两侧，从肋缘下推至骨盆处，连推12次；用左手置于脐周围，右手按在左手上面，揉按脐围，按顺时针和逆时针方向各揉12次。 **快报记者 张星**

“夜归人”的性福技巧

张晨
调频101.1 兆赫 江苏交通广播网
《男女夜话》主持人
时间：每天0:00~1:30

谈性正浓

常年夜班，也会接触到一些因为夜班而发生性生活不协调的男女，他们的困惑在于：夜班特殊的作息时间，让性生活的合理安排产生了困难，进而影响到感受与质量。

长期夜班的人，有可能在性生活的时间安排上发生矛盾和冲突，尤其是一个夜班、一个正常班的夫妻，由于没有在一起温存的机会，长期处于性生活的缺乏与停滞状态，又怎么可能获得满意的性生活感受呢？

其实，时间是可以调整的。

只要你愿意，大白天也照样可以过性生活，只不过，性生活本身所要求的私密和温馨的环境，需要我们多费一些心力——比如，挂上一副厚厚的窗帘制造夜的感觉，要知道，女性在这样的黑暗中会更出色地发挥他们触觉敏感的特长，那么性生活的感受也就非同凡响了。

对男性来说，凌晨是一个性高峰。此时的男人们特别有自信，晨勃的帮助可以使他们比其他任何时间都更坚硬、更持久，欲望也会因此更强烈，状态也就没得说了，可惜人们往往循规蹈矩，只知道晚上是大多数人做爱的时间选择，殊不知做爱的时间也是可以由我们自己来决定的。

夫妻间如果因为夜班的原因而在时间上难以按照常规行房，可以由双方商量决定。上夜班的人，身体比较容易疲劳、不在状态，这时候不要勉强自己，为了交差而应付，这样的爱不如不做，而且容易为以后的性生活埋下隐患。

其实，时间都是挤出来的，哪怕专门抽一点时间来做爱也值得，尤其是对那些因为夜班而缺乏交流的夫妻来说，这可能比你们一味地以工作忙、身体累为由放弃性生活要明智得多——一些人并非没有时间，而是缺乏改变现状的愿望和行动，很显然，他们并没有认识到性生活质量低下可能给两性关系带来的伤害，而这样的风险始终是存在的。

如果你也有性困惑，性苦恼，别错过“www.lifenanjing.com.cn”周日（24日）晚8:00~9:00的张晨谈性视频。

疾控专家快报视频支招——

长假出游最好备个口罩

“流感病毒频‘变脸’，今冬明春要当心甲型流感。”在日常生活中如何防范流感？昨天下午，江苏省疾控中心急传科副主任医师鲍昌俊，走进快报参加视频访谈时介绍，流感没有很好的治疗方法，最好还是预防为主。

昨天，鲍昌俊（左）做客快报视频 快报记者 齐天天 摄

防范流感室内通风很关键

鲍昌俊介绍，像平常工作比较累的人，一旦抵抗力下降，就容易感染流感。预防流感，市民要提高自身的免疫力，多吃一些富含维生素的食物；注意劳逸结合，多参加户外活动，加强体育锻炼；勤晾晒被褥，注意个人卫生和居室杀菌消毒。尤其要注意在天气变化时随时增减衣服，以免气温变化造成着凉，给病毒提供侵犯的机会。

预防流感要注意家庭卫生环境，保持室内通风非常关键，经常用流水洗手可以大大减少发病的机会。

长假出游人多时要戴口罩

马上要到国庆长假了，长假期间人员流动加大、人员活动密集，加上秋季温度落差较大等因素，均为传播传染性疾病制造了“机会”。专家提醒人们在长假期间要积极防范流感；对于儿童和老年人等高危人群来说，尽量提前接种流感疫苗；最好在旅途中人员密集的地方佩戴口罩，保证出游与健康同行。 **实习生 蒋振凤 快报记者 张星**

不开刀治疗静脉曲张、老烂腿

——专访南京京华医院脉管炎专家王主任

记得有位哲人曾经说过：“伟大的事业是根源于坚韧不断的工作，以全部的精神去从事，不避艰苦。”南京京华医院脉管炎专科的专家们对此话的理解更为深刻，他们历尽艰辛，通过多年的不懈努力，独创出中医特色——“液体通脉介入疗法”，不手术，不开刀，治好了众多的脉管炎、静脉炎、静脉曲张患者，创造了一个又一个奇迹，令医学界同行瞩目。全国各地的患者更是争相传颂、慕名前往，每天到医院来就诊的患者络绎不绝，诊室里整天是人头攒动，一张张充满渴望的眼睛正注视着专家们，等待着专家们帮助他们摆脱痛苦。

歧黄圣手，独步金陵

成功只青睐于那些喜于思考和刻苦钻研的人。南京京华医院脉管炎专科的专家们成功了，近日笔者有幸走诊了百忙之中的“液体通脉介入疗法”创始人王主任。谈到该院采用纯中药治疗脉管炎和静脉曲张的疗效时，她兴奋地说：“我们在几十年的临床实践中，通过大量的临床经验、总结，终于找到了下肢静脉曲张深层次的病因，那就是传统中医理论所讲的肝肾亏损，精血不足，阳气衰竭，寒邪滞留所产生的气滞血瘀，瘀则不通，不通则痛的病因，找到了病因。”根据“气行则血行”的中医理论，应用国粹中医“消、托、补和寒者渴之，热者清之，实者消之”的治病原则，采用纯中药“液体通脉介入疗法”治疗静脉曲张，通过活血化瘀，通络活络，滋养肝肾，益气养血，扶正祛邪，解毒生肌，增强血管恢复正常，促进血流畅通，达到根本的治疗目的。目前接诊全国各地的患者上万人次，以其不手术，费用低，疗效好受到广大患者的普遍欢迎。

我的右腿保住了

在静脉曲张专科诊室外的候诊人群中，笔者见到一位文质彬彬的中年人——张先生，在与他的交谈中，张先生感慨万分，“要不是碰到专家们，我的右腿可能保不住了。”他今年46岁，是在7年前患上静脉曲张的，开始只是感到双下肢怕冷、发沉，当时并没在意，后来发展到小腿胀痛，不得不到医院就诊，被诊断为“血栓闭塞性静脉曲张”，虽经治疗，但病情仍没有得到控制，后来发展到右腿趾溃烂，疼痛难忍，大夫说须截肢，为了治病，几乎倾家荡产，爱人受不了这个打击，不辞而别，抛下了他的10岁的女儿，为了帮助他度过了难关，单位和同事捐款捐物，并为他联系医院找专家，在朋友的介绍下，他拨通了专家的电话025－84548673进行了咨询并约定了就医时间。今年年初如约来到位于南京市新街口淮海路146号的南京京华医院找到静脉曲张专科，专家们为他仔细检查了病体，并告诉他：“你患的是脉管炎，因为没有及时规范治疗，病情已经很严重，但是你不要失去信心，我们会尽全力保住你的肢体。”一席话说得他心里热乎乎的，经过20多天的治疗，他的下肢有了转暖，疼痛明显减轻，脚趾溃烂处开始收口，又经过专家们两个月的精心治疗，本来应该截肢的右腿保住了，身体恢复得很好，尤其令他高兴的是，他爱人得知他病情痊愈的消息，又回答了他的身边，现在他们一家人生活得很幸福。

这样的例子在专家们的行医生涯中还有很多很多，多年来，他们以众多血管病患者的康复为己任，不论名，不求利，在自己平凡的工作岗位上创造了一个又一个奇迹，让我们衷心祝愿德技双馨的专家们再创辉煌，给更多的血管患者送去健康和希望，共同迎接新世纪美好的明天。

南京京华医院
——静脉曲张科
微创液体介入疗法
不开刀一次性治疗静脉曲张
24小时健康热线 025-84548673

关注睡眠，拥有健康！
失眠忧郁症、头痛头晕
南京京华医院健康热线 025-84409045

迎国庆 送健康 （活动时间：9月20日-10月10日）
包皮包茎免费体检活动
美国GDZ等离子环切术
一次性解决男人的根本问题
专家呼吁：关注男人健康，还给女人幸福！从这里开始……
男子包皮口狭窄，或包皮与阴茎仍然粘连，包皮不能上翻，露出尿道口或阴茎头，称为包茎；如果包皮虽然能上翻露龟头，但包皮长于龟头，盖没尿道外口，就称包皮过长。包皮过长、包茎不仅妨碍阴茎发育，还会引起尿道炎症，严重时龟头会因血流不畅而发生水肿，甚至可发生龟头坏死。另外，还会影响夫妻生活质量，与妻子同房时，还会把包皮垢带入阴道，刺激子宫，诱发子宫颈恶变。
南京京华医院（四楼）包皮包茎整形诊疗中心引进美国GDZ电离子刀融合韩式权威整形技术，并由专家亲诊，治疗包皮过长、包茎，手术只需15分钟，无痛苦、出血少、随治随走，无需住院，不影响工作和学习。
健康热线：025-84509677

轻轻松松除腋臭

随着天气的转冷，不少腋臭患者以为别人闻不到异味就高枕无忧。其实，秋冬季节，人们衣服穿得比较多，较不透风，异味更浓，“腋臭不是病，但比病还痛苦”，周围的朋友歧视你、单位的同事远离你、老板解雇你，唉啊！真是苦不堪言啊！
专家提示：秋季是治疗腋臭的最佳时机，患者要想摆脱腋臭困扰，别错过治疗的最佳时机哦！
南京京华医院引进当今医疗界先进的“韩式ZS微创大汗腺清除术”能快速清除腋下大汗腺，从根本上切断异味产生的根源，同时保持腋下皮肤的完整，不留疤痕。治疗时间短、无痛苦、不开刀、随治随走、不影响学习和工作。
专家提醒：腋臭患者在生活中应注意个人卫生，勤洗澡，保持干爽；经常用些有抗菌作用的花露水或爽身粉；同时要注意稳定情绪，减少出汗，不吃或少吃大蒜、大葱、洋葱、浓茶、烈性酒等有强烈刺激性的食物，这样可以减轻臭味。
24小时健康热线 025-86641220

南京京华医院 地址：南京市新街口淮海路146号（国美电器向东200米）南京站乘1路、市内乘游2、31、80路车杨公井站下，34、60路淮海东路下《节假日不休息》