

学走猫步 树立自信 找到快乐 社区盛开“女人花”

穿上高跟鞋

跟“美女”学走猫步

“摆臂,注意要挺胸!”昨天下午3点半,树德里社区居民朱杰君,迈起了轻盈的脚步,她正教一群女子走“猫步”。她还不断提醒,要用眼神与观众交流,脸上要有表情。

来学模特步的,最年轻的是25岁的王昆,年龄最大的是72岁的张凤梅。她们个个衣着光鲜,走起来可认真了。

“她们多是下岗职工,还有吃低保的。”社区主任唐鹤云说,成立这支模特队,是想让一些物质不富裕的女性,走出家门,树立自信,找到快乐。

今年初,唐鹤云刚调任树德里社区做主任时,发现不少下岗女性不修边幅,天天穿着睡衣,上街逛超市,很“颓废”。“我脑子里一下子就蹦出了一个念头,应该让她们走出来!”

想到就做!唐鹤云开始上门,一一做工作,让她们来参加社区模特队。“哎哟,我们哪能学这个啊?”大家都不自信。不过,当她们看到唐鹤云请来的教练朱杰君时,一个个惊呆了,女人骨子里爱美的本性都被激发出来了。

朱杰君年近花甲,一头卷发,乍一看像40岁。她不高,才1.6米,不过走起路来,挺胸提臀,很有气质。“世上没有丑女

如果你问,树德里社区最靓丽的风景是什么?一定会有居民告诉你:“是一群‘女人花’!”她们年龄差异大职业也不同,有年轻少妇,也有古稀老奶奶,有下岗职工,也有年轻白领。不过,她们都有一个共同点,喜欢走猫步。这一走,让她们走出了自信与勇气,变得越来越美。



大家都相信,世上没有丑女人,只有懒女人 快报记者 施向辉 摄

人,只有懒女人,只要你们愿意,你们会跟我一样美。”朱杰君的一番话让大家有了信心。

上第一节课前,她要求大家,无论老少,都要穿高跟鞋。第二天,20位女性,都穿上了高跟鞋,迈出了她们的第一步。

走出了自信

“黄脸婆”变成俏佳人

“哟,这串项链很漂亮,你也越来越漂亮了!”家住二条

巷22号的洪大珠刚走进居委会,就有人发现了她的变化。

洪大珠身着橘红色T恤,白色休闲裤,看上去很“阳光”。不过,她以前可不是这样。10年前,她下岗后去当营业员,可干了没多久,就因学历低被辞退。这些年来,她多半闲在家中。“活得真无聊。”这是她以前的口头禅。

不过,现在大家再也听不到她这句话了。她找了份兼职,过得非常充实。虽然忙,但

她注意修饰自己。她把头发烫了,还开始抹粉,涂口红,人立即就精神起来。她漂亮了,丈夫的心情也好了很多,一起出门时,他总喜欢叮嘱妻子:“把你最漂亮的衣服穿起来。”

居民张女士,老公因工作长年在外地,家中只有她和上小学的女儿。每天,她忙着照顾女儿一日三餐、操心她的学习,还要做家务,脾气很差。

学走模特步后,她人精神了,脾气也好了。“她老公现在对她刮目相看了。”社区主任说。

晚上上表演

走出社区传播美

学走模特步的居民是一拨又一拨,不少人不仅走好了模特步,也走出了自信,赶走困惑。

25岁的王昆就是一位。她在社区做干事。“刚开始,我不好意思跟人家说我是社区上班。”她说,那仿佛在说,自己是“大妈”。不过,她现在自信了。每周两次模特步练习,她一节课不落。还经常在家靠着墙壁练站姿。

“下个月,街道要搞一场晚会,我准备把她们拉过去,表演一次。”唐鹤云说,她要让曾经困惑的姐妹们,用靓丽的身姿,标准的猫步,诠释自信与勇气,还要把美传播出去。“年轻人、老人都要参加。”她说,她要让大家都知道,女人的一生都是美丽的。快报记者 钟晓敏



经常失眠 减寿十年

失眠是人类健康的头号大敌。人若没有睡眠只能活5天,可见睡眠是人体生命中最重要“营养”。长期失眠引起免疫力下降,是引起许多疾病的主要原因。科学实验证明,高血压患者有八成是因睡眠差所致。我国民间也有“经常失眠,少活十年”的说法。

健康百岁探秘活动系列之三

■银杏+灵芝——改善睡眠好帮手

现代人,尤其是中老年人长期顽固性失眠的一个主要原因是由于身体机能老化,而西药的摄入过量会导致体内抗药性增强,长此以往,造成药品作用不明显,免疫力下降,脑部供血不足等,这既是一个生理性老化的表现,同时也是一种病理性改变。

“仙草”灵芝是我国传统中药,据《神农本草经》中记载:“灵芝益脾胃,安神,久食轻身不老,延年神仙。”现代科学证明灵芝药用价值非常广泛,其中对失眠有显著疗效,调查显示,灵芝对失眠总效率高达87.4%~96.0%,显效率为46%~90%。而银杏叶作为天然的药用植物,对失眠的改善是通过恢复人体内分泌系统平衡,促使人体的脑干分泌内源性睡眠因子,从根本上实现人体稳态调节,达到人体自然睡眠的目的,而且安全、无副作用、无依赖性。

中国科学院的科学家们历时六年潜心研究,攻克重重难关,成功地将银杏提取物和灵芝提取物多元组合,研制出新一代健康精品——中科银灵通。

■中科银灵通重点保护五类老人

与一般的银杏、灵芝制品不同的是,中科银灵通把银杏叶提取物抗辐射、改善心脑血管血流,维护脑健康、防止血栓、高胆固醇等功效与灵芝提取物抗肿瘤、降血糖、抗氧化、抗衰老等多种功效优势一体化,形成银杏和灵芝单方无法形成的系统功能,所有活性成分得以保证(经卫生部鉴定,每100克银灵通含总黄酮16.9克,含灵芝多糖2.0克),功效更是1+1>2,堪称两大千年古方的最强组合。

■中科银灵通重点保护五类人群:

一、老年痴呆症、脑功能障碍、帕金森症、脑供血供氧不足等各类脑部疾病患者,以及需要提前进行脑健康保健的中老年人。

二、心脑血管存在病变,患有高血压、高血脂、脑血栓、冠心病以及有过心梗、脑梗病史的老人。

三、45岁以上免疫力逐步下降和失眠人群。

四、血糖偏高的老人和糖尿病并发症患者。

五、中科银灵通能有效补充人体内的抑癌基因——P53基因,具有抗辐射、抗突变的作用,是预防肿瘤人士的首选。

据笔者获悉,“健康百岁探秘”大型健康知识讲座将于国庆与中秋前夕来到南京,并在无锡、大厂、浦口、溧水、高淳举行巡回报告,凡参加活动的中老年朋友均可获赠由南京中科集团提供的价值128元的“中科护心卡”一张,数量有限,发完为止。

“健康百岁探秘”大型健康活动报名热线(节假日不休):

南京:025-83615121 大厂:025-57059244

无锡:0510-82833996 浦口:025-58850886

溧水:025-56220756 高淳:025-57953756

详细咨询地址:中科专卖·中科院中心店,北京东路40-19号中科院药房二楼

坊间小报告

载歌载舞迎国庆

快报记者 钟晓敏 报道 昨天,止马营社区举办了一场文艺演出,提前和居民们欢庆国庆,迎接中秋节。

该社区5对“金婚夫妇”受到了特别的款待。他们被邀请坐上主席台,观看社区精心编排的扭秧歌、腰鼓、花船等文艺演出。石鼓路幼儿园小朋友,还端上了热腾腾的糖芋苗,请他们品尝。“糖——芋——苗,卖糖芋苗。”“南京吆喝”第一人刘奎龙先生,现场吆喝捧场。

南京晓庄学院现代音乐系的青年志愿者,也给居民们带来了精彩的演出,他们还将以社区为实践基地,以后免费教社区的孩子弹电子琴、学跳舞。

讲述

八哥一口六合话

还会数落人“你不懂插什么嘴!”

讲述人:金宏发
年龄:35岁
住址:王府园小区

今天,我要向大家介绍邻居杨阿姨家的八哥。它不仅会说话,还说一口地道的六合话,并能唱出动人的歌曲。

杨阿姨家的八哥,已经养了好几年了。细细打量它,也没什么特别。但是,你若跟它韶两句,就能发现它的奇特之处了。

见到杨阿姨,它会喊“莫莫”,见到杨阿姨的丈夫,它会

喊“波波”,看到老年人,它则叫“爹爹”。你不要以为它瞎喊,其实它喊得一点没错。六合人喊莫莫,就是我们喊“妈妈”的意思,波波就是“爸爸”,爹爹就是“爷爷”。除了会喊人,它偶尔也会数落别人:“你不懂插什么嘴!”

杨阿姨是土生土长的南京人,她家的八哥怎么会讲六合话的呢?原来,都是隔壁吴奶奶教的,吴奶奶是六合人。有一次,她发现八哥会讲话,就特别感兴趣,闲来无事,她就喜欢跟八哥韶韶。没想到,八哥竟跟她学会了六合话。吴奶

奶是六合东沟人,说话有点卷舌,八哥也学会了,每次别人走了,它都会说:“你回啦?”其实,它是说:“你回家啦?”

这只八哥还会唱六合民歌《茉莉花》。因为比较神奇,有人出1000元想买走它,杨阿姨怎么都没舍得。不过,前一个月发生了一件让我们都感到气愤的事情,有个缺德的人,把八哥偷走了。现在,杨阿姨很伤心,吴奶奶更是难过。毕竟,她们跟这只八哥都有感情了。

快报记者 钟晓敏 记录

痛风安乳鹏丸

痛风患者大搜救

世界卫生组织在1985年就提出:治疗痛风原则是从整体观念出发,从痛风的发病根源——嘌呤代谢紊乱入手,谁能改变嘌呤代谢紊乱,谁就可以完全治愈痛风顽疾。

“痛风安乳鹏丸”中的肽核酸(PNA)是目前世界上可以点破痛风“死穴”的神奇物质之一,

进入人体后平衡尿酸“生成酶”和“抑制酶”,补充肝脏转移酶,有效纠正嘌呤代谢紊乱,加速分解血液中的尿酸,平衡尿酸浓度,完全解决高尿酸血症,消除痛风原因。

“痛风安乳鹏丸”中的药物成分可将长期沉积在体内各部位的尿酸盐结晶分解为可溶性

钠盐,使痛风石软化、溶解,随血液循环经肾脏排出体外,将多余的嘌呤核苷酸分解成二氧化碳和水,防止再次沉积,修复病变关节,提高机体免疫力,消除因痛风引发的高血压、糖尿病、肾衰竭等并发症。

2005年1月17日,“痛风疾病康复促进工程”在人民大会堂成功启动,“痛风安”被评为指定用药“市场保护品种”。网址:www.fogezy.com

特别提示:藏药痛风安药力强劲,痛风患者请按小剂量服用,每天保持2000ml以上的饮水量,促进尿酸排泄。痛风患者可到指定地点免费检测尿酸、免费领取康复资料,享受全程指导用药。征服痛风疾病,共享健康生活!

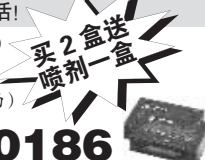
地址:南京药店(火车站向西200米)

康鑫药店(长乐路好又多超市对面)

南京市乐富来大药房(金鹰购物中心对面)

【市内免费送货两盒起送】

康复热线:51500186



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HBeAg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,病变缓慢积累,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。是目前肝病治疗的最佳选择。

“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、眼睛染黄、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