

医生博客

防眼老化 为眼睛摄取营养

随着现代社会人们用眼的增加,眼老化越来越多见。

为眼睛摄取营养

●绿色蔬菜和水果 绿色果蔬含有花色甙,它有助于视网膜上的重要蛋白质——视紫红质的再生,从而消除眼睛疲劳,恢复视力。北欧的“啤酒果”是花色甙含量最高的水果,另外,紫包菜、红紫苏、茄子、西瓜、葡萄等也含有一定量的花色甙。用新鲜水果500克,加冰糖250克和优质白酒0.8升,放入广口瓶中,在暗处保存3个月做成果酒,长期服用。

●玉米 现代营养学分析发现,玉米是抗眼老化的极佳食物。另外,在菠菜和甘蓝等黄绿色蔬菜以及荞麦中也含有丰富的黄体素。

加强眼睛保健

●良好的用眼习惯 注意用眼卫生,不要长时间看近物,看书1小时后,就要休息10分钟,望望远方,天至少保证3分钟眺望远方。

●保证充足的睡眠 睡眠可消除眼睛疲劳,对预防眼老化相当重要,如果熬夜会造成睡眠不足,不利于眼睛疲劳的消除,甚至造成损伤。

另外,房间要经常通气,在有空调的房间内装加湿器。南京医科大学第一附属医院中医科主任、教授 魏睦新 来源: http://weimuxin.blog.lifenanjing.com.cn/

长假来临前 莫名焦虑、兴奋

心理专家:兴奋其实是过度紧张的一种表现

还没放假,你是否已经安排好出游计划?工作的时候,你是否已经心不在焉,到处串岗?你是否还为长假计划,而兴奋得难以入眠。心理专家提醒上班族,这种“兴奋”其实是过度紧张的一种表现,太兴奋对身体无益,大家应该保持平和心态,为自己的兴奋度“泼点冷水”。

迟到早退,无心工作

采访对象:朱小姐,26岁

昨天,朱小姐上班迟到了。“晚上失眠!”她说,她打算国庆长假跟男朋友到桂林旅游。这几天,她一直在做旅行准备,从订票订房,到准备衣服鞋子。现在,她白天无心工作,就担心还有事情没有安排好。晚上,也因要出去旅游的事情兴奋得难以入眠。“真希望马上就放假!”她说。

记者发现,等电梯、乘公交车时,很多人都在讨论长假话题,相互问长假安排。

南京一家公司的总经理戴先生告诉记者,3天前不少员工工作状态就比较散漫了。“有一个员工,打电话跟朋友商量旅游的事情,兴奋得又笑又拍桌子。”戴先生说,他走到那名员工后面,她竟然都没有察觉到。还有不少员工,在电脑上漫无边际地搜索,貌似在工作,其实心里是一百个不愿意在座位上呆了。

【专家诊断】

“兴奋”其实是过度紧张的一种表现

南京市晓然心理咨询中

心心理咨询师晓然分析,像朱小姐这样的“兴奋”,其实是过度紧张的一种表现。

晓然说,“长假”对习惯了朝九晚五生活节奏的上班族来说,是一种“刺激信号”。大家平时工作压力大,遇到节日、长假,他们会本能地想改变。“长假”此时便成了他们改变生活状态的外力。上班族们往往由于过多的期待而表现出高度兴奋。

“如果不注意稳定情绪,调节心理承受能力,就可能进一步恶化心理问题。”晓然建议,广大上班族,做好放假前的工作计划,让自己有张有弛。他还建议,大家多想一想,长假最后两天打算如何收心,给自己的兴奋度“泼点冷水”。

应付人情,焦虑不安

采访对象:李小姐,24岁

李小姐上班很忙,难得一个长假,又要应付人情,被安排得满满的。李小姐是安徽人,男朋友是徐州人。二人恋爱了快一年,还没有见过双方家长。长假期间,她打算先跟男友回徐州,拜见未来公婆。还要回趟老家看看父母。“我还有两个朋友要结

婚!”她拿着请帖,当扇子边摇头边叹息:“怎么办?”去吧,她东奔西颠,可要累坏了。不去吧,她担心影响双方的感情。

“每件事情都让我觉得心绪烦躁,无心工作,天天睡不好觉。”李小姐说,她现在最大的愿望,就是在长假里,蒙头睡大觉。

【专家诊断】 节前稳心很重要

晓然认为,工作和生活的事情,应该分开处理。李小姐应该考虑,不要把生活中的情绪,带到工作中来。比较好的方式,就是合理安排时间,不要把所有的事情,都集中安排在长假7天内。她可以只考虑,只看一方的父母。如果实在没有时间出席朋友的婚礼,可以把“份子”送给朋友,把情况讲清楚。一味地干着急,事情非但不能解决,身心也会受到伤害。

他还特别提醒,当节日被赋予过多的附加意义时,人们将无法充分享受节日的自然乐趣,并会影响节前的工作和生活。都市上班族应该在日常生活中注意劳逸结合,保持平常心。 快报记者 钟晓敏

视频回放

专家视频解析“梦游” 不少读者咨询“说梦话” 说梦话不会说出“小秘密”



陈建国(左)在视频现场 快报记者 顾炜摄

南京的一名中年女子,在梦游中把衣服洗完了,自己第二天还不知道是怎么回事。日前,南京脑科医院医学心理科的副主任医师陈建国,走进快报参加视频访谈,解析“梦游”。

梦游有遗传的可能性

陈建国说,孩子出现梦游,很多家长感觉害怕,担心会有一些疾病,会带来严重的危害。曾经有一个家长前来咨询,他的孩子10岁,是个男孩子,有一天晚上他突然发现自己的房间里有些动静,看了以后发现孩子在房间里来回走动,这时候他看到孩子表情呆滞,和孩子说话,也偶尔答几句,但是不能具体交谈,有时候孩子嘴里还念念有词,口音不是很清晰。持续了10分钟左右,孩子又到床上睡着了。第二天他问孩子,孩子说“我当时睡得好好地啊?”

陈建国说,梦游有遗传的可能性。从调查来看,像双胞胎,一个兄弟有这样的梦游行为,另一个出现梦游的概率要比一般人高很多;父亲或母亲曾经有过梦游

的行为,孩子出现梦游的可能性,比父母没有梦游经历者要大。

说梦话不会说出“小秘密”

不少读者还专门向陈建国咨询了说梦话的问题。“我一个朋友会说梦话,有时说普通话,有时说家乡话,有时还会唱歌,声音很大,很清楚,这是不是也是一种睡眠疾病?梦话是不是会发展到梦游?”陈建国介绍,说梦话是一个特殊的睡眠状态,对于说梦话的人,自己是意识不到,而且醒了以后,不会感觉到在做梦,自己也是难以防范的。对于个人来说,并不构成什么影响。

很多人会担心,说梦话会把自己的秘密说出来,所以很多人不愿意和别人睡在一起,其实这样的情况不太会发生,因为在睡眠时说的话都是没有意义的,而且是片断的话,逻辑不是很清楚。因此对于说梦话没有必要治疗,这是睡眠的一种现象,不会把平时不敢说的秘密说出来。实习生 蒋振凤 快报记者 张星

大华二期精彩绽放,开盘当日热销七成

二期榴美颂 5层花园阳房及公园水景小高层开盘热销江北

南京大华·锦绣华城二期“榴美颂”五层花园阳房及公园水景小高层于9月29日盛装上市!开盘当天,花园阳房因其卓越的品质、公寓的价格使得70%的房源告罄。

品质楼盘 开盘热销

二期“榴美颂”在一期桂美颂的基础上融入了更多的法式元素——简洁的外立面,高低错落的建筑形态,270度全景餐厅,风情浓郁的五一河,富有情调的美颂亲水公园……其中尤以低密度“花园阳房”最为受人瞩目,2.9米的层高,珍稀的5

层,1:1.35的宽窄楼间距,20%的建筑密度,45%的绿化率……附赠的超大面积地下室、下沉式花园和空中私家花园。

倾情回馈 特别的优惠

为了感谢社会各界对大华锦绣华城的支持,此次开盘特意推出两大特别“实惠”的产品:一楼,层高2.9米,率先购买即有机会获赠户型面积近一半的地下室(有窗)和下沉式花园庭院;顶楼,标准层高2.9米,率先购买即有机会获赠百余平米空中私家花园。据现场销售人员介绍,此

次推出的榴美颂部分大户型的客厅上部挑空,预留有分层隔离槽,可以自由地隔为2层,成为一个属于自己的阳光房。

购房加入粉丝团 精彩球赛免费看

更为可喜的是,CBA篮球联赛即将在10月8日开赛,南钢大华篮球队首场比赛将在10月13日进行,购买二期榴美颂的业主只要加入“南钢大华篮球队粉丝团”即有机会亲临现场免费观摩球星风采。相关负责人还透露,凡在国庆期间

到售楼现场咨询的客户,均有精美礼品赠送。

“榴美颂”物业指标:

总占地面积:约14.8万m² 总建筑面积:约20万m² 容积率:1.43 绿化率:45% 楼间距:1:1.3-1:1.35 建筑密度:20% 主力户型:60-130m² 层高:2.8-2.9米



金陵装饰城老总签名会、家装名城会将震撼亮相

——权威媒介、知名装饰公司 与金陵强强联合,共同打造黄金周家装盛会

历时1月的金陵装饰城“名牌优势联盟折扣会”自开展以来,反响强烈,获得了广大市民的高度肯定和踊跃参与,为回报广大市民的认可,金陵装饰城再掀狂澜,将推出“老总签名会”、“家装名城会”两大全新让利活动。10月3日,老总签名会限时上演送优惠

金陵装饰城名牌优势联盟折扣会活动一直坚持名牌低价的政策,到目前为止已推出了多个让利活动,10月3日早上10:30至11点,下午3点至3点半进行,限时签名活动期间,现场参与活动的品牌将有折扣、礼物、赠券等大礼相送,优惠力度非常大,因此活动时间限制得非常短,当天消费者一定不能错过。10月4日,知名装饰公司创

建平台,金陵家装名城会限时举行2006家装界的顶级盛会

更值得市民们期待的当属家装名城会了,本次活动由金陵装饰城举办,同时大力邀请了业之峰装饰、东易日盛装饰、龙发装饰、家居乐装饰、元洲装饰、九鼎装饰、锦华装饰、钟凯丽装饰、蓝羽装饰、羊城装饰、易圣装饰等知名装饰公司的参与,知名企业的强强联合,促成了极为盛大的活动规模和权威的影响力,可以说是2006年家装界的顶级盛会。

权威机构参与,力保消费者权益

消费者参与本次活动可享受权威环保检测机构现场解答疑难,并现场检验产品质量,给消费者一个买放心产品的保证,绝对不用担心买到劣质产品。

诺贝尔专家提醒选瓷砖切莫因小失大

根据诺贝尔瓷砖南京分公司技术专家介绍,选择地砖的标准有三条:

吸水率:由于墙面砖和地砖的使用功能不同,因而所要求的吸水性也不同,墙面砖可以选择吸水性较高的瓷砖,而地面则要选择吸水性低的。判断瓷砖吸水率高低的

办法很简单,只要在样品瓷砖的背面滴上一滴水,观察它被吸收的速度,吸收快则高,反之则低。

强度:优质瓷砖一般强度较高,韧性强,不易破碎。购买时可以通过敲击的办法来检查瓷砖的内在质量。取两块瓷砖轻轻敲击,如果砖的声音清脆,

带着一些金属声则表明其内在的质量非常好,强度较高;如果声音沙哑,砖内则可能藏有裂纹,强度不高。高强度的瓷砖在铺贴后经历较长的时间都不易发生龟裂和变形。

耐污:瓷砖的耐污度直接关系到后期使用过程中的保洁难易程度及居住的美观舒

适程度。因为频繁的活动可能会带来经常性的污浊,而劣质瓷砖稀松的砖孔很容易吸收水和污垢,从而带来尴尬且不易清洁的痕迹。

因此,建议顾客在购买瓷砖时认准品牌,合理挑选并正确地使用瓷砖,才是省钱的正确途径。

志邦橱柜水西门店即将开业

即将于国庆期间全新开业的水西门志邦旗舰店开业已成为家装业主和同行热切关注的焦点。据了解作为南京最有实力和影响专业品牌——志邦橱柜,全新装修后的旗舰店将带给消费者怎样的最新感受。

志邦水西门旗舰店布设的最新产品,除坚持华实兼备的设计风格外,同时将来自于

客户居住体验的品质升级和功能提升融合于厨柜的设计之中,真正满足客户对心境和功能的的双重需求,体验轻松、舒适的下厨乐趣,分享体贴入微的幸福感觉。客户通过本次展厅的参观,不但能看到欧美厨柜的流行款式;领略到厨柜发展的最新潮流,而且感受到厨柜功能性、实用性生活的完美结合。

最后,志邦负责市场销售的负责人告诉笔者,水西门旗舰店国庆开业期间将有意外惊喜和优惠活动,敬请关注!有意向的客户也可以提前去志邦在南京的各店领取“邀请函”,凭邀请函前往参观、体验、预定可获得更多优惠。活动1-4号每天前20名预定的客户参与幸运大奖等着您。

CFC超高层高总部大厦“十一”亮相全城

——殿堂级写字楼500m²起售

位于中山东路300号的CFC长发中心02栋总部大厦将于10月1日正式亮相,发售面积500m²起步。据说CFC拥有南京写字楼最高的单层层高,进驻企业可享受殿堂级办公配套,是南京CBD区独一无二的地标建筑。作为中国房地产一百

强和国家一级资质开发企业,长发地产是城市中央版块开发专家,对品质的要求更加精益求精。作为南京顶级写字楼的CFC,它的硬件标准和软件配套在所有号称高端物业的项目中遥遥领先。物管由服务于上海花旗大厦和深圳中信广场等

的全球知名物业管理公司仲量联行提供,所有顶级的配套都为即将进驻总部大厦的大型企业度身定做。CFC自问世以来已荣获中国住交会房地产名盘、中国最佳CBD综合体、中国房地产创新楼盘、南京建筑新地标等荣誉。