



街坊小黑板

给垃圾加个口袋

仁恒翠竹园小区某栋304室的黄先生想对同单元的其他业主说:上周五下班回家,看见单元门口及电梯里很多污水,一直绵延到垃圾箱,很恶心的。前几天也发现电梯里有垃圾。美好的环境需要大家共同来维护,友情提醒大家,下次遇到垃圾袋有污水溢出,烦请多加个口袋,实在口袋告急,我愿意提供。

建议安装灭蚊灯

家住云锦美地小区某栋301室的段女士想对物业说:入住云锦以来,发现这里的蚊蝇不少,每天去拿报纸都是用百米冲刺的速度,就这样还是不免被咬上几口,看到每天早晚都有很多人带着宝宝在小区里散步,不知他们感觉如何,建议物业能在小区内水景边安装灭蚊灯,让业主们能在小区内悠闲地散步。

绿化何时可修整

家住翠岛花城小区某栋103室的武小姐想对物业说:单元门口的绿化什么时候能搞一下?现在几乎成了不毛之地,依稀记得你们前段时间说过,等到了秋天再修整,现在已经是秋天了,希望可以尽快履行诺言,将小区的绿化好好弄一下。

快报社区记者 邵瑜

百岁老人的幸福生活

10月30日是九九重阳节,带着对百岁老人的祝福,记者近日走访了五位百岁老人,亲身感受了他们的幸福生活,探寻了他们的长寿秘诀。

韩国料理吃得津津有味

人物:张陈氏,女,105岁,秦淮区木匠营小区

老来俏

秦淮区的木匠营小区,住着一位爱说爱笑、爱吃爱热闹的百岁老人张陈氏。儿子媳妇说,“她性格开朗,宽容大度。”孙子孙女说,“105岁,她思想一点不落伍。”

到张陈氏家那天,正是晚上。记者进屋时,一家9口人围着圆桌,有说有笑,张陈氏奶奶坐在中间,老太太穿着老式的排扣上衣,皮肤白皙,头顶的银发向后梳去,一丝不苟,扎成一个小髻,用簪子插起,罩个黑色网罩,这是老人梳了一辈子的

发型。看到孙子、孙女儿回来吃饭,还有可爱的曾孙,她高兴极了。

孙子孙女都是张陈氏一手带大的,大孙女张小燕这样描述张奶奶:“奶奶特能适应环境,别看她100多岁了,思想一点不落伍,只要是新鲜的事物她都愿意尝试,是个有趣可爱的老太太。”

孙子们说的有趣主要是指老人捋时髦。早在上世纪90年代初,夫子庙的贡院西街开了第一家“肯德基”,孙子孙女们就带着张奶奶去品尝。对于刚刚进

入南京的洋快餐,别家的老奶奶可能都没听说过,张陈氏却吃得挺乐呵。

更有趣的是,去年韩剧《大长今》在南京风靡一时,全家一块去吃韩国料理,孙子孙女们点了一桌子的菜,石锅拌饭、泡菜、烤肉、烤鱼、紫菜饭样样都有,张陈氏什么都要尝尝鲜,边吃边赞不绝口。“我们还以为奶奶吃不惯这个,没想到她吃得津津有味,临走前还对我们说‘真好吃,下次咱们还来,我请客!’”说到这里,全家人都忍不住笑了。



老人拿着玩具和记者聊天 快报记者 赵杰 摄

喜欢玩具和动画片

人物:郭巧娣,女,102岁,湖南路街道三条巷社区

乐为常

郭巧娣和儿子张载道一家住在一起,记者走进她的房间时,老人正在聚精会神地嗑瓜子。见到家里来了客人,她忙热情地招呼记者。

今年12月,郭巧娣就要迎来102岁生日了。老人脸颊红润,精神矍铄,自己把屋子收拾得干净整洁。她每天都要在小区院子里溜达溜达,见到地上有糖纸、破布、彩色的绳子,她统统都会捡回来把玩。她的儿子张载道说,老人80岁以后基本没生过病,“大概是因为她童心未泯吧。”

郭巧娣的重孙今年7岁,

很喜欢看动画片。每当重孙看电视时,老人也会凑到电视前。她还喜欢边看边评论:“这个人脸好白啊!”“电视里也有个老人家呢,她在吃苹果。”老人说,她最喜欢看“月亮姐姐”的节目。原来,电视屏幕的下方会出现一个小孩走来走去,她一看见就会笑得乐开了花:“小人出来啦!”

张载道说,老人还喜欢玩玩具,重孙玩的小汽车、小榔头、电动老鼠,她都会拿过来仔细翻看,一玩就是半天。“我母亲这辈子就是活得简单,心宽了,身体自然棒啦!”

自己动手缝唐装做新鞋

人物:张徐氏,女,106岁,止马营街道安品街社区

好手艺

干瘦的身体,苍苍白发,脸上总是一副木木的表情,张徐氏给记者的第一印象,实在是“老态龙钟”。不过,跟她交流之后,这种印象有了质的改变。

在她的房间,记者看到了一双还没有做好的绣花鞋。她的长孙张宁说,奶奶是“三寸金莲”,平时根本买不到合适的鞋。幸亏老人有一双巧手,她每年都会亲手做两双。

老人还坚持自己洗衣服、洗碗,还上街买菜。

除了做鞋子,她还会自己做衣服。她平时穿的衬衫、外套,都是自己做的。别以为她的衣服式样陈旧,老人家还会做这几年流行的唐装呢!

老寿星的长子张福荣告诉记者,母亲共有3个儿子,6个孙子孙女,4个重孙,3个重重孙。张福荣说,母亲已经有半个多世纪没有进过医院,偶尔感冒、发烧,她也不吃药,睡一觉就好了。老人很有爱心,邻居家的孩子来玩

了,她一定会拿点零食,乞丐来了,她一定会给钱或送他们食物。

见记者给她拍照片,老寿星还跳起了腿,摆起了POSE。老寿星还把戒指拿出来,戴在手上,大伙发现她的脖子上还戴着一根项链,她的长孙说,项链也是老人亲手穿的,逢年过节时才会拿出来戴一戴。老人最喜欢吃面条,还打趣说,越吃越长寿,“我要活到120岁!”

身手敏捷爱秀“大鹏展翅”

人物:郭彩如,男,106岁,幕府山街道五佰村社区

爱运动

两腿紧绷,攀在旗杆上,只听“呼”的一声,他展开双臂,就像一只大鸟,停在人群上空……记者见到郭彩如时,他正在给小朋友表演“大鹏展翅”。“爷爷已经106岁了!”有个小朋友说。

郭老总是能给大家带来惊喜。104岁时,他在去成都的高速公路上,遭遇了车祸,断了五根肋骨。没想到,一个月后他竟神奇地康复了。

去年5月10日,郭彩如经过1个多月的短跑训练后,在五台山体育场内跑出了35.30秒的百米成绩。在此之前,世界上仅有南



快报记者 翁俊俊 摄

非的100岁老人菲利普·拉比诺维茨在2004年用30.86秒跑完百米。

郭老为什么总能带来奇迹?运动也许就是答案。80岁时,刚动过手术

的郭彩如身体很虚弱。他开始意识到要锻炼身体,于是他每天早上6点开始晨练。下雨天,他就在自家客厅打拳、拉腿。“我的身体越来越好,还长出了黑头发。”郭老得意地说。

锻炼的同时,他还自创了蛤蟆跳、红旗飘扬等高难度的绝活,且身轻如燕、健步如飞,完成了许多年轻人做不到的动作。“除了这些,我还喜欢做些柔韧性的锻炼。”比如,压腕、压腰、压腿等。

郭老告诉记者,他有一个心愿,就是活到108岁,去参加2008年的北京奥运会开幕式。

每天早晨要吃两笼包子

人物:夏学荣,男,100岁,玄武区成贤街社区

胃口棒

夏学荣老人胃口好极了,他一顿能吃两笼包子。老人的儿子夏友根告诉记者,每天早晨起来,芝麻糊、豆浆、高钙奶粉放在锅里煮。这样的早餐老人吃了几十年。

夏学荣的饮食、起居都很有规律,从不贪吃贪睡。早上六七点起床,先到楼下院子转转,呼吸新鲜空气,吃完早餐后,或者看会电视,或者就出去

跟邻居们聊天。他还关心国家大事呢,他爱看新闻,说起来头头是道。

当记者问及夏老的“长寿秘诀”是啥时,他爽朗一笑,“没啥秘诀,就是心大,不装事,想得开!”老人的儿子夏友根说,这么多年来,从没见过他和左邻右舍红过脸。

夏老有很好的记忆力,几十个孙子孙女,他见了面后都能准确地叫

出名字。逢年过节,儿孙都会来看他,祝福他健康长寿,这时就是夏老最幸福的时刻,他会给每人发个红包。

记者临走前,老人还取来脸盆香皂,为自己洗衬衣。他说,“我现在手脚还麻利着呢,自己能干的事儿就不要靠别人。你知道吗,我年轻的时候会一手一针线活哦,可惜现在眼睛不太好了……”

快报社区记者 赵丹丹 郭芷冰 李苏明 钟晓敏 杨扬

不开刀治疗下肢静脉曲张

笔者在京华医院静脉曲张科碰到了一位65岁的刘大爷,他向笔者讲述了自己因患静脉曲张差点锯掉双腿的辛酸历程。事情是这样的:刚开始只是感到双肢有点麻木、怕凉、抽筋,当时并没有在意。后来发展到双腿肿胀,皮肤表面呈蚯蚓状,凹凸不平逐渐变成黑褐色,血管变色坏死形成溃疡、流脓、创面积逐渐扩大、瘙痒等,曾到多家医院治疗,但效果都不好,有一家大医院的大夫说我的双腿保不住。用他们疗法只能保住大腿,当时很痛苦,为治病几乎倾家荡产,

最后没办法只好准备截肢。偶尔在报纸上看到南京京华医院不开刀治疗静脉曲张,抱着试试的心态拨通该院025-84548673的咨询电话。第二天,我们找到了位于新街口淮海路146号南京京华医院静脉曲张专科,专家们为我仔细的检查身体,并告诉我说:“你得了是脉管闭塞性炎,因为没有规范治疗,病情已经很严重,但你不要失去信心,我们会尽全力保住你的双腿”。经王主任采用液体通脉疗法结合纯中药治疗该技术不开刀不住院,经过10多天的治疗,使我的下肢

有了转暖,疼痛明显减轻,腿溃烂和脚趾溃烂处开始长肉芽了,又经过王主任专家们精心治疗,溃烂的部位已经愈合了,本应该截肢的双腿保住了,现在我可以走路干活了,爱人高兴得逢人就说:“感谢京华医院王主任的精湛医术挽救了老公……”

南京京华医院 静脉曲张科
24小时
咨询:025-84548673

腰椎间盘突出新疗法

南京京华医院骨科专家亲诊,在全电脑可视监控下,利用立体空间技术,在数秒钟内一次性完成精确无误的腰椎间盘突出复位治疗,并结合独创的“椎管神经液体冲击疗法”,使众多腰椎间盘突出、颈椎病患者解除了痛苦,不开刀、不住院,疗效确切,安全可靠。就诊时请带近期CT片。专家热线:025-86648022

不开刀快速排结石

南京京华医院结石科运用大型体外冲击波碎石并结合科研新成果纯中药方剂,专治肝、胆、肾、输尿管、膀胱结石,疗法独特,24小时后即可排石。尤其对手术后残余石、再生石、体弱多病、不便手术及多方治疗无效者更为适宜。喜讯:体外冲击波碎石只收200元/次。专家热线:025-86649959

快速治疗灰指甲

市医保定点医院

10月26日至11月26日特邀甲病专家来院亲诊
会诊期间:治疗费优惠20%,免费赠送生物保养药,杜绝复发。

专家建议:秋季是治疗甲病的最佳时间,勿失良机!

南京京华医院灰指甲科运用最新真菌检测技术,结合“病甲渗透高效疗法”专治各种灰指(趾)甲引起的变白、变黑、增厚等不雅外观。该疗法不打针、不拔甲、无痛苦,随治随走,短期内即可治好!手是人体形象的第二张“脸”。《节假日不休》

咨询电话:025-81554588

包皮包茎免费体检活动

活动时间:即日起至10月31日(在京华医院四楼举行手术费全免)

专家提醒:包皮包茎严重危害男人的生殖健康

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,诱发宫颈癌变。

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

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·街区

南京·健康

南京·学堂

南京·说吧

南京·最HIGH

南京·气象