



http://www.lifenanjing.com.cn 论坛·业主联盟

南京·街区

南京·健康

南京·学堂

南京·说吧

南京·最HIGH

南京·气象

昨日重阳 南京黄花分外香

重阳诗词

九月九日忆山东兄弟

唐 王维
独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。

醉花阴·重阳

宋 李清照
薄雾浓云愁永昼，瑞脑消金兽。佳节又重阳，玉枕纱厨，半夜凉初透。东篱把酒黄昏后，有暗香盈袖。莫道不消魂，帘卷西风，人比黄花瘦。

采桑子

毛泽东
人生易老天难老，岁岁重阳。今又重阳，战地黄花分外香。一年一度秋风劲，不似春光。胜似春光，廖廓江天万里霜。

过故人庄

唐 孟浩然
故人具鸡黍，邀我至田家。绿树村边合，青山郭外斜。开轩面场圃，把酒话桑麻。待到重阳日，还来就菊花。

折桂令

元 张可久
对青山强整乌纱。归雁横秋，倦客思家。翠袖殷勤，金杯错落，玉手琵琶。人老去西风白发，蝶愁来明日黄花。回首天涯，一抹斜阳，数点寒鸦。

昨天是重阳节，南京各个社区都洋溢着浓浓的节日气氛，一年一度的节日，大家的过法各不相同，相同的是尊敬老人，给长辈们带去欢乐的心情。

►这面重阳旗是用150多面小旗拼成的，是著名剪纸艺人马连喜的作品
快报记者 施向辉 摄



150面小旗拼成重阳旗

又见久违的重阳旗

俱乐部的墙角竖着一面红色大旗，刚进来的许爷爷一看见便惊讶道：“咦？这不是重阳旗吗？”快步走过去，站到大旗旁边，掏出相机给旁边人，“给我拍一张！”许爷爷这一拍，其他老人也都纷纷拥过来，“给我俩也拍一张！”俱乐部里响起一阵“咔嚓”声。许爷爷说，在他小时候，过重阳节最开心的是小孩子，因为有重阳糕吃，还有重阳旗玩。不知什么时候开始，重阳节的那些风俗都“不流行”了，“都不记得有多少年没看到重阳旗了！”

记者仔细观察，这面三角形的重阳旗是由150多面小旗拼成的，每面小旗也成

三角形，镂空花纹中间都有一个“令”字，旗杆用红纸包裹，上书“国泰民安，庆祝重阳”，还用金色纸剪出葫芦样贴在旗杆顶端，顶端还飘扬着一副对联，“敬祝健康长寿，欢度幸福晚年”。

这100多面小旗是俱乐部的寥寥老人专门托人请剪纸艺人马连喜剪出来的，三位老人花了一个下午的时间用胶水粘好。窈老说，老南京过重阳有很多活动，可后来都丢掉了，近年来的重阳节就是老人们在茶馆聊天，很单调，今年想给重阳节过得有些气氛，便去做了一面重阳旗，没想到给了老人这么大的惊喜。

儿时的重阳节记忆

剪纸艺人马连喜告诉记

昨天，正学路社区的夕阳红俱乐部里欢声笑语，用150多面小重阳旗拼成的大旗使老人们倍感亲切。

者，以前重阳旗是插在重阳糕上的，吃了重阳糕，重阳旗便被小孩拿来玩。重阳旗是用红、黄、蓝等五色彩纸剪成一面巴掌大小的三角旗，中间都有一个“令”字，卖糕人则会在自己的摊点上插上用99面小旗拼成的大红旗。

50多年前，马连喜在夫子庙的民间工艺厂剪纸，一到重阳节，大街小巷都是卖重阳糕的，他和其他剪纸艺人每年要赶制3万多面小重阳旗出来。只是现在卖重阳糕的渐渐少了，重阳旗也就“立足之地”了。前几年，南京市民俗博物馆会在重阳节做重阳糕免费派送给老人，马连喜便剪一些重阳旗插在上面，不过这两年已经没有了。马连喜说，现在

只有有一些老人还知道重阳旗，大部分年轻人对重阳旗一无所知。

而南京市民俗博物馆馆员徐龙梅认为，老人们在重阳节自制重阳旗是对传统文化的回归和复兴，随着社会的发展，很多传统风俗习惯被人们所淡忘，但是在一部分人，特别是老人的心中，传统文化还是占有很重要的地位。

快报记者 陈英

相关新闻

■昨天，秦虹街道康居里社区专门为老人们请来了扬剧演出队，200多名老人们集聚一堂，欣赏了一台精彩的扬剧。
快报记者 赵丹丹

■昨天，爱达社区与建邺区实验幼儿园共同举办了“进幼儿园，圆童年梦”的活动。爱达社区的近20位60岁以上的老人，到实验幼儿园与孩子们在一起，感受半天的幼儿园生活。老人们与小朋友一起做操、一起玩“击鼓传花”、“猫捉老鼠”等游戏；他们还向小朋友讲述自己的童年生活。
快报记者 郭芷冰

■昨天，北门桥社区为庆祝重阳节，在一面馆开了整整20桌，让100多名80岁以上的老年人欢聚一堂，老人们挑起长寿面、吃起长寿桃。而社区的志愿者则全程陪同，让老人们过了一个开心的重阳节。
快报记者 李苏明

世界糖尿病日 关爱糖尿病弱势群体

——向南京糖尿病患者再次捐助《糖尿病大革命》2000册

由北京科学技术出版社出版的糖尿病专门教育丛书《糖尿病大革命》在全国各大新华书店火爆发行，这是一本足以改变中国4000万糖尿病人命运的书籍，迅速在全国各地掀起了一场席卷全国的糖尿病治疗热潮。确实是“糖尿病患者必读，医生必备”的书，书中首次揭开了II型糖尿病发病原因——胰淀素沉积这一科学之谜。

在书的11、12页中详细的说明了胰淀素沉积为什么会致糖尿病？“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，加速了沉积物形成，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。”

自全国糖尿病健康普及工程在中华世纪坛启动后，国际艾唐敏林糖尿病研究中心南京站，短短的半年内，共为糖尿病患者捐赠、借阅共计19000多册。为糖尿病患者治疗过程中提供了科学的用药、饮食、运动等详实的指导，成为了糖尿病患者免费的私人家庭医生。

该书让糖尿病病人眼前一亮，在世界各国引起强烈反响。这本书颠覆了传统的降糖理念，提出被医学界誉为理想降糖复方——艾唐敏林，可替代糖尿病患者注射胰岛素和传统降糖药品。书中提出的艾唐敏林“天平疗法”是目前治疗糖尿病的最科学方案。迎接第16届世界糖尿病日的到来全国糖尿病健康普及工程阳光365健康神州行到南京，同时捐赠2000本《糖尿病大革命》索票电话025-84606163 84606164。

“换心人”中华门城堡登高



“换心人”汪志忠(左一)和王桂兰(左三)在医生陪伴下登上城堡
快报记者 洪波 摄

昨天是重阳节，南京市第一医院在中华门城堡组织了“心脏康复者登高活动”，在登高的队伍中，两名“换心人”格外引人注目，同行的人都为他们捏着一把汗：“他们能爬上城堡吗？”但结果却让同行者吃惊不已，他们登高的速度并不比其他人慢。为他们手术的南京市第一医院副院长陈鑫说，“换心人”除了要正常服用药物之外，可以和正常人一样生活。

56岁的王桂兰满面红光，出发前她告诉记者：“我现在除了吃药外，感觉和其他人没啥两样。”她说，在“换心”手术前，她不但生活上不能自理，就连吃饭睡觉都是

个问题，因为气喘不上来！只能靠着睡觉，走路也难受。“现在不一样了，5年前我做了心脏移植手术后，吃饭、睡觉都不成问题。我现在上楼下楼、跑步锻炼都感觉不到累。”

55岁的汪志忠也是一名“换心人”，他说：“2000年以

后，我一动就喘不上气，去年四月我做了手术，之后不但能运动，家务活我全包了。”

到了中华门，为防止意外，医护人员跟着他们。医护人员一边登高一边朝病人喊着“累了歇会儿”，他俩还是走得很快，登到一半时，医护人员坚持要求他们休息一会儿，王桂兰笑着说：“我还没喘呢，你们都喘了！”

就在这时，医生发现有人少了。原来，汪志忠已经把登高的队伍远远地甩到后面了。领先到达目的地的汪志忠说：“我在手术前要是登这个阶梯，一个小时也上不来，现在我上来下去不成问题。”

通讯员 徐骏 子青
实习生 蒋振凤 快报记者 张星

秋季保健系列之妇科篇

多事之秋，妇科炎症尴尬巧应对

正当我们欣喜的以为总算摆脱了炎炎夏日所带来的令人尴尬的妇科疾病时，却忽略了秋季也是妇科疾病高发期，由于天气多变，早晚温差大，生物钟紊乱等原因所引发的妇科疾病为我们平添了许多的烦恼。

南京长江医院妇科的专家提醒我们：得了妇科炎症应当及时治疗，因为妇科炎症除了影响身体健康，有些还会使女性无法怀孕生子，造成终身遗憾。常见的炎症有阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等。

尴尬一：阴道炎——痒

外阴瘙痒让遭受其苦的女性朋友坐立难安。有时痒得厉害，总情不自禁想用手去挠，但又要考虑“形象”问题，故总是做出种种不雅的动作，解决难忍之“痒”，给工作和学习带来很多不便，又难以启齿。

解析：外阴异常瘙痒，时有灼痛感，阴道分泌物增多，并且伴有些许异味，这些是阴道炎的典型症状。

应对：南京长江医院妇科利用电子阴道镜准确清晰地观察阴道病变，明确诊断，利用微波光谱产生的热效应杀灭炎性物质，并运用中药药剂离子雾化和深部灌注，将药物作用于患处等多种手段，结合内服、敷贴、外用等，消除炎症的同时进行巩固性治疗。

尴尬二：宫颈炎——湿

过多的白带会使女性觉得下体有湿湿的感觉，浑身不自在。更有甚者，多到溢在裤子或裙子上的程度，即使用了护垫也不管用，给女性造成很大的心理障碍。

解析：宫颈炎表现为白带多，呈乳白色，黏稠的粘液或脓性粘液，有时可伴有血丝或夹有血丝，伴外阴分泌物刺激引起瘙痒，腰骶部疼痛，下腹坠胀等临床症状。

应对：南京长江医院治疗宫颈炎根据宫颈糜烂程度的不同，选择不同方法进行针对性治疗，如采用微波作用于人体产生热效应，使组织凝固，改善血液循环，促进

炎症消除。采用聚焦超声技术，作用于病变组织，使病变组织发生凝固、变性坏死或消融，不影响宫颈弹性。

尴尬三：盆腔炎——痛

盆腔炎带来的疼痛会让女性在每个月的那几天里像失去光泽的花朵一样暗淡无光。小腹疼痛严重的时候，甚至不能进行正常的工作和学习。

解析：白带增多、发烧、下腹痛，有时感觉恶心，全身乏力，是盆腔炎的典型症状。盆腔炎是常见病，迁延不愈的话可导致慢性盆腔炎而引起不孕等后果。

应对：南京长江医院妇科针对盆腔特有的细菌易攻、药物难防的特点，采用中医与西医相结合，药物治疗与物理治疗相结合的治疗方法，运用盆腔治疗仪，杀死病原体及炎性细胞，同时有针对性地使用中药方剂，将“洗、敷、灌、服”有机地结合在一起，使病症及身心健康得到调治。

手牵手女性意外怀孕援助计划

南京长江医院推出“手牵手女性意外怀孕援助计划”，意外怀孕女性到南京长江医院就诊，可免挂号费、早早孕检查费，还可获赠术后康复大礼包，包括术后B超复查一次，暖宫护理一次和康复手册一本。

南京长江医院无痛人流专科采用先进的微管无痛人流术，由专业手术医生和麻醉医生全程监控，可视操作，无需扩宫，无需刮宫，微管吸引，无痛微创，不影响正常工作与学习。

南京长江医院地址：南京市钟阜路新门口18号，就诊可乘13、42、72、73、117、303到新门口站下，24小时健康咨询热线：025-83416999