

健康讲座

中老年人如何判断身体状况?

已经出现黑便却浑然不知,等到消化道出血才想起去医院;早晨起来时突然感到半边身子麻木,过几分钟之后又恢复了正常。这些都是中老年人在生活中经常能遇到的现象。入冬之后,各大医院急诊中心均收治了不少心脑血管意外,以及消化道出血的患者,其中多数为中老年人。有些病人在发病数天前就出现了征兆,但自己和家人均未留意,最后不得不在紧急情况下送往医院抢救。专家认为,有时候身体的异常状况可能是疾病的信号,他建议中老年人多学习、了解相关医学常识。

中老年人如何判断身体的异常状况?11月26日上午9:30~11:00,现代快报将在南京金陵图书馆(长江路262号,人民大会堂旁)举办“中老年人从异常症状知疾病”公益讲座,咨询热线025—85975561。

专家介绍

缪珩 南医大二附院内分泌科主任医师、教授。擅长内分泌代谢性疾病的诊治,尤其对糖尿病及其并发症、甲状腺疾病等的临床诊治有丰富的经验。专家门诊时间:星期三上午。

快报记者 金宁

冷风刮来“天气病”



资料图片

一个班里,多个孩子感冒

3岁的豆豆(化名)静静地躺在妈妈的怀里,不哭也不闹,妈妈介绍,孩子今年9月上的幼儿园,这几天的天气不好,受凉感冒了,诱发了支气管炎。“幼儿园里孩子们在一起玩,难免会出现交叉感染,这两天豆豆所在的班里,已经有三个孩子感冒了。”妈妈说。

季节变换、陡然降温也会引起小儿支气管肺炎,孩子常伴有高烧、严重咳嗽、呼吸困难、精神状态不佳、哭闹不安等症状。专家提醒家长,最近天气变化大,要及时给孩子增减衣服;饮食上适当补充些蛋白质,多吃水果蔬菜等富含维生素的食物。保持室内空气流通;避免人员拥挤的公共场所,避免交叉感染;让孩子保持清洁卫生,勤洗手。

近来,南京出现了阴雨大风天气,气温也有所下降,天气的变化导致了多种疾病的高发。记者昨天在南京市儿童医院、南京市中医院、中大医院等处了解到,多种“天气病”又频频出现。

美丽冻人,冻出“老寒腿”

近日,南京天气潮湿阴冷,到医院就诊的“老寒腿”患者明显增多。南京市中医院骨伤科的专家介绍,老年人发病患者比较多,但也有不少年轻人发病。专家提醒,天气寒冷,年轻人特别是那些爱美的女性,不要为“美”而伤腿。

南京市中医院骨伤科副主任医师余有映介绍,“老寒腿”属于中医痹

症范畴,相当于现代医学中骨性关节炎等骨关节病。受累关节以膝关节为主,常出现关节疼痛,有时伴有肿胀,上下楼或蹲立时疼痛加剧。原本该疾病是老年人人居多,但是目前很多年轻人,特别是一些年轻的女性,寒冷天气里面穿靴子或者裙子,不注意腿部保暖,仍然出现膝部酸麻胀痛、有沉

重感等“老寒腿”征兆,应该提高警惕。

专家提醒,不论老人还是年轻人都要注意防寒保暖,并适当进行体育锻炼,活动量以微出汗为度,防止“老寒腿”的发生。已发作的“老寒腿”,应注意局部保暖和必要的治疗,可服用一些中药以改善下肢血液循环,有利康复,西药治疗可用止痛药、激素类等。

晨练贪早,“慢阻肺”复发

近日,中大医院呼吸科连续收治了几例较严重的慢阻肺患者,该科副主任医师朱晓莉介绍,最近由于气温降低等原因,哮喘、慢阻肺病高发,这些患者约占到该科总门诊量的80%,其中一些病情较重的患者已经住院接受治疗。

专家提醒,慢阻肺患者应避免病情进入急性加重期,这是最重要的。首先要注意保暖,预防感

冒,在秋冬季节要减少外出活动时间,尽量少去公共场所,减少交叉感染的机会;其次恰当适时的锻炼,尤其是晨练时千万不要贪早,一定要等太阳升起后再去,或者选择下午气候暖和的时候锻炼;选择的锻炼方式也要因人而异,以不感到劳累、舒适为宜,还可进行呼吸操、扩胸运动等训练。最好戒烟,因为香烟的烟雾会导致肺的防御功能

降低,加重呼吸道感染,诱发急性发作,而酒精能生湿积痰,刺激了呼吸道,使患者病情加重。同时,要注意科学地调理饮食,饮食上应以健脾开胃为主,清淡为宜,多吃富含维生素、优质蛋白的食物,如羊肉、狗肉、禽蛋、豆制品、新鲜蔬菜、水果等,避免吃咸辣的食物。

通讯员 李珊 玉艳
 约东 实习生 蒋振凤 快报记者 张星

视频回放

冬季护肤内调外养



前晚,美容专家王铮做客“生活南京”视频
 快报记者 顾炜 摄

面膜,不妨在家自己做

问题:有读者说,各种各样的面膜,每次都会挑花眼,试用过很多并没有看到什么明显的功效。

王铮个人提倡,面膜应当追求自然。“用一些新鲜的蔬菜、蛋清、面粉自己制作面膜,效果非常好。”男性皮肤油脂分泌比较旺盛,可以使用具有吸油功效的香蕉,女性就可以采用最常见的黄瓜贴脸。

食补,根据个人的体质

问题:冬天食补是不是也能美容?怎么补才合适?

王铮说,冬季膳食的特点应该是增加人体最需要的能量,增强抵御寒冷的能力。“食补要针对不同的类型,冬季天气比较寒冷,阳虚的人在冬季往往会气血两虚,可以通过当归羊肉汤来进行滋补。羊肉去寒可以补充体内的阳气。如果是阴虚,在烧鸡汤的时候,最好选择使用乌骨鸡,中间再放一点木耳和枸杞子,可以滋阴补肾,而且不会补过头。”

快报记者 汪洪新

博西华电器(江苏)有限公司 B/S/H/

享誉全球的德国博世和西门子家用电器集团,是世界著名的专业电器制造商。西门子家电,已是专业化、创新和卓越品质的象征。厨房电器、吸尘器、电熨斗等小家电产品的国内生产基地 - 博西华电器(江苏)有限公司面向社会诚聘以下职位,欢迎有识之士加盟。

◆ Quality Improvement Engineer 质量分析工程师

- Be responsible for the analysis of the quality of our appliances on the market
- Analyze the customer service information, find right answers and solutions for problems
- Fluent English in speaking and writing
- Technical background, with 6 Sigma experience is preferred

◆ Planner 物料计划

- Work out and adjust material requirement plan
- Check and confirm the material supply to ensure production
- Follow up the fulfillment of expected deliveries from supplier
- Control the inventory of material by reasonable material planning
- 3years experience in planning or related position
- Experience of ERP system
- College degree or above
- Good English skills

◆ Maintenance and Facility Supervisor 设备主管

- Provide necessary technical support for production processes, moulds and equipment
- Keep the production lines and other equipment running in fine condition
- Provide the staff with enough and necessary tools and ensure the safety of the staff during the work
- Give guidance to subordinates to fulfill their tasks. Supervise and control their work quality
- Promote and support the introduction of new technologies and ideas
- Coordinate the relations with other departments.
- Above 8 years relative experience
- Fluent English in Spoken and Written

◆ Warehouse supervisor 仓库主管

- Responsible for building up and leading of the warehouse
- Three years relevant work experience, especially in material movement postings in SAP system
- With forklift driving license is preferential
- College or above, fluent English skills

◆ Control panel Engineer 结构设计工程师

- Bachelor degree or above, major in mechanical engineering or related
- More than 3 years plastics parts design experience. Familiar with injection mould
- Home appliance background is preferential
- Be proficient in UG. Be familiar with PDM and SAP system is preferential
- Good spoken and writing English, good Computer skills

◆ Quality Test Engineer 质量测试工程师

- Plan, implement and evaluate the test of washing machine and wash dryer
- Electrical, mechanical or electromechanical major(above Bachelor degree)
- Above 3 years working experience in the field of quality control and testing for household appliances (white goods, preferable wash dryer)
- Good knowledge of QM-tools (SPC, FMEA, 6S) as well in QM-systems (DIN ISO 9001, TS)
- Working knowledge of testing safety function for white goods
- Experience in working out of test concepts and analyzing test results
- Good English language skills in speaking and writing
- Programming knowledge is preferred

◆ Supplier management Engineer 供应商质量管理工程师

- Supplier management in co-operation with purchasing and development departments
- Electrical, mechanical or electromechanical major(above Bachelor degree)
- 3 years working experience in first sampling, process quality control and quality assurance fields for household appliances (preferable white goods)
- 3 years working experience in the field of quality audits at suppliers
- Working knowledge of QM-tools (SPC, FMEA, 6S) as well in QM-systems (DIN ISO 9001, TS)
- Good English language skills in speaking and writing

◆ Controller 审计控制

- Factory controlling (especially fixed assets, cost-center controlling, etc)
- Bachelor degree of business administration
- Technical background with experience in accounting and finance is available
- Fluent in English speaking, reading, writing
- Experience in SAP is preferred
- Interrelated graduate is also possible

◆ IE Electric Engineer IE 电气工程师

- 自动化或机电专业, 大学以上学历
- 5年以上电气设计或维修工作经验
- 精通西门子 PLC, 或 OMRON PLC
- 熟悉传感器, 并对传感器有一定的了解
- 熟悉西门子 CNC, 810 和 802 系统, 西门子伺服系统
- 有一定的工控机及 VB 语言编程的基础
- 对串激电机有一定的了解优先
- 良好的英语读写能力

◆ IE Mechanical Engineer IE 机械工程师

- 机械设计或机械加工专业, 大学以上学历
- 精通液压及气动原理, 对 SMC 或 FESTO 有一定的了解
- 熟悉应用 AutoCAD 或 Pro-E
- 8年以上机械设计或机械加工工作经验
- 对串激电机有一定的了解优先
- 良好的英语读写能力

◆ Incoming inspector 进货检验

- 机械专业大专以上学历
- 在机械制造业的质量部门 3 年以上的质检经验, 合资企业优先考虑
- 熟悉 ISO 质量体系
- 有良好的英语读写能力及计算机基础

◆ Warehouse keeper 仓库管理员

- 每日物料的接收
- 根据计划配料
- 确保库存的准确
- 两年以上仓库管理经验
- 有使用 ERP 系统的经验, 会驾驶叉车

◆ Civil engineer 基建工程师

- 五年或以上工厂基建工程经验
- 具有厂房维修及暖通维修经验
- 与当地政府部门保持良好的合作关系
- 土木工程专业本科或以上学历

另招聘经验丰富的冲压工 15 名, 季节工 15 名。

请您完备的中英文简历及免冠一寸照片寄至:博西华电器(江苏)有限公司人力资源部。应聘书上务必注明所聘岗位。非约勿访!

地址:南京新港经济技术开发区尧新大道 208 号(西门子路 1 号)

邮编:210046

电子信箱:Recruitment.EA@bshg.com

