

# 冷也好热也好 没病就好

## 本周提醒:入冬需防“暖气病”

### 特别提醒 减肥速度 千万别求快

□快报讯 (通讯员 守勤 实习生 蒋振凤 记者 张星)减肥速度并非越快越好,每周体重下降大于1.5公斤、每月超过5公斤是有害减肥。中大医院留德专家、内分泌科主任孙竹林教授近日介绍,肥胖是导致多种疾病的“罪魁祸首”,减肥对健康是有益的,但是减肥速度并不是越快越好,肥胖人群应正确对待、科学减肥。

专家介绍,肥胖患者应在专业医生的指导下,制定具体可行的计划,科学合理地进行饮食控制,其前提必须是人体无论采用什么方法减肥,应建立在安全、科学、有效的基础上,不可随心所欲、盲目选择。其实控制体重最好的“良药”是从现在开始养成合理膳食、勤于运动的习惯,尤其是膳食结构要合理。不同肥胖类型的人,应根据自己的具体情况在医生的指导下选择适合自己的减肥方式,并坚持下去,不能一味求快。



【点击健康关键词】

### 气温陡降,“慢阻肺”患者激增

57岁的李先生平时身体硬朗,喜爱吸烟,有二三十年的烟龄。最近降温,李先生感到咳嗽加重,痰比平时多些。前天夜里,剧烈的咳嗽让他无法入睡,咳嗽时还有窒息的感觉。儿子急忙将他送至南京市第一医院急诊中心,经检查,他患上“慢阻肺”。

南京市第一医院呼吸科副主任医师毛山介绍,最近几天,气温将近零度,很多市民一时无法适应,有些市民患了“慢阻肺”却全然不知。“慢阻肺”就是慢性支气管炎和阻塞性肺气肿,是一种破坏性的肺部疾病,当前这个季节正是“慢阻肺”的发病高峰期。专家提醒,预防“慢阻肺”,最重要的就是戒烟,室内要保持空气流通和清新,在缓解期进行有效的呼吸肌锻炼如吹气球、吹蜡烛,缩唇呼吸及全身体操,以预防呼吸肌疲劳和呼吸衰竭的发生。

低温状态,心脑血管病

### 患者增多

近期心脑血管病患者明显增多,江苏省人民医院急诊中心接诊的脑卒中病人就比往常增加了近20%,平均每天达10余例,其中脑出血患者明显增多,而且病情危重者居多。

针对近期心脑血管病患者明显增多的现象,江苏省人民医院神经内科主任万琪教授提醒,在冬季一定要加强自我保健意识,冬季不应太早锻炼,最好等太阳升起来之后再去做锻炼;要适时增添衣服,注意保暖,使用空调时室内温度不宜太高,并定期开窗通风;对于患有高血压病、心脏病、糖尿病、短暂性脑缺血发作、动脉硬化等患者,一旦感到不适最好高度重视,并在医生的指导下进行正规的、长期的治疗和观察;脑血管病患者最好在医生指导下服用抗血小板聚集药物。

### 【本周健康提醒】

#### 当心呼吸道疾病

在南京市儿童医院的急诊室里,记者看到不少孩子一边咳嗽一边哭泣。因为发烧,一名小患者的脸上还出现了“大苹果”,她的妈妈诉:“孩子前天晚上就发烧,一量体温有38℃多。昨天晚上,又升到了39℃。”医生诊断发现,孩子已经患上了支气管炎。

值班医生说,这次降温导致不少孩子感冒发烧,与以往不同的是,感冒发烧的孩子中,不少患儿的体温达到了38、39℃。预防呼吸道疾病,首先要增强免疫力;其次要适应环境,根据天气的变化及时增减衣被;要注意室内空气流通,白天要多开窗通风,对于没有条件通风的房间,可以使用熏艾条、熏醋等方法来消毒。

### 空调引发“暖气病”

冬季室外寒冷干燥,但室内却开着空调打着暖气穿着单衣,这种生活环境下很容易引发多种疾病。

室温很高时,许多人会出现不同程度的内热外寒的“怪病”:鼻咽干燥、胸闷、头晕眼花、出汗、血黏度增高等。由于室内干燥,人们会普遍感到烦躁不安,皮肤发紧、口舌干燥。室内的闷热还会致使出汗过多,失水可致血液浓缩及黏度增高、血管扩张血容量不足,从而引起免疫功能和抵抗力下降。这些都是室内“暖气”给热出来的毛病。保持房间湿度最直接的方法就是人工加湿,如室内安置水盆、湿毛巾或者往地面洒水等,还可以用加湿器加湿。

通讯员 子青 约东 实习生 蒋振凤 快报记者 张星

### 天天饮食

## 每天喝茶别超5克

茶中含有咖啡碱、茶碱和鞣酸,喝得过多会引起极度兴奋,影响睡眠,并能使心跳加快,产生尿频,还能凝固食物蛋白,妨碍食物消化吸收。而且茶叶中含有氟等微量元素比其他食品高出数倍,摄入过多会出现牙齿变黄、变黑,甚至有可能出现四肢和脊柱疼痛、关节变形等氟骨症。因此,每天喝茶最好不要超过5克。

另外,用沸腾的水泡茶,会破坏茶叶中的很多营养物质,维生素C也会在高温中被破坏,还会溶出过多鞣酸和芳香物质,使茶有苦涩味,降低了滋养保健



作用,所以,泡茶的水温一般应在80℃左右,冬季可适当高一些。头遍茶最好不要喝,因为茶叶的表面可能会存有残留的农药,而且在生产、包装、运输、存放的过程中都会受到污染,舍弃头遍茶,有利于去掉大部分的农药和有害物。时尚

## 花生怎样吃最养胃

吃花生有一个突出的好处是能起到养胃的作用,因为花生富含不饱和脂肪酸,不含胆固醇,含有丰富的膳食纤维,是天然的低钠食物。每天吃适量花生(不要超过50克),对养胃有一定好处。

吃花生时一般都是连着红衣一起吃,花生红衣可是个好东西。女性朋友,尤其是处于经期、孕期、产后和哺乳期的女性更应该常



吃,对于养血、补血很有好处。同时,花生红衣还有生发、乌发的效果,常吃能使头发更加乌黑靓丽。金基

# 我爱我家

## www.5i5j.com

### 热烈庆祝我爱我家获选06年度 "全国优秀房地产经纪机构"称号

<b>精品房源</b>	<p>2433111 走道门 51 5/7 70㎡ 2/7 精装修 含税 86260858 86260907</p> <p>2433057 号做场 31.05万元 30㎡ 24/33 精装 小区 地铁口 52262692 52261333</p>	<b>学区房源</b>	<b>地铁物业</b>
	<b>鼓楼</b>		
	<b>玄武</b>	<b>建邺</b>	
	<b>白下</b>		
		<b>秦淮</b>	
		<b>下关雨花江宁</b>	
<b>租赁房源</b>		<b>豪宅门面</b>	