



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

# 吊环上的老顽童

## 养生有奇招 赛过年轻人

每天清晨7点,家住宝地园小区的李玉琴就会准时拿着羽毛球拍,来到离家不远的龙江月光广场,半小时的羽毛球热身,广场上一溜二三十种健身器材,李玉琴会一路玩过来。66岁的她年轻时是个“药罐子”,如今,她的矫健和灵活一点都不输给年轻人。她感慨地说:“锻炼身体,再老都可以从头开始!”



▶玩吊环对李玉琴来说很轻松

### 吊环劈叉仰卧起坐样样都拿手

李玉琴看上去略显瘦小,不过面色很红润,她得意地说自己身体越老越棒。她并不喜欢和大多数人一样跳舞、练气功,却爱挑战有些难度的项目。只见李玉琴健步走到吊环前,两手抓稳,脚尖轻松地离地,依靠双臂的力量便稳稳地支撑住了身体。“李阿姨太厉害了!这里的单杠、双杠、训练腹肌的器械,就没有她玩不来的!”在一旁锻炼扭腰的居民裴女士投来羡慕的眼光,忍不住啧啧称赞。李玉琴在吊环上撑了两三分钟后,又笑容满面地说:“我的腿还能往前抬平了撑住呢!”说着,她平稳地抬起笔直的双腿,身体呈90度直角时定住约一分钟。这时候,她才缓缓放松,欢快地从吊环上跳了下来。吊环上的锻炼并没有结束,休息了片刻,李玉琴重新双手拉住吊环,两腿分开,身体重心慢慢下降,毫不费力地做了一个漂亮的横向劈叉,紧接着又是一个竖劈。

“不错吧?锻炼了6年,我的胳膊已经变得很

结实啦!”李玉琴捋起袖子,让记者摸摸她的胳膊。她又兴致勃勃地躺在旁边的一个器械上,一边还给记者介绍道:“这是做仰卧起坐的,我每天都要做上二十个左右。接下来的这个动作就是我自己想出来的!”李玉琴神秘地笑了笑,双手紧紧握住器械一端的横杠,两腿慢慢上举、腾空,仅仅凭借双臂的支撑就可以在半空中做一个倒立了。“哟,老人家太有力度了!”一个小伙子跑步经过,停下脚步诧异地看着李玉琴,“这么大年纪,可要悠着点哦!”李玉琴听了,不好意思地抿着嘴笑。

### 每天坚持锻炼3小时 越老越健康

李玉琴2000年搬来龙江,小孙女也上幼儿园了,她便有了充足的时间。除了每天早晨的1小时器械锻炼,下午她还会和老伴出来打1小时乒乓球,晚上再来广场散步1小时。宝地园社区的杨伟书记向记者介绍,李玉琴还是踢毽子、跳绳、转呼啦圈的高手。晚上睡觉前,她会边看电视边踢毽子,一次踢上400多个不

成问题,呼啦圈能转3000多圈不掉下来。

“我虽然现在活蹦乱跳的,他们都叫我‘老顽童’,可还是后悔锻炼得太迟了,不然就不会得那么多病。”李玉琴微微喘着气,娓娓道来。她的腰十多年前就落下了病根,患有腰椎间盘突出、骨刺等多种疾病。1993年12月到1994年5月,她躺在床上整整半年,不能站不能坐。她痛苦地回忆当年的情景:“钢笔掉在地上都要别人拾,电话响了,等我爬过去就已经断气了。”27岁时,李玉琴得过急性尿毒症,13天没吃过一顿饭。“我的胆囊、阑尾都切除了,还得过脑膜炎,年轻的时候忙着工作,身体太差了!现在这么健康,我很满足。”

退休10多年来,李玉琴一直没有病,即使是感冒,吃了药一两天就能痊愈。她感慨地说:“我非常相信锻炼身体的好处。运动不看年龄,年轻时不会劈叉、不会倒立,也撑不起吊环,看到年轻人劈叉我就跟着学,现在持之以恒,身体就能练得棒棒的!”最近,她还赶时髦开始练瑜伽呢! 快报社区记者 杨扬 文/摄

## 大明路汽车街成中国特色商业街

□快报讯(通讯员屠康敏 记者陈岚)近日,南京大明路汽车街——“中国特色商业街”正式揭牌,据悉,全国共有三千多条商业街,几年来荣获特色商业街称号的仅有16条。

目前,大明路汽车街有汽车相关企业近300家,销售进口主导品牌车

28种69个系列;覆盖国产主流品牌车37种79个系列。从市场层面来看,大明路汽车街的产业体系已经形成了规模大、功能全的良好基础。在核心功能上,大明路汽车街汽车销售、维修、租赁产业已形成较大规模集聚,并拥有全省最大的旧车交易市场 and 占地50亩250个

工位的快修市场。而在辅助功能上,大明路汽车街拥有汽车改装、汽车美容、车友俱乐部等较为完善的配套企业,汽车牌照办证点、车辆购置税征收点、设立汽车街消费者维权服务站等相关职能机构,以及一汽轿车、一汽大众中转库和试车区、驾校等配套服务。

## 城管查处马路歌手 遭遇“粉丝”求情

快报社区记者 李苏明 通讯员 李奇鸣 报道 “他们唱歌真的很好听!”“拜托你们让他们唱完再走吧!”前天晚上11时,在玄武区碑亭巷卖唱的两个马路歌手被城管执法人员叫停时,10多名听得入迷的听众居然向城管求起了情。“那一夜,我伤害了你,那一夜,我举起酒杯……”前天晚上,寒风凛冽,但碑亭巷数家饭店门前的帐篷里人声鼎沸,还传出了两名男子的歌声。两名男歌手动听的歌声很快吸引了一批行人,连附近建筑工地的工人也纷纷跑过来听歌、吃夜宵。很快,狭窄的碑亭巷挤满了人。正当他们唱得全情投入时,玄武区城管执法支队的执法人员赶到了现场。执法人员告诉记者,由于

“马路歌手”音量过高,给周围的住户造成了噪音污染,而且他们没有办理任何手续,执法人员要求他们马上停止歌唱,收拾乐器后立即离开。没想到,“马路歌手”在这里也有“粉丝”,那些听得正兴起的人们纷纷上前跟城管执法人员求情:“让他们再唱几首吧!”

城管执法人员随后向大家解释:“马路歌手”在此演唱不是公益演出,而且在公众场合演唱,必须办理文化娱乐演出证,他们没有办理合法手续,属于非法卖唱的同时还影响其他居民休息,所以不允许在此占道演唱。

晚上11时许,按照执法人员的要求,两名歌手终于收拾乐器离去,而周围的听众却舍不得离开。这让执法的城管人员哭笑不得。

# 治痔疮 再也不用挨刀了

家住南京江宁区范伯伯于2003年经医院诊断为混合痔,医生说需住院手术,于是他听从医生的安排,进行了手术。没多久,病情再次复发,疼痛难忍,止痛药也没有作用,接下来的几天简直无法睡觉。后复查,医生说需要再做一次扩肛手术,于是他又一次承受了上次的痛苦,这次的结果也没见多大好转,每次大便都特别疼痛,便后肛周肿痛长达5-6小时,刚慢慢减轻,可后来又经常伴有脓血,到了天气转凉时越发严重,大便干燥而且排便越来越困难,真是一言难尽,没办法又来到医院。可检查后,医生再次说痔疮复发了,没别的办法,想治好必须手术,就这样,一年内他挨了三刀,也没有治好。

首选方法,数秒就可以干结消除痔核,不开刀、出血少、不住院、手术后同时采用药物杜绝感染,恢复快,不影响正常工作与生活,不影响正常排便。他轻松愉快的接受了医生的精心治疗。到现在他已经完全恢复了正常的生活。

### 治痔疮的黄金搭档

南京京华医院肛肠科主任通过30多年丰富的临床实践,拥有一整套独具特色的黄金搭档“美国大力神肛肠消融术+德国STORZ肛肠内窥镜”组合疗法,成功解决了易复发的难题,主治各种复杂性痔疮、肛裂、肛瘘、脱肛、肛周脓肿、直肠脱垂、直肠息肉等,该治疗技术痛苦小、时间短、不开刀、出血少、不住院、手术后同时采用药物杜绝感染,恢复快,随治随走,不影响正常工作与生活,并解除肛周血液循环障碍,避免静脉曲张形成,杜绝痔疮复发,业界誉为“痔疮治疗史上划时代的黄金组合疗法”。该方法风靡成为西欧和美国常用的新技术,成为治疗重度痔疮的首选方法。 可可

# 治痔疮,当天即可回家

### ——特邀国内著名肛肠专家来院亲诊

#### ◎美国大力神肛肠消融术+德国STORZ肛肠内窥镜

采用国内领先的全电脑可视肛肠综合微创治疗系统,同时配合独创的超导直视内窥镜深层导航,精确定位,手术彻底,手术仅需数分钟,无痛苦、出血少、术后不影响生活和工作,完全解决了传统手术复发及术后疼痛的难题。

#### ◎四大领先技术优势 微创除痔 精、准、快

- 1、彻底:STORZ内窥镜检查诊断系统,毫米小孔可将病变组织放大500倍,清晰的视野使手术达到更精细的效果。
- 2、无痛:在内窥镜直视下,在直肠与肛管交界上方的无痛区治疗。
- 3、HCPT术、PPH术:彻底祛除病变部位阻断痔核供血根源,避免传统手术的反复复发;创面小、出血少、保持肛周正常组织。
- 4、恢复快:数分钟摆脱痔疮困扰,无需住院,不影响工作和学习。

#### ◎肛肠科专业诊疗范围

- ★肛裂 ★内外痔 ★肛门狭窄 ★直肠息肉
  - ★肛瘘 ★混合痔 ★肛周脓肿 ★肛门癌
  - ★脱肛 ★嵌顿痔 ★大便出血 ★直肠粘膜脱垂等
- 24小时预约热线:025-86641220

### 专家亲诊

12月1日-12月31日

亲诊期间治疗费

八折优惠 节假日不休

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)

# 寻找100名《牙齿难看》者

## 新技术无需拔牙,从“笑不露牙”到“开怀大笑”

齿白七分俏,貌美牙为先。当你参加社交活动时,是否会因为自己“牙齿难看”而表现得不够自信,不仅不敢笑就连说话也得遮遮掩掩等复杂的心态。

于是,爱美人士纷纷寻求美牙之道,盼望有一天也能拥有像明星或主持人一样整齐洁白的牙齿,想怎么笑就怎么笑。其实你不必嫉妒或抱怨上天的不公,明星的牙齿也是经矫正美白后才如此美丽的。——改变,只能由你自己决定,一个电话,就可以改变你“牙齿难看”的形象,让你的牙齿焕然一新。据悉:南京市金陵大型专业口腔机构,率先引进美国BEYOND矫正美白及内窥镜数码定位新技术,无需拔牙,一次即可整齐美白,最重要是避免后遗症,解除了爱美人士“想美牙又怕美牙”的顾虑,使牙齿难看者不出南京就能享受到与北京、上海及国外同步接轨的技术,让你轻松告别歪牙、龅牙、黄黑牙、畸形牙。品牌来自品质,品质源于实力,塑造明星牙齿,让我们用效果见证!



缺牙危害多,镶牙宜及,但大多数镶牙患者由于知识缺乏或重视程度不够,往往只是就近或随便凑合治疗,结果常常是因为检查不全面造成治疗不彻底,从而留下各种隐患或后遗症。

牙防组织提倡:治疗时重在选择规范的齿科和信赖的牙医,并利用高科技设备进行细致的检查,得出相对应的治疗方案。总之,镶牙补牙重在科学安全、无痛彻底、有保障。为了切实保障牙病患者的最大利益,南京市金陵大型专业口腔机构,采用先进的口腔内窥镜数码定位新技术:不拔真(残)牙、一次成型、准确舒适、无需多次来回奔波。真正做到:“镶牙补牙不疼,技术质量最关键,真诚服务有保障,好牙伴您一辈子!”有效地避免牙病患者走进盲目治牙美牙的误区。

# 镶好牙最重要 避免后遗症

### 不拔真(残)牙、镶牙有保障、花钱不后悔

好消息:南京金陵老年病康复医院大型专业口腔机构(医保定点单位),正举行前100名特价优惠活动及全套牙科免费检查! 欢迎拨打咨询电话:025-83463877,牙科专家会热情周到地为您解除各种口腔疑难杂症。若有不明之处,请到南京市鼓楼区中山北路307-1号,或乘交通16、31、32、34、100路到学海路站下,到南京政治学院旁(民院三楼)