

# 民典·健康

# H Health

最全面的健康实用资讯

## 春季保健

# 防范春季疾病 多补维生素和无机盐

日前,江苏省人民医院中医科主任魏睦新教授做客“生活南京.com”视频访谈,他说,由于春天温暖多风,适宜细菌、病毒等微生物的繁殖和传播,容易侵犯人体而致病,所以,应该注意科学饮食防范春季疾病。

魏睦新教授介绍,防范春季疾病,在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果,富含维生素C,具有抗病毒作用;胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜富含维生素A,具有保护和增强上呼吸道粘膜和呼吸器官上皮细胞的功能,从而可抵抗各种致病因素侵袭;富含维生素E的食物也应食用,以提高人体免疫功能,增强机体的抗病能力,这类食物有芝麻、卷心菜、菜花等。

春天气候变化大,容

易使人血压增高,出现头痛、头晕、失眠等症状。饮食防治的方法是,每天吃香蕉或橘子250—500克,因为香蕉含有能降低血压的钾离子。另外,经常食用含钾多的柠檬、梨、绿豆等,对防治高血压也有益处。

胃及十二指肠溃疡病,也易在春天发作,饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的猪肉汤、鸡汤、鱼汤、牛肉汤及菠菜、豆类、动物内脏和刺激性调味品,因为上述食物有较强的刺激胃液分泌的作用或形成气体产生腹胀,增加胃肠负担。饮食防治上,可采用蜂蜜疗法,将蜂蜜隔水蒸熟后,于饭前空腹服用,每日100毫升,分3次服;或用牛奶250毫升,煮开后调入蜂蜜50克、白芨6克,调匀后饮用。这些,均有养阴益胃之功效。 快报记者 张星

## 昨防春困?不妨喝点淡盐水

春季是气候乍寒乍热,百病发作的时候,因此,保健防病成为春季的健康主题。昨天,记者邀请东南大学附属中大医院中医内科主任王长松,走进快报视频在线访谈春季如何安全饮食,预防过敏。

春暖花开,百鸟争鸣,处处一派生机,可很多人在春天常常春困。王长松告诉大家,摆脱春困的方法比较多,一个是睡觉时间在充足的前提下不要过分。另外经常做一些头部或者颈部的按摩保健。如果说喝咖啡提神容易便秘,可以建议喝一点淡盐水或者清茶。另外有一些水果也比较好,像香蕉、番茄都是比较好的。

黄澄澄的芒果令人嘴馋,可有的人吃完后随便用餐巾纸或毛巾擦嘴巴,“漏网”的芒果汁粘在嘴唇及口腔周围,几天后再次吃芒果

后口唇起小红疹,严重时口周围面部也起同样的小红疹,并且奇痒难忍。

王长松说,吃水果患皮炎,这种病在医学上被称为“变应性接触性皮炎”。容易导致皮炎的水果除了芒果,还有就是菠萝。有些人吃了菠萝以后,嘴角会烂。还有一种是猕猴桃,尤其是未成熟的猕猴桃,容易引起嘴角发炎。治疗上可口服抗过敏药,如扑尔敏等,皮肤表面可外涂点激素霜,同时避免再次接触芒果,几天后就可痊愈。如果想吃芒果时,可用刀剔除芒果核,去除芒果皮,将芒果切成小块,直接放于口内,小心芒果汁污染口唇及面颌。

王长松说春天吃梨都是比较好的,如果有条件可以吃一些葡萄,另外蔬菜里包括黄瓜、番茄都是清热的。

快报记者 安莹

## 一周两只土鸡三个蹄髈 恶补害得乳汁少了一半

“80后”逢生育高峰,孕育知识是空白

快报讯(通讯员 孔晓明 记者 刘峻)“每周两只土鸡三个蹄髈,没想到乳汁却少了一半”,在听了专门的健康讲座后,朱小姐才发现这个“土方法”是极不科学的。南京妇幼保健医院专家告诉记者,今年正好是“80后”的生育高峰,但是很多人的孕育以及产后知识却十分匮乏,而一些土办法更是“代代相传”,闹出不少误解。

正陪护朱小姐的李先生告诉记者,自己听说生完孩子后,应该立即补充营养,一周最好要吃土鸡以及蹄髈,于是,前不久还特意到农村买了很多老母鸡回来给老婆坐月子吃,不料,最近妻子发现乳

汁比以前少了一半左右,她还以为得了什么病,在听完讲座后才恍然大悟,现场专家告诉她,多年的老母鸡含有过量的鸡油,其肌肉弹性纤维减少,结缔组织老化,鸡肉粗韧,久煮难烂,不易被胃肠消化吸收,母鸡卵巢中存在不少雌激素,雌激素可能使催乳素效能减低,结果反而造成新妈妈乳汁减少,有时甚至发生回乳。

南京市妇幼保健院徐芾副院长介绍说,今年新生儿出生特别多,很多准备爸爸妈妈们在住院期间很焦虑,特别是一些“80后”的爸爸准妈妈,因为是独生子女,更是缺乏一些孕期和产褥期的健康保健知识。

## 中年女性腰围激长要当心 不一定是发胖,还可能是病了

快报讯(通讯员 张子青 记者 刘峻)腰围增大了,原来不是胖了,而是发现子宫肌瘤。记者昨天从南京市第一医院妇产科了解到,从周一到周五,该院妇产科已接诊1400多位患者,其中子宫肌瘤、阴道炎、宫颈糜烂等妇科疾病占70%,主要是因为气温升高,细菌容易繁殖。

38岁的王女士近一个月来腰围长了3厘米,一开始采取控制饮食的方法,但没有降低腰围增长速度,这个月经期量特别多,身体胖的速度如此之快让王

女士对自己的身体有点担心,于是来到第一医院就诊,经B超检查,王女士子宫上长了个拳头大的子宫肌瘤。南京市第一医院妇产科陈京芳主任医师介绍,从临床上来看,35—50岁的中年妇女中腰围明显增大的要引起重视。据统计,约1/3的成年女性子宫里都有或大或小的肌瘤,肌瘤可导致贫血、不孕、流产,还可能发生恶变。如果肌瘤生长过快,出现月经改变、腹痛、尿急或者腰身粗壮时,就应该及早去医院检查治疗。

# 汽车广场

## 友情提醒

本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥,所有信息均为所刊登者自行提供,客户交易前请查验相关证明文件和手续,本广告不作为承担法律责任的依据。



## 车辆信息

### 卡托普二手车买卖

大明路276号。52629371  
www.cartop.cn

安会陪驾。13815862103  
顺驰陪驾。81532122  
朗信发车辆年检。86423286

## 车辆租赁

万事达 面包、商务、轿车。  
84402200

红龙租赁 84526833、  
84403760

状元 租赁,款多价优,送车上  
门。52211379

顺浩 全新多款,价优。  
52268203

宾驰 普桑、赛欧、海马、凯越、  
别克商务。83375699(鸡鸣  
寺)、84488928(御道街)

啸天 款多,价优,奔驰、宝马。  
83737439(广州路),  
86611851(水西门)

天江 宝来、伊兰特。86625598

高楼门 租赁。83377799

阿福租赁 派力奥、赛欧130/  
天,伊兰特,海马。52344118可  
刷卡

美亚 多款轿车、商务车。  
83202449

江宁 租赁。52998949

阳光 轿车、商务。58828076

友好 轿车、商务车。84611198

凌昊 轿车、商务。52635159

租赁 别克君威、赛欧、凌帅、新  
秀。85883895

月苑 新车,价优。68852355

建苏 轿车,包月。13770774927

租赁 新秀2800/月。83036650

新大都 轿车租赁。86533222

丹妮 普桑130,送车。  
52312346

业兴 帕萨特。84450257

出租 海马车配驾。  
13951674251

租赁 桑2000,月3300。  
86453861

运太 桑、佳美。66852898

出租 丰田宝龙商务车(配驾)。  
13851878915

驱日 广本、帕萨特、商务车。  
83216636

出租 宝来1.8T(私车),长包  
价优。13913998871

租赁 新普桑(包优)。86313123

航铭 普桑。52230626

## 求购汽车

现金诚购轿车、面包车。  
86286897

求购 轿车、面包车(自用)。  
84613508

求购 轿车或微面。  
13245298200

求购 五菱或长安(自用)。  
84595169

求购 面包车或轿车(自用)。  
84618746

收购 搅拌机、牵引车、吉普车。  
13851567077

可可 高价购轿车、货车、面包。  
13770655000

求购 有、无证费车。  
13072504007

求购 欠费、事故、报废车。  
13002514005

高购 各种、欠费、报废车。  
15950479227

急购 货车4—8吨。  
13770832719

求购 大事故车。13585107098

求购 货车1—2吨。  
13236529466

急购 1—3吨货车。  
13218024118

求购 微面(家用)。  
13770759465

高购 欠费、报废车。  
13914772947

求购 单排或双排微型小货车。  
13951618632

求购 2吨厢式货车,年限2年  
内。58700435

诚购 4—8吨货车。  
13915900849

求购 双桥自卸,缺费可。  
13951081212

本人急购面包车或轿车一辆家  
用。13776639288

现金高价购双桥自卸车。  
13851462222

急购 微面(家用)。  
13327825670

求购 6—7米货车一辆。  
13951969275

急购 1—4吨货车。  
13601453992

求购 面包车(自用)。  
13851719677

## 求购摩托车

急购 宁、外摩(自用)。  
81619524

高购 宁摩、助力。83866667

求购 宁、外摩(自用)。  
86682137

求购 外牌摩托。13813996280

高购 外摩、助力车。83808769

急购 外牌摩托1辆。86687963

收购 轻飞汽摩公司购助力车  
牌、轻摩及牌照被盗单。丁  
52209610

高购 外牌摩托。13601405879

高购 外摩。86536885

高价购 助力车(自)。83935832

诚购 外摩。13914707921

## 转让汽车

远华集团低转 二手车。  
13873850128

低价转让 02年康明斯双桥自  
卸车,皖牌。13951950651

转让 19座新车。13705167231

转让 解放双桥自卸。  
13770611898

转让 00年时超。13042588118

转让 因换车转 03年12月自驾  
宝来1.6L蓝色,8万。85408271

转让 06南京金龙27座,证全。  
13322000522

转让 04年解放前四后八油灌  
车危货,手续、规费齐全。  
13222067949 张

急转 99金杯,费全,况好2.1  
万。83403348

低转 02年奥迪100。83906467

转让 94普桑,2.3万。86565247

转让 04解放7.2米,刚审。  
13770842249

转让 东风自卸车。  
13338630389

转让 大客,依维柯。85193179

转让 94年宁牌凯迪拉克。  
13327730202

转让 01年底帕萨特。81986157

急转 东南得利卡,04底,车况  
佳。13915992200

转让 01年广本2.3,车特新。  
13913013108

转让 06年4月雷沃180型农  
用车,价优。13404150490

急转 2000年平头解放13.5米  
挂车,费全,车况好。  
15996366051

转让 99年解放8吨8.7米。  
85627394

转让 东风2T,5米,外牌,手续  
全,1.4万。13705179749

转让 解放高栏4.1吨危险品车。  
013511500599

转让 99年长安,8000元。  
13645187656

转让 03年1.8T帕萨特。  
83062266

转让 02、11重庆长安(家用)。  
86026255

转让 02年本田2.3,11.9万。  
86038140

转让 个体出租车或一半产权。  
84703319

转让 现有04、10手续全欧曼大  
货双桥13米,价格面议。  
013965955232 李先生

转让 02年别克、赛欧。  
13218039389

转让 03年羚羊轿车。  
13776573913

转让 01年奥迪A6,1.8T。  
13905162753

转让 单位01年2000俊杰,况  
佳6.1万,01年东南得利卡,  
佳,4万。13236534253

转让 出租车。13585165322

转让 康单自卸。58707471

转让 02年康双自卸。  
13057579865

转让 96年奥迪100,费全,车况  
佳。13222088138

转让 02年江淮,手续全,2.2  
万。13851423396

转让 01年12月哈飞中意费  
全。86031552

转让 红赛欧三厢,3.8万。  
13913885002

转让 93年普桑,况佳。  
13770681292 王

转让 01单康,费全,况佳。  
13605164361

转让 解放9.6米后八轮。  
13851692883

转让 02时超。58700008

转让 00年华阳,保险。  
51962019

转让 99年无牌富康一辆。  
13770555544

低转 帕萨特。13813818632

转让 欠费富康7800元。  
13770677029

转让 04年8月福特嘉年华1.6  
自动挡5.8万,还价免扰。  
83971922

转让 02吉利1.55万。  
13914772947

转让 欠费面包车3500。  
13062516512

转让 04年长安,五档大马力。  
13645161901

低转 佳宝,车新。13182975192

转让 04福田面包车。84494716

转让 04.8月空调五菱之光,  
2.65万。13151086190

低转 01奇瑞,1.7万。81627606

转让 04年奥拓贝贝。  
13337836589

转让 98丰田佳美,8.8万。  
13813011898

转让 93年桑塔纳,2万。  
13601461993

转让 03年爱丽舍,车佳。  
13851532577

转让 98年时超。13016937271

转让 奥迪200,2.6E,裸车。  
13913861111

转让 单位02年松花江。  
15951659049

转让 03年底长安新星。  
13337729939

转让 03君威(2.5顶级版)。  
86057198

转让 家用03奥拓王子。  
83813159

转让 00年别克新世纪。  
52100302

低转 02奇瑞风云,佳、新、abs。  
81675685

转让 03年顶级奇瑞,4.3万。  
13141666866

转让 98新跃进,4.5米,空调带  
卧。13814161020

转让 06.12春兰,前四后四9.6  
米半挂车。58602808

转让 02、9解放12.5米半挂车。  
13705156605

转让 97年单位依维柯。  
13062566889

转让 三星道奇商务车。  
13996356351

转让 南京长安,02年9月,空  
调1.4万。13770932543

转让 05吉利美日。  
13003429440

## 转让摩托车

转让 12座金杯。13585147431

转让 宁牌艇王。13913958568

转让 风速宁摩。13338619738

转让 阳光150水冷踏板摩托  
车。13951677780

## 转让工程机械

转让 03年卡特320C,49万,  
凌。13915985133