

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分的前提下不要过分。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”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,而一些土方更是“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。1332000522
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