

壮汉跑出“老寒腿”

专家建议: 肥胖者最好别跑步减肥

快报讯 (记者 安莹) 近日,南京医科大学骨科的专家研究发现,身体过于肥胖的人群,最好不要选择跑步作为减肥方式,因为长期大运动量的跑步会造成创伤性关节炎,增加了“老寒腿”的风险。

35岁的许先生,身高1.75米,体重却接近200斤,为了减肥,他从5年前开始每天都坚持在操场上跑上10圈。最近两个月跑步时,许先生总觉得腿有些迈不开,膝盖在阴天的时候也莫名其妙地疼痛。到医院经过医生诊断,许先生由于长期大运动量的跑步患上了创伤性关节炎。南京医科大学骨科专家告诉记者,身体肥胖者,他们本身的体重很大,对膝关节的压力就非常重,长期的跑步,经过摩擦积累,逐渐在运动中表现出疼痛症状,随着病情的加重,还可能久站久坐都会膝痛,阴天下雨,寒冷也会疼痛,也就是“老寒腿”。

专家提醒,虽然跑步是最常见也是最简单的运动方式,但是长期的大运动量跑步会造成创伤性关节炎,身体肥胖者最好别选择跑步减肥。热衷跑步的市民可以周期性安排:每周跑步4-5天,休息2天,跑步时间不能太长,跑步之前要做好准备活动。有条件的应该尽量选择在地面比较软的地方跑步,避免长期在水泥路面上锻炼对膝关节造成冲击。

将蟑螂碎尸万段 破译过敏“密码”

从江苏疾病预防控制中心取来两只标准的蟑螂,还准备开个实验室养上万只蟑螂,他看起来像动物学家;他在南京和沈阳两地专门种起了杂草,用大棚精心呵护,在南京街头,他还专门“捡”法桐的毛毛球,他看起来又像植物学家,他就是何韶衡博士,准确身份是江苏省人民医院的医生。何韶衡博士告诉记者,每到春天惊蛰节气,小虫子出来了,花粉飘起来了,过敏也就多了起来,他们正在着手研究中国标准化的脱敏疫苗,答案就在实验室里那些标准化的动物、杂草内寻找。

提取高纯度标准化过敏原

人们常说对花粉、对螨虫,甚至对某些食物过敏,而在何博士眼里,让过敏患者痛苦不堪的过敏原实际上是一个个蛋白质。他告诉记者,目前治疗过敏,都经常用到“脱敏”,这实际是直接注射过敏原,从非常小的剂量开始,逐次增加剂量,直至过敏者的身体像正常人那样能够适应引起他过敏的过敏原。但是精确确定蛋白质还有困难,就是这些过敏原的蛋白质究竟是什么,还没有人能搞得清楚。所用的过敏原治疗也是“欧洲标准”,而且有的纯度不高,拿蟑螂过敏原来说,在同一种蟑螂过敏原提取物中,提取物之间所含主要过敏原成分的差异甚至可达1000倍,患者要么用的疗效不明显,要么有时承受不了。除此之外,不同地区的过敏原,在蛋白质的结构上是不一样的,何韶衡博士就是要找到中国甚至是南京地区的蟑螂、花粉过敏原,将它们提取并且标准化。

一年半内找到蟑螂过敏“密码”

南京这两天气温升高了。“气温在15℃以上即可见其活动,一般以7到9月为活动高峰季节。”何博士一直在观察蟑螂的活动迹象,他告诉记者,南京常见的蟑螂是德国小蠊,裂缝及其他黑暗场所是蟑螂白天隐藏的地方,晚间四处活动,耐饥力很强。并能分泌一种有特殊臭味的油状物质,在寄居的地方和吃过的食物上都留下一股“蟑螂臭”。

有很多人都对蟑螂过敏,对蟑螂的皮和壳会产生过敏的人,占哮喘患者的40%-60%,蟑螂死时其尸体和排泄物散发出的气味,经空气传播,还会被人吸进而引起过敏反应。“你要小心它的粪便,很多人就容易过敏”,何韶衡博士告诉记者,其实说白了,过敏原就是蛋白质,而真正“提炼”出来,则实在不容易。他从中国疾病预防控制中心买来了两只标准德国小蠊和美洲大蠊,预计内含的16种过敏原将在1年半内全部拿

下,建立起标准体系。何韶衡博士笑着说,有这个体系就好办多了,目前,还准备在实验室里培养上万只蟑螂,将这些蟑螂磨碎后,这套体系可以在那么多的物质里,将真正的过敏原一下“识别”出来,这样制作出来的过敏液就可以被使用了。

两地种“草”寻找杂草过敏原

“与蟑螂一样,豚草、葎草、蒿草是三种主要的致人过敏的杂草,我们还在寻找杂草的过敏密码。”何博士告诉记者,目前,他们在南京、沈阳两地同时开始种植这三种草。植物与动物还不太一样,必须要种5年以上,才能找到标准的杂草,而且要在南一北同时种植,这样才能发现不同区域下,花粉过敏原结构是否相同。为了避免花粉互相干扰,两地都是在大棚里种植,目前已经收获了1公斤花粉。专家透露说,他们还将准备对南京法桐毛毛着手研究。 通讯员 周宁人 快报记者 刘峻

洗螺蛳划破手 五年后中风 鼓楼医院收治三例钩端螺旋体中风病人

老王再也想不到,5年前自己不小心洗螺蛳划破手,竟然导致自己长期患高血压,最后突患中风而住院治疗,险些留下残疾。南京鼓楼医院急诊中心张均主任告诉记者,该院今年从1月份开始,连续接到三例因感染钩端螺旋体而患中风的患者,除老王外,其余两位患者可能是由于受损皮肤接触到污水有关。

钩端螺旋体感染致中风

今年1月的清晨,家住南京城区的50岁的老王刚起床,就出现失语、嘴歪斜的典型中风症状,家里慌忙将他送到鼓楼医院。经过检查发现,老王虽然神志清醒,但身体极虚弱。家人说,老王常年患有高血压,但奇怪的是,试了很多药品,血压就是降不下来。

医院专家感觉这个病可能不是普通的中风,过了几天,医生把老王血液样本送到专门的实验室进行检验,发现老人感染了钩端螺旋体。张均告诉记者,这是一种极易被忽视的疾病。治疗这样的中风,只有抗菌治疗,青霉素为首选药,配合一些激素,用来杀死致病微生物。药到病除,经过一段时间的康复,老人的病情有了很大好转。

洗螺蛳划破手是病因

由于病情比较罕见,张主任对患者进行了跟踪调查。“以前这种病多发于农村,城里人爱干净,很少有。”经过医生的提醒,老王这才想起来,可能是自己的嗜好惹了麻烦。老王告诉医生,他就是特别喜欢吃螺蛳和龙虾。5年前,他自己到河里弄一点螺蛳,然后将外壳去掉,没想到

去壳时,不小心划伤了手,划伤后不久,老王就得了一场“感冒”,大约过了几个月,身体就感觉有点不舒服,之后有了高血压等症,但是一直到这次突发中风,身体没有太大的不适。张均主任告诉记者,这种病从一开始就“伪装”得很好,最初老王觉得感冒,其实就是早期钩体败血症的症状,症状较轻,一般内脏损害也较轻。只不过随着时间的流逝,疾病慢慢发展为脑动脉炎,导致高血压,最后老人突患中风,中风的致残率很高,很难根治,老人现在康复虽然比较好,但脑神经系统不可避免要留有后遗症。

连接三例钩端螺旋体中风

从今年1月以来,南京鼓楼医院连续收到了三例因为钩端螺旋体导致中风的患者。张均主任介绍说,除了老王外,其他两人都生活在城郊接合部,可能与干农活时,破损皮肤接触到污水有关。专家特别提醒,马上就是螺蛳、龙虾上市季节了,市民最好还是煮熟再吃,钩端螺旋体“生命力”也不顽强,56℃10分钟即可杀死,60℃只需10秒。另外市民在吃的时候,口腔黏膜不要有破损。

通讯员 柳辉艳 快报记者 刘峻

“单位自封”财务总监将成为历史 国家财务总监职业培训登陆南京

为了贯彻落实《中华人民共和国职业教育法》,为了打造中国高端财务管理人才培养平台,由国家劳动保障部、国资委所属的中国企业联合会共同认证的财务总监资格认证培训,已在全国范围内广泛开展,其证书已被纳入国家职业资格证书管理体系,全国通用!

职业前景广阔:

随着目前国内企业的发展壮大,众多企业面临并购、重组、资本运作等问题,这就要求企业财务管理人员的角色由传统的着重于财务数据处理的“计数专家”成为企业战略管理者,但目前真正能够具备战略眼光、深入了解相关国际规则的财务总监市场空缺,市场缺口巨大。

国家权威认证:

财务总监认证将采用全国统一标准、统一教材、统一命题、统一考务管理和证书核发。这是我国加入WTO后,新经济形势下的高级财经类管理人员的培训认证,也是我国财务总监CFO和国际接轨的一次全国性培训工作。同时,财务总监学员可根据自身需求自愿报名参加英国剑桥大学国际考试委员会——高级财务管理培训课程。

课程实用前瞻:

课程体系从财务战略与价值创造、财务决策与控制、国际融资与投资、企业并购、重组与公司价值评估、报表分析与业绩评价、预算管理、营运资金管理、企业税务筹划、资本运作等多个角度,帮助企业高层管理者提升战略决策、财务掌控、资本运营、风险防范、企业上市统筹及投融资运作等现代财务战略能力。

主讲师资雄厚:

主讲老师中既有全球最大的会计师事务所之一普华永道的实战专家,也有中央财经大学、北京大学等著名高校的特聘教授、英国ACCA讲师等。

名家授课 精英交流:

广交益友,推进合作,学者专家、著名财务管理专家和学员的广泛接触。学以致用、系统提升,课堂训练、案例的研讨暨答辩多种培训方式综合运用,全方位提高学员的个人能力,同时学员搭建一个交流合作和扩大人脉关系的平台。

经全国财务总监认证办公室审核同意,南京航天管理干部学院培训中心在南京地区首次进行中国财务总监资格认证培训。

目前,报名正在火热进行中,学员经过系统学习,将在六月底参加全国统一考试!

报名热线:025-52200650 13913928456 网址:www.chinacfo.org
报名地址:南京市秦淮区瞻园路126号 南京航天管理干部学院培训中心102室(瞻园东隔壁)

NIIT 安艾艾迪
高质量计算机教育

IT好工作,
一年就可以!
——国际软件工程师招生

招生对象:通过入学测试的大中专毕业生

学院背景:NIIT来自软件大国印度,1997年进入中国,与上海市高校浦东继续教育中心合作,成立了PCEC恩埃埃梯信息技术学院,直属上海市教委管辖,办学9年来,已为各大IT企业输送近万名软件紧缺人才。

证书就业:NIIT软件工程师国际认证;微软、SUN等相关国际认证;江苏省劳动部门技能证书。

入学即签就业协议,100%推荐就业,就业企业多为外企、合资企业。
学院自1998年成立就业帮助部以来,已经和300多家知名IT机构签定就业协议。

部分学员就业企业:

上海浦东软件园、IBM、贝塔斯曼、惠普、捷汇软件、宝洁、上海电信、上海银行、美国运通银行、用友软件、启明软件、畅想电脑、全富汉得、万达信息、宝信软件、微创软件、互联网软件公司、新域信息系统、世范软件、东大金算盘

教学师资:全部教师为有NIIT教学资质认证的全职教师,全球先进的MCLA——以目标为导向的案例教学方法。

3月8日下午2点,NIIT南京中心将开展职业规划专题讲座,座位有限,敬请预约。

电话:025-83751971 83751972
地址:南京市北京西路73号B栋3层 www.njniit.com