

【心血管篇】

# 开学期间请您不要“心太累”

上周几场秋雨之后,南京的气温下降明显,记者从南京市第一医院获悉,该院心脏科就诊人数明显增加,两周前由于天气较热,心脏科病房入住率约80%,但最近几天病房已经住满,走廊也开始增加床位。据了解,两周前该院心脏介入手术量一天保持在15-20例,这两天每天都超过了30例,而且需要紧急抢救的心肌梗死人数也明显增多,在教师节来临之际,专家提醒老师们开学期间不要过度劳累,以防诱发冠心病等心血管疾病。

## 天气转凉心梗易发

据南京市第一医院心脏科副主任医师叶飞介绍,天气转凉后,皮肤和皮下组织血管收缩,使血压增高,加大了心血管负担,而冠状动脉也会因天气变化明显收缩,这些都会导致冠心病复发甚至急性心梗发作。

叶飞认为,教育工作者的职业特点以脑力劳动为主,白天授课,夜晚科研工作强度也很大,竞争激烈,心理压力很大,长期处于高度紧张状态下会导致肾上腺素分泌过多,引起血管收缩,最终导致高血压。再加上平常缺乏锻炼,更容易诱发高血压、冠心病、肥胖等疾病。因此他提醒冠心病患者,特别是正在三尺讲台上忙碌的老师们,此季节应根据天气变化及时调整治疗方案。

## 随身配备急救药盒

教师如何预防心脑血管疾病?叶飞副主任医师建议老师日常饮食宜清淡,忌过饱,减少盐的摄入。此外,还要避免长期辛劳工作不锻炼,因为锻炼少的人血流缓慢不利身体健康。而持之以恒的运动可以改善心脏的功能。

专家说,患有冠心病的老

师最好配备一个保健药盒,再到医院请心脏科医生开一些用于治疗冠心病心绞痛、心肌梗塞疗效确切而迅速的急救药品,具有代表性的如硝酸甘油、速效救心丸等,放入药盒,平时带在身边,即使晚上睡觉也把它放在床边随手可取之处,以防不测。当冠心病突发心绞痛时,立即席地而坐或平卧,迅速舌下含化硝酸甘油1-2片,若待3-5分钟疼痛仍不见缓解者,应立即拨打120急救。最后,专家提醒有冠心病的老师在秋季尽量避免精神紧张、情绪波动诱发心绞痛,工作之余可以用养花、养鱼等良好习惯怡情养性,调节自己的情绪。 快报记者 金宁

## ■小贴士

### 冠心病患者夜间喝三次水

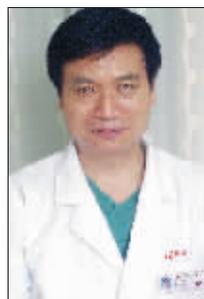
有冠心病的人夜间最好喝3次水,临睡前半小时喝一杯温开水可降低血黏度。深夜醒来喝第二杯水,第三杯水在清晨起床后喝,它能为冠心病患者更好地排泄体内废物。



【形体篇】

# 找出一款适合你的减肥方法

腰腹、大腿、手臂……多点赘肉都觉得碍眼,所以在追求美的道路上,减肥一直是个热门话题。不少女性在幸福地成为妈妈后又面临着与赘肉做斗争的烦恼,而对女教师来说,这可能不是赘肉的唯一来源,平日快节奏的工作、巨大的压力以及时常坐在办公室备课、改作业的工作习惯也会在无形中让身材“走形”。



刘道功 管新婷/摄

## 教师减肥后华丽转身

在白下区一所中学任教的张琦(化名)今年30多岁,自从生完孩子后身体就开始横向发展——腰腹长出了“游泳圈”,手臂长出了“蝴蝶袖”。班上一些调皮的孩子常常拿她的形体开玩笑,给她取外号,这让她苦恼不已。

张琦尝试过多种减肥方法,但效果一直不理想,后来她对吸脂整形心动了。谈起她的情况,其主治医师江苏施尔美整形医院整形科主任刘道功介绍说:“张琦局部脂肪堆积一方面是因为妊娠,另一方面则是她平日的饮食、工作习惯不好。她选择的是双层紧肤溶脂这种新式吸脂减肥术,效果很不错。”据介绍,脂肪堆积分为深层和浅层,吸出多余的深层脂肪可以实现减肥瘦身效果,而吸出多余的浅层脂肪可以达到紧致皮肤、雕塑形体的作用,而这正是双层紧肤溶脂新技术的特点所在。

## 你尝试过哪种减肥

运动是目前公认的最健康最经济的减肥方式,但它见效慢,有毅力坚持下来的人是少

数。药物减肥简单方便,但不少未经过严格医学检验的产品都有非常大的安全隐患。而吸脂减肥的悄然兴起,帮助不少人实现了快速减肥的梦想。该院宋茂启主任介绍说,人到成年后脂肪细胞数量保持恒定不变,吸脂以外的几种减肥法只能让膨胀的脂肪细胞体积缩小,而不能减少其数目。

刘道功主任特别提醒说,“现在不少女性在减肥时急于求成,所以常常陷入误区。由于个体存在差异,适合别人的减肥方法不一定就适合你,所以减肥首先要明确肥胖产生的原因。如果是由于其他疾病引起的,那就不能只是单纯地采取各种减肥措施而不去积极治疗这些疾病。” 快报记者 李鑫芳

## ■小贴士

### 教师节献礼行动

施尔美整形医院为教师献上美丽好礼:选择14000元及以上价格假体,隆胸免手术费,同时赠送保险一份;吸脂减肥手术费8.5折优惠。其余普通手术费8.8折优惠。凭本人教师证、学生证享受普通手术费8.5折优惠。参与热线:84488400。

SIRIRIM PLASTIC & AESTHETIC HOSPITAL  
江苏施尔美 整形医院

轰动全球的中国版“河莉秀”陈莉莉的缔造者/  
中国十大知名整形医师/  
大连医科大学第五所高级教学医院,国内整形美容学泰斗级泰山代表/  
中美整形美容技术交流合作-中国学术研究中心

www.jssem.com

(邮) 广【2008】第03-27-240号

## 秋韵 演绎完美 全胸壁曲线管理

乳房和形体的外观会由于先天发育不良、哺乳、年龄增大、肥胖等诸多原因导致形态不佳,让我们看看你适合什么样的“全胸壁曲线管理”方案:

胸部状态	脂肪状态	管理方案
哺乳后萎缩	腰腹部脂肪堆积	丰胸+腰腹部吸脂+腹部整形
良好	副乳、腹部脂肪堆积	背部吸脂+副乳切除+腹部微小吸脂
二度下垂以上	腹部脂肪大量堆积	悬乳上提+丰胸+腹部脂肪抽吸

### 全胸壁曲线D大调—丰胸: D是符合中国女性的尺寸,适合自己的才是最好的...

分层式动感隆胸——是施尔美推出的新技术,将一部分假体放在乳腺下,另一部分放置在胸大肌下,是将两种传统隆胸方法优点相结合的精致丰胸方式。

**术前** 根据顾客身形、胸廓、乳房发育程度设计乳沟、乳房及胸部弧度

**术中** 无痛麻醉,采取隐蔽切口放置假体,绝不损伤乳房其他组织

**术后** 手感真实,动感自然,宛若天生,具有良好的充盈度

### 全胸壁曲线S降调—吸脂: 捍卫S曲线是女性的天职,给臃肿的形体来个减肥...

双层紧肤溶脂——360°环向定位,均匀乳化溶解深浅层目标脂肪,经过国际权威临床安全检验,负压溶脂无痕微创,恢复期比其他技术缩短30%。

**术前** 根据顾客身高、体重、体形确定吸脂部位与抽脂量

**术中** 吸出多余深层脂肪瘦身减肥,吸出多余浅层脂肪紧致皮肤,瘦身紧肤,双效合一

**术后** 性感腹部、挺俏臀部,正如你所想象

感恩  
9月

1. 吸脂、隆胸特别优惠 (即日起-9.15) 详情请店内公告
2. 教师、学生普通手术费8.5折起优惠; 市级以上优秀教师更有免费惊喜
3. 青春痘治疗、激光脱毛、雀斑等8.8折起优惠
4. 数字牙科钻石牙、隐形矫正、弧光美白8.8折优惠, 教师、学生再减200



经典项目 面形修改 五官整形 面部除皱 隆乳丰胸 吸脂塑体 OPT嫩肤美白 祛胎记 冰点激光脱毛 口腔美容 青春痘 医学纹绣 祛色斑 妇科整形等百余种

美丽热线: (025)84488400 8008289950 ☎: 834611838 地址 南京市龙蟠中路215号 美丽时间: 8:30-17:30