

南京人的皮肤为啥有点黑

养生专家语出惊人:跟长期吃偏寒偏凉食物有关

“南京人的皮肤不是特别好，没有几个是白里透红的，其实，这和南京人喜爱吃的食物偏寒偏凉有很大关系。”昨天上午，有“民间健康教母”之称的养生专家马悦凌，在南京新街口新华书店签名售书时语出惊人。一些市民表示，这种说法虽然听起来还挺有些道理，但除饮食外，环境和自身体质等也是影响皮肤的因素。



养生专家说南京人的肤色比较暗(资料图片)

南京人爱吃的食物中不少是寒凉的

马悦凌说，南京人喜爱吃的不少食物，是属于寒凉的。比如南京人喜爱吃的鸭子就属于凉性的，马兰头、菊花脑、芦蒿、茼蒿等也是属于凉性的，螺蛳、河蚌则是大寒的食物。

“南京的冬天本来就寒湿，对于这些寒凉的食物，如果在夏天吃还好，如果在冬天吃就会加重体内的寒气。”她认为，皮肤的好坏和饮食有很大关系，体内寒气太重在皮肤上就会有所反映，肤色就会比较暗，易长斑长痘，弹性下降。

她认为，如果不分季节大量误食各种寒凉的瓜果蔬菜，大量寒湿正悄然进入体内，自然肾火就越来越不足，虚火就越来越大。现在的人们普遍寒凉，运动又少，就会造成血液流动的速度变慢、变缓，从而极易导致经络的淤堵，身体出现各种疼痛，以及皮肤上长痘、长斑。

“天冷了，最好少吃西瓜和香蕉”

现在人一年四季都能吃到反季节、跨区域的食物，市面上供应的食物已没有了季节、区域之分，对于南京来说，冬天也能吃到西瓜，一年四季都能吃到香蕉。但马悦凌却提醒市民说，“天冷了，最好少吃点西瓜和香蕉”。

她认为，西瓜是用来解

暑的，适合酷暑天食用。与西瓜同步上市的甜瓜也是一样，也是大寒的，也是用来消暑、生津止渴、除内热的。所以西瓜、甜瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜等，以及在天热才能生长的茄子、空心菜、苋菜、荸荠、茭白等等这些寒凉性质的各类瓜果、蔬菜，都是供人们在炎热的夏季食用，帮助人们清热解暑、除燥热的。香蕉也是如此，它盛产于炎热的地区，本身就是为了解暑降温之用，是属于寒性的水果。

她说，中医认为“药食同源”，食物与药物同样，有寒热温凉、辛酸苦咸以及食物归经之说，就拿西瓜来说，中医认为西瓜性寒，能解暑热、止泻、利小便，但吃多了容易腹痛、腹泻。天热多吃一些清凉的食物，天冷了多吃一些温热的食物，始终与自然保持着一种平衡和谐，如果天热了你去吃狗肉，容易热出病来；如果天冷了吃西瓜，易导致胃痛、腹痛，重者腹泻、腰痛。

蟹配姜，寒凉食物要搭着吃

寒凉的食物是不是都不能吃？马悦凌认为，任何食物都是好的，就看你在什么季节吃，什么地区吃，什么体质的人吃，并不是所有的寒凉食物都会对身体产生负面影响，只要与人的体质、与当时的季节相搭配，与一起吃进去的食物能起到中和、平衡的作用，寒凉

食物不仅可以吃，而且会对身体有很大好处。

应该怎样去吃？马悦凌说，一是要看天吃，二是要看食物的性质来吃。对于南京人来说，要想吃南方寒冷的水果，选择在夏季时吃是没问题的，而在冬季，在寒冷潮湿的南京，尽量不要多吃寒凉的水果。比如西瓜本属大寒，但夏天人体大量出汗的时候，适量吃些西瓜能除燥热，又能补充人体因出汗多而丢失的水分、糖分，这时的西瓜就能对身体起到平衡、协调、补血的作用，而天冷时吃西瓜，就容易造成腹泻，使身体脱水，容易导致血少血亏。

另外，寒、热食物要搭配着吃，比如吃螃蟹时，一定要配上生姜，用姜的温热去中和蟹的寒凉，这样就不会对身体有任何的伤害，还有利于蟹肉的消化和吸收。

其实不只是水果，我们日常吃的食物，如谷类、肉类、菜类及一些其它食物，都有温热寒凉平之分，冬季到来了，各类寒凉的食物都应少吃。

马悦凌说，对于南京人来说，可以多吃些鳊鱼来弥补寒凉食物带来的影响。鳊鱼属于温性的，不仅可以补血补气，还可以除湿，对缓解腰腿疼的症状也有好处。

对于马悦凌的说法，不少市民也发表了自己的看法，“南京人皮肤不是很好，饮食只是一个方面，环境、自身体质等也是影响皮肤好坏的因素。” 快报记者 张星

部分常见寒凉食物

性平的食物一年四季都可用。
性温的食物除夏季适当少食用外，其它季节都可用。
性凉的食物夏季可经常食用，其它季节如要食用须配合性温的食物一起吃。
性寒的食物尽量少食，如要食用必须加辣椒、花椒、生姜等性温热的食物一起吃。

谷类

性平:大米、玉米、红薯、芝麻、黄豆、豌豆、扁豆、蚕豆。
性温:糯米、黑米、高粱。
性凉:小米、小麦、荞麦、绿豆。

肉类

性平:猪肉、猪心、猪肾、猪肝、鸡蛋、鹅肉、鸽肉、鹌鹑、蛇肉、牛奶(微凉)、酸牛奶、甲鱼(微凉)、泥鳅、鲫鱼、青鱼、黄鱼、鲈鱼、鲤鱼、鳊鱼、鲑鱼、海参。
性温:黄牛肉、牛肚、牛髓、狗肉、猫肉、羊肉、羊肚、鸡肉(微温)、麻雀、虾、蚬子(毛蚶)、鲢鱼、带鱼、鳙鱼、鳊鱼、刀鱼、混子鱼、鳊鱼(黄鳊)。
性凉:水牛肉、鸭肉、蛙肉。
性寒:螃蟹、蛤蚧、牡蛎肉、田螺(大寒)、螺蛳、蚌肉、乌鱼。

果类

性平:李子、菠萝、葡萄、橄榄、葵花子、莲子、椰子汁、花生、白果、山楂、板栗。
性温:桃子、杏子、大枣、荔枝、桂圆肉、柠檬(性微温)、金橘、石榴、木瓜、松子仁、核桃仁、樱桃。
性凉:苹果(微凉)、梨、芦柑、橙子、草莓(性微凉)、芒果。
性寒:柿子、柚子、香蕉、猕猴桃、甘蔗、西瓜、香瓜。

菜类

性平:山药、萝卜(微凉)、包菜、茼蒿(微凉)、大头菜、青菜、豇豆、土豆、芋头、洋生姜、海蜇、黑木耳(微凉)、香菇、平菇、葫芦。
性温:葱、大蒜、韭菜、香菜、雪里蕻、洋葱、南瓜。
性凉:西红柿(微凉)、水芹、茄子、油菜、茭白、苋菜、马兰头、菊花脑、菠菜、莴苣、花菜、枸杞头、芦蒿、豆腐、面筋、藕、冬瓜、丝瓜、黄瓜、蘑菇、金针菇。
性寒:慈姑(微寒)、空心菜、木耳菜(西洋菜)、竹笋(微寒)、菜瓜、海带、紫菜、海藻、草菇、苦瓜、荸荠。

宫颈炎癌变几率是健康女性7倍

快报讯(通讯员 姚文 记者 张星)长假里在南京召开的“2008 妇科宫颈疾病学术峰会”上，妇科专家介绍，宫颈疾病防治的关键在于定期妇科检查，及时发现，及早治疗。

据与会专家介绍，医学上把女性宫颈附近发生的各种病变统称为宫颈病变，宫颈病变是常见的妇科疾病，例如宫颈糜烂，最为严重的就是宫颈癌。

医生分析，女性宫颈疾病高发的大部分原因是工作繁忙，忽视定期检查而不能及时发现病情，即便发现病情也久拖不治。有关防癌普查资料显示，患宫颈炎的女性癌变的几率是健康女性的7倍。在妇女的肿瘤病中，其发生率仅次于乳腺癌，已位居第二位，而且年轻宫颈癌患者有明显上升趋势。

上月台湾游客增幅超 30% 两岸包机将增加航班

快报讯(通讯员 童莉 记者 孙兰兰)从今年7月4日开始，南京和台北之间开通了两岸周末包机。不过，每星期一班远远不能满足需求。记者昨天从旅游部门了解到，除了已开通的江苏东航周末包机之外，台湾中华航空公司也非常看好南京的市场潜力，打算在近期开通台北至南京的旅游包机。

记者从南京唯一有台湾旅游资质的江苏省中旅了解到，11月份之前台湾游的名额早就排

满了，南京游客对台湾非常向往，而同时，台湾的游客对南京也很感兴趣。刚过去的9月份也是宁台旅游交流月，台湾七大旅游公会负责人来宁考察，并推出众多南京深度旅游线路。

据统计，九月份以来，台湾来宁游客一下子增幅超过了30%。这样的市场潜力，让台湾中华航空公司也心动不已。该公司与南京的沟通联系中已明确表示，将调整其他城市航线，近期开通台北至南京的旅游包机。

天下第一村开办首届国际旅游节 10年2000万人游华西

刚刚过去的这个黄金周，“天下第一村”华西村又迎来了数以万计的游客。10月5日华西村首届国际旅游节开幕式上，来自100多个国家和地区的宾客齐聚华西，一同领略自1974年国家批准华西对外开放以来，华西发展取得的成果。最近10年来，华西村接待的游客总量达到了2000万人次，成了长三角大中城市人们名副其实的休闲度假“后花园”。

华西以天下第一村闻名于世，村内幸福园有世界第一的“钟王”；可安排2592人住宿的世界第一“塔群”；直径3.68米，周长11.8米，高度1.98米，重量为1吨多的世界第一“鼓王”；高度为18.6米的世界第一“龙王”；由400多吨金山石凿成的世界第一“神

牛”；共有688个喷头，主喷达到108米的全国村级第一的“喷泉”。昨天一位南京游客在参观完华西村后，赞叹不已地说：“进了华西村，神清气爽健壮身，无忧无虑当仙人。今天的华西村，也确实是美景胜苏杭，幸福胜天堂！”

华西村今年正在建设或即将建设的景点，主要有“八个一”：一幅直指苍穹的“增地空中新农村”，一个依山傍水的“龙东湖小区”，一个商住一体的“商贸城小区”，一条格局迥异的“商业步行街”，一条巧夺天工的“牌坊文化园”，一座古色古香的“孟庙”，一条惊险刺激的“空中索道”，一家设备高端的“健康体检中心”。

新华社记者 袁养和 快报记者 金辰 陈超

10日~31日 考研网上报名将启动

快报讯(记者 谢静娴)2009年江苏省考研网上报名即将启动，记者昨天从江苏省教育考试院得知，明年全国硕士研究生招生仍将全面实行网上报名。网上报名后，考生还需到报考点进行信息确认。

据有关负责人介绍，网报时间10月10日~31日每天9:00~22:00，报名网址为中国研究生招生信息网(http://yz.chsi.com.cn)。考生选择报考点时，可根据工作学习所在地等因素就近选择当地省级招生考试机构指定的报考点，在规定时间内上网报名，逾期不能补报。考生提交报考信息后，现场确认报名信息，现场确认时必须到所选择的报考点。

需要提醒考生们注意的是，11月10日~14日，考生

须持本人身份证、学历证书以及网报报名号，在11月10日~14日到报考点确认报考信息，逾期将不再办理，未确认网报信息的考生其网报信息无效，将无法参加考试和录取。记者还了解到，报考江苏省有关招生单位的单独招生、工商管理硕士(MBA)的考生同样必须在规定的全国统一网上报名时间内选择报考单位所在地相应的统考报考点报名和现场确认信息。在江苏省报考法律硕士的考生可就近选择工作学习单位所在地报考点报名和现场确认信息。有关招生单位推荐的免试生和推荐的农村教育硕士生也须在上述规定的全国统一网上报名时间内，持推荐学校发放的校验码(选择推荐学校所在地就近的统考报考点)上网报名。

【健康新闻】

婚宴上 小伙倒地昏迷 一查，脑里长了个瘤

快报讯(通讯员 张子青 记者 刘峻)刚刚过去的黄金周里，以往常见的假日小毛病减少了很多，但是一些凶险的疾病却比往常多了两成，几乎每天都有十余例突发凶险病患者。

22岁的小陈今年刚大学毕业，9月29日参加了大学同学的婚宴，平日不胜酒力的他喝了两瓶啤酒，忽然一头栽倒在地，同学以为他喝醉了，抬着他到一边休息，半小时后小陈眼珠上翻，在场的惊慌失措，连忙拨打120。

当晚9点，小陈被推进南京市第一医院急诊抢救室，此时小陈已出现呼吸困难、神志不清、瞳孔散大等症

状，医生仔细检查后，觉得小陈不是一般意义的醉酒反应，怀疑醉酒的表面隐藏着其他疾病，建议CT检查，检查结果令人大吃一惊，小陈右侧小脑有一枚类似鸡蛋大小的肿瘤，头部中控制人体各项功能的四个脑室都受到不同程度的挤压，脑干已向左侧偏移，如此巨大的小脑神经纤维瘤在临床非常罕见，还好通过手术成功切除。目前，小陈病情稳定。

还有一名市民差点被一根小鱼刺夺去性命。9月29日凌晨3点左右，市民李先生被家人送到医院。医生询问病情后得知，9月28日晚上李先生单位聚餐，平日爱起哄的他边说话边吃鱼，不

小心将一根鱼刺吞下，他赶紧吃了几大口饭菜往下吞咽。凌晨1点，李先生感到胸部剧烈疼痛，刚开始还想忍到天亮再说，一小时后李先生脸色苍白，浑身衣服全部浸湿，家人急忙开车将其送到医院。检查后发现鱼刺刺穿食道，导致食道穿孔，肺部感染化脓，胸腔里全是积液，医生当即为他做了引流手术，总算保住了性命。

南京市第一医院急诊中心主任张铮介绍，仅在9月份，由于情绪过度亢奋而突发重症的患者就有23起，以中老年男子居多。心血管、脑血管、胃出血居前三名，进入黄金周后，几乎每天都有十余例突发凶险病患者。