

骨感美女可能是“一把老骨头”

过分苗条易患骨质疏松,适当增加体重可补钙

昨天是世界卫生日,“国民体质检测车”专门开进了山西路市民广场,为市民免费检测体质。记者在现场发现,原来被称为“老年病”的骨质疏松如今却悄悄“瞄”上众多年轻人。检测表明,有60%以上的“白领”骨头密度“疏松”,一些二三十岁的司机、骨感美女,其骨密度甚至只有60岁、甚至80岁老人的水平。

小刘35岁,当了10多年的哥,每天开车10个小时,好在年轻,不觉得累。最近,小刘明显觉得开车时间一长就腰酸背痛,加了靠垫也不行。一开始他怀疑自己肾出了毛病,因为

出租车司机常常憋着不上厕所,他还特意买了补肾的药,可吃了一段时间仍没见效。没想到,腰酸的问题竟然出在“骨头”上。检测的结果表明,小刘的骨密度只有同龄人的50%左右。专家说,他的骨头密度相当于一个80岁的老人!

南师大体育科学学院副教授史曙生告诉记者,像小刘这样的情况是典型的“职业病”,很多人认为骨质疏松只是老年人才得的病,其实并非如此。不少年轻人因为长期坐着,或是伏案工作,没有运动机会,又晒不到太阳,导致体内钙质没有充分吸收,年纪轻轻骨头就面临“疏松”的威胁。史曙生说,根据他们长期检测的数据,60%的白领骨密度低于标准值。

不仅久坐办公室的白领容易得骨质疏松,骨质疏松还特别偏爱“骨感美女”。许小姐身材瘦削,属于典型的“骨感”,她也以此为骄傲,可是才过30岁她就发现小腿经常会不由自主地抽筋甚至痉挛,以前她可以穿上高跟鞋逛半天街,可如今一穿高跟鞋走路就不稳当,常会崴到脚。一检测才发现,她的骨密度仅有同龄人的70%,相当于60岁的老太太。

“我经常在外走动,太阳晒得也够多,怎么也会得骨质疏松呢?”许小姐有些想不通。专家告诉她,骨质疏松为什么偏爱“骨感美女”,首先和她们营养的摄入有关系,瘦人一般吃得少,肉类、蛋白质等营养不够,钙的摄入自然也低。另一方

面,由于体重偏轻,“压”在人体骨头上的重量也轻,过轻的体重也不利于骨密度的增强,这也是很多骨感模特、明星20多岁就得骨质疏松的原因。

“经常腰背疼痛、肌肉痛、浑身无力、有时还腿抽筋,这些都是骨质疏松的前兆。”专家建议,平常缺乏运动的白领、身材苗条的女性,可在食谱中适当加入含钙的食物,如牛奶、鸡蛋、小鱼、小虾、豆制品、绿叶蔬菜等,同时,经常参加户外活动,照射足够阳光,也可使皮肤中7-脱氢胆固醇转化成维生素D3有利钙吸收。对于过分苗条的人来说,适当增加点体重无疑也是补钙的一大“秘方”

快报记者 都怡文
通讯员 冯家清

乳房瘤一周长到9厘米

得知阿桑病逝 女孩火速求医

快报讯(通讯员 孔晓明 记者 刘峻)左侧乳房3个瘤,右侧乳房2个瘤,其中一个在一周内居然迅速增大到9厘米。因为未婚,22岁的安徽姑娘小然一直羞于告诉家人。昨天,她得知歌手阿桑患乳腺癌病逝的消息,惊得赶紧赶到南京,住进了南京市妇幼保健院乳腺科。

“初步诊断为乳腺纤维瘤,将于近期手术,目前还不知道是否癌变。”接诊医生刘小丰博士介绍,“乳房纤维瘤常见于20-25岁的青年女性,其发生与雌激素刺激有关,所以很少发生在月经来潮前或绝经后的妇女,一般为乳腺良性肿瘤,但其中有一部分可以转变为恶性。”

“乳腺癌人突然多了起来,咨询电话也多,很多是平时因为工作忙或者麻痹懒于就诊的,不知道是否与阿桑病逝有关。”刘博士说,陈晓旭病逝也曾引发了乳腺病人就诊热,其实女性关心自己的身体更应该在平时,勤查勤问定期体检,但很多患病女性从未接受过任何乳腺病检查,麻痹思想和侥幸心理,成为恶性乳腺癌发病偏高的重要诱因。

乳腺肿瘤发病率逐年上升。2006年南京市妇幼保健

院收治的住院乳腺病患者为800例,2007年822例,2008年迅速增加到894例。刘博士指出:以前乳腺癌多数发生在40-60岁,即更年期前后的妇女,现在发病年龄段是35岁左右,而且有成为“富人病”的趋势。乳腺癌的患病率沿海高于内陆,城市高于农村,白领高于工人。乳腺癌的发生和遗传、饮食习惯、环境因素、食品激素含量增加、母乳喂养减少等因素有关,特别是现代女性生活工作压力日渐增大导致情绪波动更易造成女性乳腺癌的多发。

刘博士提醒,90%的一期乳腺癌患者可以治愈,而晚期乳腺癌只有20%治疗后可以活过5年。科学的检查周期是18个月复查一次。乳腺癌细胞增殖周期相对长,生长较缓慢,从单个细胞癌成长到1厘米需要3年左右时间,所以要真正提高乳腺癌的治愈率,减少死亡率,就必须从预防着手,做到早期发现、早期诊断、早期治疗,同时建议女性要每月坚持自我检查乳房一次,最佳检查时间应在每月月经来潮后9-11天检查,因为此时乳房比较柔软,易于发现病变,已停经的妇女可随意选择一个月的任何一天,定期检查。

这些新技术让你少“吃”农药

每次买小青菜前,陈女士总要扒着叶片看半天,生怕买到“农药青菜”。不过,农药残留防不胜防,只有从源头杜绝。江苏省农科院的专家正在对此进行倾力研究,其中一项科研成果能够大大降低农药的使用量。

农药用量少了三成

江苏省农科院植物保护所副所长陈志道研究员说,专家研究出一种辅助药剂,将这种药剂添加到农药里,可使农药附着能力大大提高。从喷雾器里喷出的农药雾滴,好像长了

刺,牢牢地“钉”在农作物的叶片上掉不下来。这样一来,农药浪费的成分少了,总体使用量可大大减少。此外,对农药器具加以改进,改变雾滴的大小,也可减少农药流失。

“这种助剂的试验产品已问世,据初步测算,可以使农药用量降低30%,但前提是要通过宣传让农民接受这一技术。”陈志道研究员不无忧虑地表示,尽管助剂的费用肯定低于农药流失的费用,但不少农民怕麻烦,短期内很难让他们改变农药使用的习惯。

综合免疫猪鸡一生健康

“吃菜怕毒素,吃肉怕激素,吃什么没数。”这句广为流传的顺口溜反映了人们对药物残留的恐惧。怎样在丰产丰收的前提下,减少药物使用量,这让不少农业科学家伤透了脑筋。

“目前动物免疫方面存在的问题,一是过度免疫,药物残留量高;二是免疫不足,动物容易生病;三是免疫紊乱,使动物产生应激反应,肉品质和风味降低。”江苏省农科院科研处副处长孙洪武告诉记者,为了保障食

品安全,院里联合国内12家科研院所刚刚申报了一项大型课题,首次将人类的综合免疫技术应用到动物身上,试图让动物一生都健康,以减少兽药的使用。

孙洪武透露,这个项目先行研究的动物是猪和鸡,研究任务一是对现有疫苗的综合应用,确保“一针治多病”,二是新的疫苗开发,让疫苗工程化,三是设法提高动物的自我免疫能力。这项科研正在研究中,一旦研制成功,将大大减少兽药的使用量。

通讯员 李德新 罗兵前
快报记者 谢静娴

汽车广场

友情提醒
本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥,客户交易前请查验相关证明文件和手续。



车辆信息

越嘉陪驾。86417537
新春80元快办 过户、上牌、转籍、年检、保险、补牌、咨询等。(市车管所检测线大门外斜对面30米)。85280117

车辆租赁

新大都 租赁 86533222
万事达 租赁 84402200
龙江 轿车、商务、大客。86220856
状元 款多价优。52211379
宾驰 轿车、别克商务。83375699
红龙 租赁。84526833、84403760
长辉 帕萨特、伊兰特、普桑。86609652
天江 帕萨特、宝来。86625598
旭日 A6, 商务轿车。86290119
翌日 商务, 轿车(瑞金路)。4007001494
啸天 车新, 款多, 价优。83737439
水西门 多款。52339901
高楼门 租赁。83377799
新街口 租赁。84202122
银城 凯越、伊兰特。13645188744

虹桥 广本、凯美瑞。83725573
世盛 宝来、凯越。84540907
腾驰租赁 84506007
月牙湖 别克商务、轿车。84877442
顺浩 款多价优。52268203
德驰租赁 普桑120/天, 海马160/天, 索纳塔220/天, 伊兰特, 马六。52338181、52338282
海干 轿车、商务、大客。13813857057
租赁 车全。52642919
瀚越 宝来、君威、(刷卡)。58767801
赢时通 模范马路店。68803042
海福巷 车新, 款多, 价优。84275305
出租 瑞风、金杯。13805178172
驱日 广本、现代、帕萨特。83216636
恒昂 款多价优, 配驾。15251840607
出租 商务车、旅游车、厂班车。58074495
赛欧 红旗, 普桑, 2500元/月。51649085
出租 11依维柯, 客货长包。13913987917
江宁 多款。13701454039
南湖 租赁。13813985801

骡马 奥迪 A6。13851705967
仙海通 凯越、凌帅、时超等。13675155068
出租 别克商务车。电话 13805151961
祥腾 别克、商务。13770674588

求购汽车

诚购 轿车、面包车(自用)。83603800
苏宁 购 3-6米货车。13245208500
急购 1-2吨货车。13160064948
自购 3-9米货车。13770832719
自购 3-6米(厢货)。13951737981
自购 2-9吨货车。13705172421
求购 3-6吨货车。13951738308
求购 轿车(免中介)。84613508
车博 购货车、大客、中巴。13505192989
求购 面包或轿车(家用)。13245266007
求购 轿车、面包车。15312043569
高购 欠费、报废车。15950479227
求购 欠检、证全、报废车。13913398030
物流 急购 3-8米货车。13851521434
苏果 购 1-3吨货车。13813920296
求购 面包(家用)。13813866984
高购 轿车、面包用, 家用。13851533348
求购 轿车、面包车。13057587724

求购 搅拌机。15150559374
求购 出租车。13337700632
求购 19座中巴, 17座依维柯(自用)。15952033702
急购 面包车(急)。13675102027
急购 1-6吨货车。15951888771
求购 7-57座客车。13770786667
急购 面包车(急)。13218070161

求购摩托车

高购 宁、外摩、助力。83808769
急购 宁、外摩、助力。51745982
高购 宁、外摩、助(自)。51540999
高购 宁、外摩、助。13601405879
自购 宁、外摩、助力。51573048
自购 无牌助力车, 摩托。13770552017

转让汽车

转让 04年6月斯太尔后八轮厢式货车。联系人:王先生 15005147236
转让 03年6.5米厢货。13276615710
转让 17.5米, 3米宽挂外牌。13770525088
转让 康双自卸。13770971162
转让 02年3吨跃进, 长5.6米。13951949242
出售 我司因车辆改制, 现有一批车辆处理, 也可以租代售, 公司保证货源, 并提取必要的管理费和税费, 有意者请联系樊总。电话:15996221771
急转 05松花江好。13813946855
转让 新出租车。电话:13851728231

转让 宁依维柯厢货带营运证。15951873066 李
转让 出租车。51166334
转让 01长安之星, 1.28万元, 况好, 险全。13400078882
转让 96年普桑, 况佳 1.7万。13701451099
转让 01年中意。13701406218
转让 单位05年豪华顶配金杯, 无事故。13739199653
低转 05吉利, 2.1万。13951661416
转让 00年昌河。13851573438
转让 8.7米高栏。13151525977
转让 无手续解放双桥自卸, 4.8万。15150572223
转让 00年金杯。82093567
急转 营运长安。13376058035
转让 05长安。58794500
转让 新出租车, 公车公营, 要本市人。51961885
转让 05羚羊, 吉利优利欧各1。84600489
转让 04千里马, 顶配, 4.3万。13645161901
低转 04.11空调, 松花江。13222732792
转让 出租车, 捷。13813898712
转让 07年标志 206。13913009963
转让 06年哈飞路宝轿车, 2.56万。15195914859
低转 03长安, (5档) 保险, 9800。13245255993
转让 05年南汽轿车(二厢), 1.98万, 包过户。15161452732
转让 06依维柯冷藏车, 车况佳。13151428517
转让 04康双, 况佳。15950465089
转让 普桑, 况佳。13276623971
转让 02年11月海马。13327816277

转让 04嘉年华。13245250660
转让 02年18座金龙旅游汽车。13913964577
转让 出租车(一半)。13913970502
转让 04长安, 1.3万。13951608716
转让 南京-合肥长途客运班车。13601455931

公司转让 11座车

车新, 价优。85400141

急转 04康双大厢。13222729968
转让 04康双自卸, 况佳。13245226698
转让 福田厢货。13913907233
转让 98普桑, 2.28万。51161178
转让 00长安。13645179402
转让 07年底伊兰特。13601469716
转让 03年1.5吨双排货车, 看车议价。13851545101
转让 2000年单位金杯。13770525638
转让 解放 7.2米平板。13057641120
转让 99年时超 4.4万。13851859528
转让 04年1吨跃进。13815422438

转让摩托车

转让 宁牌摩托。13512540499

转让工程机械

转让 装载机。13770730388
转让 叉车(修理、出租、出售、保修三个月), 浦口。15251829303
转让 振动压路机。13905186821
转租 装载机。13626101612

现代快报征订热线

长虹 52450301; 南湖 86452745;
龙江 86217029; 大方巷 83476650;
热河南路 58817919; 瑞金路 84621887; 海福巷 84231837;
江宁 52136345; 江宁新区 52120337;
小市 85630373; 晓庄 85405277;
杨将军巷 83215513;
长乐路。52300463

现代快报传播有限公司分类广告便民店(可上门服务, 用户也可就近选择办理业务):

总部: 洪武北路55号置地广场一楼现代快报。84783581、84783538
南湖: 南湖长虹路129号2幢106室南湖公园南大门旁 86564459 86604837
大方巷: 大方巷 鼓楼三条巷18号1-1 电信局东门斜对面 86636781
来凤店: 来凤新村51号101室(来凤街菜场正门斜对面院内) 52300672、52315677
后标营: 光华东街光华园1栋(门面) 电话: 84499683
秦虹店: 秦虹小区高虹苑24幢53号101室(苏果超市后面) 52633449、52624312
大厂: 大厂园东路59号 57060924

健康路: 建康路423号华联超市巷口内 84404589、84456821
三牌楼: 三牌楼大街160号(楼子巷小区内) 83450236、58706211
长营村: 十字街70号18栋107室 85525150
江宁: 江宁北沿路168号-6, 103底站向前 52283256
杨将军巷: 新街口青石街40号106(长江贸易大楼后) 84785564
宁工新寓: 草场门大街246号(烟酒店内) 86289095、86288821
浦口: 浦口珍珠街46号(服装商城附近) 58409565