

# 这位老奶奶81岁了 你信吗?

## 养生之道烂熟于心,如今,保健品推销员也成了她的粉丝

一个又一个业务员向她推销“保健品”,却最终都成了她的“粉丝”,反过来向她讨教起了“养生之道”。

嘿,您别不信。家住牡丹里的81岁谢奶奶就有这般魅力!



深谙养生之道的谢奶奶,怎么看怎么不像81岁

### 医生说她活不过8岁 如今她已活到81岁啦

皮肤爬上了皱纹,但却很有光泽;头发掺杂了几根银丝,但发质却很好……第一次见到谢奶奶时,记者不得不承认:“这位老人保养得太好了!”

“哈哈,小时候医生‘判决’我活不到8岁,可我今年都81岁啦。”谢奶奶幽默地说,“我赚大了!”

谢奶奶介绍,她从小体弱多病,不止一次被医生判过“死刑”。婚后,她甚至连抱女儿的力气都没有。为了改变体质,45岁退休之后,她钻研起养生之道来。

运动成了她强身健体的首选。每天清晨醒来后,她不急起床,而是先做“按摩操”,从头到脚给自己按摩一遍。平时,她还喜欢爬山、慢跑、跳舞、打太极……

此外,谢奶奶注意饮食。她热衷摘录各种健康常识、养生之道。在她家的书柜里,记者看到她已做了近百本笔记。其中,有一部分笔记,还是她自己总结出来的。

“我每天都把吃的东西记录下来,一旦感觉不太舒服,我就会翻开笔记,看看最近吃了什么,然后做一些总结。”谢奶奶说,经过长期积累,她发现有些病,不用去看医生,饮食上注意一下就能治了。比如,小便痛时,她就会用又细又长的莴笋叶子煮饭吃,这一招让她“药不到病就除了”。

### 就连保健品推销员也成了她的“粉丝”

以前,她会经常翻一翻这些笔记,不过现在基本上都把它们“束之高阁”了。因为这些健康常识,她全部都烂熟于心。很多推销保健品的业务

员,与外行谈起保健“滔滔不绝”,但一遇到她就彻底“蔫”了。

有一次,有个小伙子上门推销补钙产品,并大谈吃了该产品会有何等神奇功效。“小伙子,我从来不吃这些,但身体也很好。”谢奶奶站起来,蹑蹑脚下的高跟鞋说,“我天天穿高跟鞋跳舞,逛街”。

让小伙子惊奇的是,谢奶奶81岁高龄了,牙齿竟没掉一颗。“我天天磕牙,现在牙齿很坚固。”她还下了“挑战书”,要与小伙子比吃蚕豆。

小伙子不信,谢奶奶当场就拿出了一包炒蚕豆,跟他比试起来。最后,这个小伙子甘拜下风,再也不来推销补钙产品了。

此后,有人上门推销过冬虫夏草、有人上门推销过蛋白粉,还有人推销过蜂胶,谢奶奶一样也没有买过,还成了其

中两名业务员的“偶像”。一个姓吴的女子,如今就学谢奶奶,一周至少吃两次海带,她也想像老人一样“吃出秀发飘飘”。

### 穿高跟鞋跳舞 很健康还很“摩登”

一双、两双、三双……谢奶奶的鞋柜里,陈列了八双高跟鞋,每只鞋跟都有五六厘米高。这些鞋子都是谢奶奶的!

“我喜欢穿高跟鞋,我觉得穿高跟鞋走路反而舒服。”一向爱打扮的谢奶奶告诉记者,她每天去菜市场买菜都穿高跟鞋,逛街、跳舞更不必说了。

“我还喜欢穿裙子。”谢奶奶的女儿傅安告诉记者,母亲一年四季都要穿裙子。她受母亲影响,也爱上了穿裙子。如今,母女俩的裙子都是轮换着穿的。只是,邻居们夸赞,谢奶奶更会搭配。

“她不仅健康、时尚,还很会交际!”安品街社区主任告诉记者,谢奶奶思维清晰,而且性格开朗,跟她在一起,总是能听到一片欢笑声,社区搞活动,居民们都强烈要求喊上谢奶奶。

由于精力很充沛,一个社区组织的活动远远满足不了谢奶奶的需求。如今,谢奶奶不仅参加安品街社区的活动,还与凤凰花园城、华阳、凤凰西街搭上了“线”,这4个社区搞活动,主任都会热情邀请她。

快报记者 钟晓敏 文/摄

### 瓜事

## 今天“瓜王”齐聚横溪争霸

快报讯(通讯员 毛文轩 记者 毛丽萍)昨天,记者从江宁横溪街道获悉,今天将举办瓜王争霸赛,台湾漳州、北京大兴、黑龙江兰西、江苏东台等全国各地的瓜王将带着他们种植的特色品种优质西瓜参加PK,现场向市民展示各地西瓜产品的神奇魅力。

据介绍,在瓜王争霸赛上,共有来自台湾漳州、北京大兴、黑龙江兰西、江苏东台等地区及南京本地的瓜农119户参加礼品瓜、普通瓜、瓜王、盆景瓜四类评比活动,届时邀请省、市农业方面专家通过《瓜王争霸赛评比办法及标准》对瓜型比看、糖度测试、现场品尝等,最终评选出瓜王1名;礼品瓜、普通瓜、盆景瓜三类,特等奖、一等奖、二等奖各1名,共产生10名获奖者,组委会颁发奖金、授予证书。

主办方透露,本次瓜王争霸赛上,市民将看到双抗大地雷、飞龙2000、百亩大地雷2号、苏杂4号等四个品种的“巨无霸”西瓜。

## 瓜藤上结出“麦克风”“冰淇淋” 横溪瓜农种瓜种出新花样

快报讯(通讯员 毛文轩 李飞 记者 毛丽萍)一半青一半黄,形状如同“麦克风”;花皮白瓤,入口即溶,甘甜爽口,吃起来像冰淇淋……日前从南京“西瓜之乡”横溪街道云台西瓜引种中心传来消息,今年西瓜节期间他们推出了试种的10多个新奇特品种的西瓜,让市民大开眼界。

据该街道云台西瓜引种中心负责人王宏山介绍,中心是南京市农林局与横溪绿桥瓜果专业合作社于2007年底共同建设的,主要承担着

南京地区西瓜瓜优新品种的引繁、试种和推广,目前横溪地区生产的20余个西瓜品种多是出自中心。今年,他们又从台湾、山东、新疆等地区新引进了7个新奇特西瓜品种,使中心试种瓜果品种达到40个。其中瓜藤上结出的“麦克风、冰淇淋”西瓜是新品种中最大的亮点。但试种的10多个新奇特品种的西瓜都为小面积种植,全部种植在引种中心试验田,尚没有全面推广,市民要品尝还需要等一段时间。

## 新奇! 厨艺大赛拼“夫妻默契”

快报讯(记者 钟晓敏)昨天,一场特殊的厨艺大赛在申家巷社区展开,参赛选手不仅要做出美味佳肴,还要拼夫妻默契呢!

申家巷小区一块空地成了赛场,300多位居民不用邀请,纷纷主动来捧场。第一回合叫“单打独斗”。顾名思义,选手们各自为阵,只管发挥自己的最佳水平即可。第二回合“夫妻搭档”则将气氛推向高潮。参赛选手必须将一只手和对方“捆”在一起,另一只手与对方搭档,合作炒出一道菜。

家住申家巷43号的黄三元在第一回合中,做了一盘青椒牛柳,获得了95分的好成绩。在第二个回合中,他只能负责炒,作料得由妻子熊品贤放,成绩会如何呢?大家捏了一把汗。果然,6位评委在品尝时,反映“有点淡”。

“我口味重,我家老黄爱吃清淡,他平时都照顾我,我今天特意要照顾他一回!”熊品贤说,第二盘青椒牛柳是为老伴特制的。评委一听很感动,有人打出了10分!

申家巷社区主任说,这次比赛很重要的一点,就是要他们做个示范,在社区发展更多恩爱夫妻。

## 前列腺炎 非淋 妇科病一盒搞定

瑞士美乐力来自瑞士的原装进口产品,独有的“生物溶菌素”,能够靶向定位生物病原体,使病原体死亡,愈后不复发。【瑞士美乐力】采用独特的“粉状”剂型单剂量治疗,临床症状通常在治疗后当天就消失,口服后直接吸收,其药性和杀菌量是一般药物的90倍,能快速穿透病原体坚韧的表层,直达内核,彻底杀灭。

2005年美乐力引进中国,注册证号(H20050112),获得发明专利(国际专利号:1124610),1989年在意大利上市。【瑞士美乐力】1998年由美国FDA认证,批准妊娠B类药(对人体无毒性危害证据)孕妇儿童都可以放心服用。它能完全杀灭泌尿感染至病菌,又不会对人体细胞造成任何损害,单剂量给药,2天只需一包10分钟进入血液,药力持续48小时,愈后不复发,是独家“细胞定位杀菌”的纯进口新药。是目前治疗最彻底、见效最快的治疗泌尿感染的专用药。

【瑞士美乐力】不像国内的其他产品,大把的吃药打针,治疗周期又长,又不彻底。瑞士美乐力完全改变这些问题,只需在最短的时间解决以下疾病,服用8小时尿频、尿急、尿不净、尿无力分叉,尿道口红肿,阴囊潮湿,会阴部坠涨疼痛,等症陆续消失,服用8天由病原体、霉菌性、念珠菌等引起的各种阴道炎、盆腔炎、宫颈炎(糜烂)、子宫内膜炎、附件炎等各种妇科疾病完全康复。服用16天非淋菌性的尿道炎、急性慢性前列腺炎、膀胱炎、肾盂肾炎、睾丸炎、包皮龟头炎、疱疹、湿疣、等男科疾病不在有。

专家提示:病情比较严重的必须按疗程服用,才能达到彻底。郑重声明:目前在国内外能找到比瑞士美乐力效果好的产品,奖励人民币10000元。该产品在我省山西路宏图三胞对面华江药店、太平南路四川酒家南侧苏鲁药房、汉中门十字路口向北100米九天药房,详情咨询:025-82036700,市内免费送货,也可以免费邮寄。

## 树德里社区的居民注意啦—— 来领个“鸭蛋兜”吧 享受“社会妈妈”的爱

快报讯(记者 钟晓敏)你想给孩子挂一个鸭蛋,祝福孩子不疰夏吗?端午节,去树德里社区免费领一个“鸭蛋兜”吧!

吃粽子、挂鸭蛋……昨天,记者在树德里社区看到,有30个小朋友已经提前享受了这份待遇。据了解,“鸭蛋兜”是该社区“社会妈妈”关爱团亲手编的。

“社会妈妈”关爱团中,有的是普通女工,有的是低保户。几年来,她们倾情关注着社区中服刑、吸毒、单亲、残疾等特殊家庭的未成

年人,给了孩子“妈妈”般的关爱。

端午临近,这批“社会妈妈”起早贪黑,用象征“长命”的五彩线,编出了上千个蕴含“不疰夏”的“鸭蛋兜”,想给社区每个孩子送上一份祝福。

如果您是树德里社区的居民,您就太幸运了。下周一,您赶紧去社区免费领一个吧。五月湿热,孩子容易拉肚子,“社会妈妈”还做了几百个小红肚兜。家有婴儿的居民,顺便再领个小肚兜给孩子。



“鸭蛋兜”受到了小朋友们的喜爱 快报记者 赵杰 摄

## 长三角地区出现不均匀沉降,上海80多年下沉了3米 南京地没下沉,市民可安心睡大觉

沧海桑田,用在地质变化上一点也不过分。两百万年前,江苏还是一片汪洋大海,经过特殊的地质变化,而今是富饶的鱼米之乡。不过,百万年的地质运动,也为长三角一带的地质埋下了隐患,专家说,经过长期监测,长三角地区存在1-3米的不均匀沉降。

昨天,在南京举办的“全国土木工程安全与防灾学术论坛”上,中国工程院院士、中国地质科学院研究员卢耀如教授表示,工程建设安全首先涉及地质问题,大中城市的建筑体量也应该根据地质状况“量体裁衣”。

### 上海80多年沉降3米

“我们国家对长三角地带

的地质一直有监测,从监测结果来看,这么多年来,苏州、无锡、常州、上海都有不均匀的沉降,有的地方沉降轻一点,大概是1米左右,有的地方严重一点,有3米。其中,上海最严重。”卢耀如表示,随着地下水资源的大量开发利用,长江三角洲地区的地面沉降区内累计沉降已超200毫米,面积近一万平方米。

据了解,目前全国一共有46个城市发生地面沉降。其中,沉降中心累计最大沉降量超过2米的城市有3个,分别是上海、天津和太原。“我们对长三角地带保持密切地监督,有的城市沉降严重一点,虽然看起来每年不足1毫米,但是累积起来,这个沉降幅度就比较大了。”上海是从1921年

开始出现明显的地面沉降现象的。1921年至1965年,上海144平方公里的老城区就沉降了1.75米,西藏路、北京路口等处的最大沉降为2.63米。1921年,黄浦江还是“地下流”,1992年就演变为“潮水上岸”。

之所以会出现地面沉降,卢耀如表示,这和地质结构有关系,长三角一带软土多,由于地下水抽水、地铁开工建设以及高层建筑等等,都导致了下沉。

### 南京“相对安全”

“你们看有的地方地下施工,比如地铁施工,就会造成塌陷。这是因为,地铁施工把土挖掉了,导致地下水蒸发的那一片土地变形,继而引发塌

陷。”卢耀如表示,虽然长三角地区存在地面沉降,但位于长三角边缘的南京却是个例外。“南京还好,目前没有明显的地面沉降,市民可以安心睡大觉了。”卢耀如笑着说,南京之所以可以“置身事外”,主要原因是地质结构与其他城市有别。

诱发地面沉降的主要因素包括过量抽取地下水、高楼过度建设、地铁修建等。如何避免地面沉降问题呢?长三角地区采取了积极的对应措施,比如苏州,市区的房子一律限高,而一些城市则禁止开采地下水等等,卢耀如认为土质松软的长三角地区在建设时应重视这个地质特征,设计个性化的城市建设方案。

快报记者 胡玉梅