

快报欢乐社区行给居民上了一堂健康课——

亚健康不是病,闹起来也挺要命

快报·欢乐社区行

上周六,快报欢乐社区行在秦淮区政府、秦虹街道支持下,走进雅居乐小区,请来南京454医院的专家,给大家上了一堂健康课。

什么是“亚健康”?

无明显病症,但又长时间失眠、乏力、无食欲、心悸、易激怒、经常性感冒或口腔溃疡、便秘等最近特别累,全身没力气,觉也睡不好,是不是病了?居民李小姐最近心事重重,可她去医院检查了一遍,又没有查出什么问题。454医院副主任医师李秀娟说,这是明显的亚健康状态。李小姐听了很懵懂:亚健康是什么?是病吗?

亚健康是一种介于健康与疾病之间的、表现为生理功能低下的状态,也就是很多人提过的“慢性疲劳综合征”。李医生说,一般来说,如果你没有什么明显的病症,但又长时间处于失眠、乏力、无食欲、易疲劳、心悸、抵抗力差、易激怒、经常性感冒或口腔溃疡、便秘等一种或几种状态中,就要注意亚健康已向向你发出警报了。

据调查发现,处于亚健康状态的患者年龄大多在18至45岁之间。

如何预防“亚健康”?

生活要有规律,适当锻炼,保持良好的心态

听了专家的“知识普及”,有人发问:既然不是病,能有多严重?

专家表示:亚健康状态时间长了之后,直接影响人的神经、免疫甚至是内分泌系统,这些系统无法正常工作,就可能发生相关的疾病。

李医生建议年轻人生活要有规律,什么时候吃饭、每餐吃多少、什么时候睡觉,都应该相对固定。暴饮暴食、挑食(包括完全素食)、不注意营养搭配都会让你离亚健康越来越远。

另外要适当锻炼,走路是最好的办法。专家认为并不一定每天拿出专门的时间,只要平时下班路上少坐两站车,走着回家,坚持下来必有效果。此外,保持良好的心态也很重要,要学会用平常心去对待生活。

亚健康人群可以到医院去看中医,医生通过诊断,可以判断出具体是哪一种亚健康体质。”李医生介绍,南京454医院中医专家诊疗中心设有熏蒸、推拿、理疗项目,对于亚健康人群治疗效果尤为显著。现在去454医院中医专家诊疗中心做中药熏蒸,还可免费获赠全年《现代快报》。



医生正在为居民测量血压 快报记者 施向辉 摄

律师咨询

前夫违约,她能毁约吗?

社区活动中,律师咨询一向受追捧!一个上午,瑞格律师事务所律师王立宁先后为12名读者免费答疑解惑。

读者王女士介绍,两年前她与前夫在法院的调解下签订了离婚协议。协议约定前夫拥有房产,要支付她30万元。再婚前,她可以一直居住在这套房子里。可两年来,王女士的前夫只给了她2万元。她带新男友入住,前夫还大打出手。

王女士说,因为前夫没有及时支付30万元,导致她迟迟没有买房子。如今房价太高,她的损失很大,想重新分割房产。

王立宁认为,两人的离婚协

议已经生效,如果没有法定理由,是不能取消的。不过,王女士可以向法院提起诉讼,要求前夫承担违约责任并赔偿损失。

续订快报

半天订了100多份

上周六,快报欢乐社区行还开展了现场订报活动。“我们全家人对续订现代快报一致投了赞成票!”工程师周大爷第一个下了订单。周大爷介绍,他们全家都是现代快报的忠实读者。

因为当天订报,还可以送草鸡蛋、色拉油,市民陈女士一人订了三份。她说,一份给自己,另外两份分别送给父母和公婆。

记者发现,快报的粉丝真给力,半天订了100多份!

有病?没病?试试“治未病”

快报讯(记者 刘峻)患者总是说难受,但去医院检查,往往又什么指标都是正常的,这样的情况你是不是也曾遇到过?昨天,江苏省中医药学会络病研究高峰论坛暨国医大师报告会在南京举行,国医大师周仲瑛教授指出,中医的“治未病”思路,将可以很好地对上述情况进行诊疗。

周仲瑛告诉记者,治未病有四个方面的含义,治其未生、治其未成、治其未发以及治其未变。治其未生说的就是亚健康状态,这类病情多见于中医所称的“郁”;治其未成,就是在疾病尚处在萌芽状态的时候,就开始治疗,比如很多人觉得四肢麻木,有可能是中风的先兆;治其未发,指的是是一些疾病,经常反复发作又反复缓解,比如哮喘、癫痫等疾病,也是可以通过中药进行调理;治其未变,可以通过先期治疗,缩短病程,减少病期转变,降低病死率,比如流行性出血热。

毛栗子大的前列腺长成了“小西瓜”

别忽视了男人的“小毛病”

快报讯(通讯员 章茂森 记者 安莹)秋冬季节让不少前列腺炎患者头痛,因为随着气温变化,前列腺也容易“伤风感冒”。

吴先生5年前就有尿频、尿急等症状,但他觉得只要不是十分影响生活质量,忍一忍就算了。这一忍就过去了5年,前几天,吴先生突然小便困难,点滴不出,膀胱胀得像水缸。无奈之下,赶紧住进了江苏省中医院泌尿外科。通过检查,显示患者的前列腺巨大,已经明显突入膀胱内,整个尿道受到压迫,以至于无法小便。

医生当即决定进行前列腺摘除手术。手术过程非常顺利,但摘下的前列腺让医护人员吃了一惊,正常的前列腺只有毛栗子大小,而吴先生的前列腺足足有一个小西瓜那么大,直径达12厘米,重达400克。

泌尿外科主任顾晓箭告诉记者,很多男性对前列腺增生的危害性认识不足,即使是轻度的前列腺增生,也会导致各种危险并发症。如压迫尿道,残余在膀胱内的尿液逐步增多,会上行倒灌到输尿管肾盂而引起肾积水、肾功能不全、肾性高血压、心脏病。

专家提醒,每年秋冬季节也是中老年男性前列腺增生高发季,要注意保暖,避免辛辣刺激食品,切忌饮酒和劳累。

每天吃一片阿司匹林=多活两年?

专家:副作用太大,还不如吃黄瓜

如何才能长寿是很多人感兴趣的话题。如今,网上流行一种寿命“计算器”。你活多大,可以通过加减法计算。通过微博网友的反馈,如果把计算器套用在故去的亲友身上,其基本的误差在4岁左右。

记者了解发现,这个寿命“计算器”其实是40道测试题,涉及测试者的生活习惯、日常心情和基因等。但其中有一道选题的答案引起众多网友争论,那就是“每天服用一片阿司匹林能使寿命增加两年”。那么,这种说法可信吗?记者为此采访了有关专家。

南京市中西医结合医院药剂科副主任药师陈磊告诉,这种说法有误导之嫌。阿司匹林的

化学名称叫乙酰水杨酸,是临床治疗功能最多的药物之一,被西方国家誉为“灵丹”药物。阿司匹林的主要成分是水杨酸,最显著的功效是止痛、退烧和消炎。后来人们发现阿司匹林也可治疗关节炎、牙周炎、牙周肿胀和防止妊娠期高血压。

陈磊告诉,即便阿司匹林有诸多治疗或者预防作用,但归根结底是药品而不是保健品,其不良反应也不少。较常见的有恶心、呕吐、上腹部不适或疼痛等胃肠道反应,这些不良反应的发生率为3%~9%。

陈磊建议,健康人群不妨吃一些食物中的“阿司匹林”,也能起到较好的防治疾病的作用。比如富含水杨酸或水杨酸类

似物质的咖啡、茶、某些蔬菜及大多数水果等。具体包括坚果、苹果、蓝莓、薄荷、樱桃、葡萄、桃、梅、番茄及黄瓜等。

快报记者 刘峻

你的寿命真的可以“算”

据悉,这个计算器的发明者是美国的汤马斯·波尔博士。目前,他是波士顿大学医学院老年医学研究项目的研究员。

实际上,这个长寿计算器早在1999年就被发明出来,当时只有23道题。随着波尔研究的深入,到现在,题目增加到40道。

部分计算题

如果在正餐之间吃零食,通常会选择干果(+0.5岁)

你和家人之间联系密切,与朋友经常相聚(+0.25岁)

每晚睡3~5个小时(-1岁);6小时以上(+1岁)

你一周工作多少小时?低于40个小时(+2岁);40至60个小时(+1岁)

当你在私家车中,你总是会系好安全带(+0.75岁)

你每天喝两三杯绿茶(+0.5岁)

你每天服用一片阿司匹林(+2岁)

不注射违禁药物(+10岁)

你很少吃烧烤的鱼、家禽或肉类(+1岁)

注:所有人最开始的默认寿命:男86岁、女89岁。

我能网美食快递再添地方特产

拨打 96060,乐享美食美刻

我能网美食快递继青海、新疆、山东等地方特产推出以来,即日起再添山西特产——甜糯紫玉米。同时,拨打96060还能按我能网专属特属价订购到山西特产甜糯紫玉米。如此美味和优惠的双重诱惑还等什么快行动起来吧。

品名	规格	我能网专属特惠价
卫岗藏方老酸奶	180克*12碗	47元
青海老酸奶	180克*12碗	57元
山西紫玉米	220克*18根	60元
晋隆红枣	1500克/箱	42元
新疆哈密大枣	500克/袋	45元
新疆喀什叶城原生态核桃	500克/袋	40元
贪吃小站香酥小黄鱼	500克/袋	35元
贪吃小站台湾风味猪肉丝	500克/袋	44元
贪吃小站九制芒果	500克/袋	16元
贪吃小站手剥杏仁	500克/袋	34元
贪吃小站休闲豆腐干	500克/袋	15元
固城湖螃蟹	3两/只起	50/对起
龙马足浴盆	舒适型	298元
龙马足浴盆	华贵型	498元

现代快报便民网

真诚服务 绝不含糊

- 家电维修**
 - 彩电: 21英寸以下(含21英寸): 50元, 28-29英寸国产: 60元, 进口: 90元, 34英寸: 140元起
 - 液晶电视维修安装: 150元起
 - 无氟冰箱、冰柜: 30-330元
 - 空调维修: 70元起; 移机: 90元起; 充氟: 80元起; 清洗: 30元起; 空调以旧换新
 - 中央商用空调: 价格面议
 - VCD、DVD: 20-50元
 - 音响: 65元起
 - 洗衣机: 30元起
 - 电、燃气、太阳能热水器: 20元; 热水器以旧换新
 - 微波炉、消毒柜: 维修30元
 - 电饭煲维修: 15元
- 家政服务**
 - 家庭保洁: 1.5元/平米, 开荒保洁: 2元/平米(按建筑面积算), 不足60平米按60平米计算
 - 厂房清洁、外墙清洁: 价格面议
 - 管道疏通: 马桶20元起, 改管道30元, 主管道40元起
 - 水工、电工: 30元起
 - 水钻打孔: 30元起
 - 饮水机: 维修15元
 - 灶具: 维修15-25元, 清洗20元
 - 油烟机: 清洗30元起, 维修20元
 - 卫生间清洁 厨房清洁 地毯清洁 沙发清洗 管道疏通 屋面防水 室内除螨
- 特色服务**
 - 美食快递、订餐外卖
 - 马桶节水改造、净水改造
 - 鲜花速递
 - 婚庆礼仪
 - 周易咨询、家居风水
 - 室内环境检测、家装污染治理
 - 旧家电回收
 - 开、装、修: 20元起
 - 搬家: 货运180元起
 - 丁油换房、家装监理
 - 产后恢复服务
 - 白蚁灭杀、灭鼠灭蟑
 - 办公家具拆装维修
 - 家具维修
- 办公设备**
 - 台式电脑硬件维修: 70元起
 - 台式电脑系统安装: 40元起
 - 笔记本硬件维修: 150元起
 - 笔记本系统安装: 70元起
 - 显示器维修: 55元起
 - 传真机维修: 60元起
 - 激光打印机维修: 85元
 - 一体机维修
 - 现场数据备份
 - 复印机维修

96060是快报便民网唯一24小时服务热线, 请注意鉴别, 谨防假冒!

报投诉举报电话: 96060

有快报基情, 家有难事找快报便民网比真放心! 服务范围: 南京市、江宁、溧水、六合(大厂)、仪征