

戒零食、不化妆、抠菜价……

80后晒账单 月入两千剩五百

“房租320元/月,水电煤气100元/月,公交50元/月……”这是前几天,一个外地80后单身女孩晒在网上的账单。因为物价上涨,她不得不节衣缩食,不过乐观的她抱着希望说,“我们还年轻,工资会涨的。”此帖引来众多网友追捧,或自责不懂节约,或跟着晒账单,更有单身男网友大胆求爱,“我要娶你当老婆!”

单身女晒节约型账单

“外地的80后,没房没车没男友,工作一年多,每月2000元。”12月10日,女网友山花小梅在网上这样自我介绍。她把最近一段时间物价飞涨后的账单晒给网友们看,生活虽然相对辛苦,但在精打细算下,每月还有500元的积蓄。这让一些网友啧啧感叹的同时自责花钱大手大脚。

山花小梅的节约型账单显示,她每月房租320元,水电煤气一般在100元左右,为省话费,手机消费还保留着学生时期的套餐,并且“能用公司电话的就不用自己的手机。”除了这几个相对固定的消费外,伙食是她每月支出最多的项目。自从物价飞涨后,每天的伙食费从10元提高到15元,还把零食戒掉了,并定下规矩,能在家吃饭的不在外面吃饭,下班后去菜市场买菜,因为比白天买的便宜,“该抠的时候一毛两毛也要抠!”

日常用品方面,她花销是40元/月,一般不化妆,甚至用淘米水自制面膜保养,还自得其乐地说,“想怎么做就怎么做。”按理



安居乐业的青春梦想如何飞扬 资料图片

说,女孩子喜欢逛街买衣服,山花小梅省钱原则是,逛街只逛不买,要上淘宝。另外,她留出200元零花钱用于朋友间的交际,如此算下来,她每月还能存下500元左右。

单身男给力大胆求爱

之所以晒这份账单,山花小梅说,“没别的意思,只是看到身边不少同学常常叫工资不够花,个人觉得不管挣多挣少,自己得有个消费计划,不要一会儿过得像皇帝,一会儿过得像乞丐。再说我们还年轻,工资还会涨的。”聪明而有计划地消费,让山花小梅把自己的生活打理得井井有条,令一众跟帖网友汗颜。

“我每个月的工资平均4000元以上,但是我一分钱都存不起

来!努力向你学习,真的!”一位网友坚决地表示,另一位高薪网友回忆,以前刚毕业时每月两千还能剩下两百元,可现在月入1万元,可还是月光一族,“看到楼主,我很惭愧。”而80%以上跟帖则是赞叹楼主,“真是好姑娘!单身的男同胞们还等什么,赶紧追啊!”“账单太给力啦!坚决向楼主学习。”“谁娶到你肯定幸福!”

一位男网友被山花小梅的节俭持家感动,含蓄地表示,“姑娘,留个联系方式,咱俩处处!”还有大胆者火辣辣地表白道,“我要娶你当老婆!”只是面对男网友们的追求,山花小梅没有直接回复,她说自己在收获祝福的同时,应该理智地分析自己的处境,把精力放在工作上。

快报记者 李彦

你说我说大家说

看看你一天得花多少钱

当你走进菜市场的时候,你是否发现菜价已经不是前几天的价格;当你走进超市的时候,你是否发现,就连泡面都超过2块的心理底线?在这个除了工资什么都涨的时代里,我们忙忙碌碌,辛辛苦苦挣的钱又花掉了多少?晒晒你的账单,看看一天得花多少钱?

ghy409: 早饭(两个包子1.6元,一个鸡蛋1元,一份粥1元)3.6元;中午盒饭8元~10元;晚上在家吃的话就算2元吧;车费2元,有时候骑车有时候打车,不等。平均一天15元吧。不算生病看医生,买衣服,出去玩,这是最低消费。

麦杏黄黄: 反正都是月光族,算来算去,月底都是零了。

kawayio: 除了固定开销,还有不定期的红包费用,那个是不定时炸弹啊。

东城暗夜: 我已经上班,但是还是跟父母一起吃住,因此每天的开销不是很大。早餐(鸡蛋饼)3元;水果(苹果)6元;洗澡3元;晚上买馒头2元,合计14元。

综合



忙里偷闲 像葛优一样锻炼

最近,一段有关葛优拍《赵氏孤儿》间隙不忘锻炼的视频,被各大论坛争相转载。

视频中,葛优一会儿坐在椅子上练抬腿运动;一会儿又站起来双臂平举,像老鹰拍翅一样把手臂甩个不停;一会儿又骑自行车溜达。那么,这样的锻炼有没有效果呢?南京市中西医结合医院运动与保健专家王亮告诉记者,有,而且很适合上班族。

抬抬腿

王亮介绍,很多经常一坐就是一整天的上班族,常常感觉自己的两条腿像灌了铅似的。要改变这种现象,最好像葛优一样练练抬腿运动。

动作要领:坐在椅子上,双手扶稳,双腿并拢,向上抬起再放下。能有效锻炼腹部、腿部等部位。

甩甩手

如今都是电脑化办公,随之而来的“鼠标手”、“键盘肘”等新病症也困扰着上班族。怎么办呢?王亮推荐大家学学葛优的甩手运动。

动作要领:起身站立,双脚与肩同宽,双手自然平举到肩的位置,然后有节律地练习雄鹰拍翅的动作,可以根据自己实际情况逐步加快运动频率,然后再减慢。

骑骑车

冬天到了,很多上班族的办公室都开了暖气,人总感觉晕沉沉的,办公效率也大打折扣。怎么办呢?学葛优骑自行车吧!

王亮介绍说,骑自行车会使得血液循环加速,而且有助于大脑摄入更多的氧气。

快报记者 刘峻

中国男性性功能障碍患者成递增趋势

——来自金陵男科医院性功能实验室的性功能障碍临床数据

临床数据显示:中国男性性功能障碍疾病已经占到男性疾病的20%左右,而且呈逐年上升趋势。随着中国老龄化时代的到来,中国成年男性的性功能障碍疾病的发病形势越发严峻。因为随着年龄的增加,男性性功能障碍发病率也呈上升趋势,是中老年男性常见疾病。我国40岁以上成人男性发病率为50%左右,40岁以下的年轻男性发病率也接近15%左右,严重危害婚姻及夫妻生活质量。金陵男科医院的最新临床数据表明,200名勃起功能障碍青年患者中,大多数患者由于性功能障碍引起了严重的焦虑或抑郁状态,进而影响工作效率和生活质量。其中,17%已经离婚,24%已经分居,面临婚姻危机状态。而笔者在金陵男科医院性功能司法鉴定所了解到每年因男性性功能障碍问题引起的离婚鉴定案也逐年增加,由此可见性功能障碍问题逐渐成为社会不稳定因素之一。

科学看待性功能障碍问题

据江苏省首个性功能障碍检测重建中心负责人张鹏主任介绍:中国人一直有个误区,认为性功能障碍就是肾虚,其实男性性功能与人体其他器官功能一样,是正常人体本能的生理功能,具体说来,就是男性生殖器官在神经内分泌调节下的一系列复杂的生理反应。过去人们认为男性性功能障碍是心理性原因,或我国传统医学认为的“肾

虚、阳痿、早泄”。但是,随着现代医学的研究进展,对性功能障碍发病原因进行了深入研究,医学界逐步明确了其病理生理变化以及发病机制。现代医学辅助诊断技术已经能够鉴定男性性功能障碍的发病原因和病理变化,包括生殖器官血管结构、神经结构以及内分泌调节功能发生病理变化引起的男性性功能障碍。江苏省首个性功能障碍检测重建中心是专业从事男性性功能检测重建等相关事宜的组织机构。

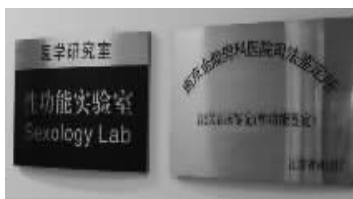
性功能障碍检测重建中心为2000名ED患者排忧解难

江苏首个性功能障碍检测重建中心于2002年由南京金陵男科医院组建,该中心由国内著名男科学家组成。目前,此中心由以中国性学会中医性医学专业委员会委员、江苏省中西医结合学会生殖医学分会委员、司法鉴定人张鹏主任为首的一批国内男科界权威专家组成。目前属于小组成员中有教授2名、硕士研究生2名、享受国务院特殊津贴教授1名。该性功能障碍检测中心自2002年开展阴茎勃起功能医学鉴定,受国家公安、司法、法院等部门委托,先后为苏、浙、皖、鲁等省市近2000名ED患者做出医学鉴定。2010年,该性功能障碍检测中心实验室通过验收,成为江苏省首个性功能实验室。至此,南京金陵男科医

院也成为了江苏省内唯一拥有性功能实验室的男科医院。性功能实验室不仅需要为男性进行性功能检查检测再造等临床诊疗服务,还要对江苏省成年男性性功能监测并实时发布性功能检测数据;同时还肩负对全国男女性功能做出权威公正的司法鉴定结果的任务。2006年,鉴于南京金陵男科医院专业临床研究男女性功能障碍,江苏省司法厅批准成立南京金陵男科医院司法鉴定所,成为国内专业从事男女性功能鉴定的机构。

对症下药为数百家送福音

金陵男科医院性功能检测重建中心根据多年临床经验已实现为性功能障碍患者进行分型诊疗。对于轻度性功能障碍者采取中西医结合治疗,中医治疗主要依靠金陵男科医院自主研发的中药振阳一号、振阳二号、壮精煎等,而西药则主要得力于万艾可和艾力达。98年至2000年金陵男科医院万艾可销量稳居全国第一。对于中度性功能障碍患者则是采用ZD磁场、Bifdeback生物反馈等医学器械治疗,与此同时该院还特从美国原装进口Timm Osbon辅助物理治疗。而中重度性功能障碍者,该中心依靠金陵男科医院拥有的微创类手术改良型选择性阴茎背神经阻断术和阴茎支撑体植入术(俗称“三件套”)两种手术方法帮助患者性功能重建。南京金陵男科医院作为全国较早



开展阴茎支撑体植入术的单位,开展该手术15年来手术200例,患者都得到了性功能的再造,为数百家送去幸福。

专家会诊中西合璧医学界“神通”

金陵男科医院自建院日起一直坚持专家会诊制度,而对于性功能检测重建中心专家的选择也是经过严格临床考核才得以确定。为了更好的运用中西医结合诊疗方法对性功能障碍患者进行诊疗,前期医院内部进行医疗整合,摒弃了一批无法达到临床诊疗标准的医生。性功能障碍检测重建中心对于性功能障碍的诊疗已经形成一整套独特成熟完善的诊疗方案。其方案在第二届全国中西医结合生殖医学学术大会、2007年世国际中医男科学术大会、2010年华东六省一市中医男科学术大会上得到医学界专家的一致认可。会后各医院分别多次派出专家来院进修。

相关链接

链接:南京金陵男科医院创立于1992年,是国内第一所集医疗、教学、科研、性功能司法

鉴定于一体的专业从事男女性健康服务的专业医院。医院现有南京新街口部、雨花部、芜湖金陵医院,已形成了完善的连锁化品牌经营模式。作为中国首家男科医院,金陵男科一直坚持走中西医结合的道路。经过近20年的潜心研究,研制出针对男科、妇科疾病的系列中药“验方”因疗效比较显著而闻名海内外,其中“生精、壮精、振阳、调经”等系列更为广大性功能障碍、不孕不育患者带来了“性”福和孕育的曙光。此外,在少精、弱精、性功能障碍、前列腺炎、妇科生殖道感染等方面更结合了现代化的检验、治疗手段。医院引进的西班牙SCA全自动精液质量分析系统、美国阴茎硬度仪(Rigiscan),神经诱发电位仪等相对顶尖设备在国内已达到领先领域。同时,医院在生殖器整形、假体三件套植入、妇科腹腔镜等手术的开展上都处于领先地位。06年,国家司法部指定的性功能鉴定单位又落户我院,成为江苏省唯一一家具备性功能司法/医学鉴定专业机构。

陈彬彬 戴湘云



中国男科医院开创者

025-52422222 84711780

www.zhnk.com

www.jlbybyw.com

南京金陵男科医院