

## 欢乐社区行请来营养师和医生跟居民互动交流

# 要健康,生活方式很重要



健康是人们常常挂在嘴边的词,可是很多人都不知道,健康是有明确标准的。上周六,快报欢乐社区行走进中奥社区,请来两位健康专家,跟大家互动交流。

### 健康的十大标准

#### 预防亚健康,记住十字口诀

“你们知道什么是健康吗?”南京454医院中医专家诊疗中心副主任医师李秀娟第一个问题就把居民们问倒了。她说,世界卫生组织对健康有着明确定义:健康是一种身体、精神和交往上的完美状态,而不只是身体无病。它包含四个方面:生理健康、心理健康、道德健康和社会适应健康。

具体说来,健康还有明确的10条标准,即精力充沛,能从容不迫地担负日常生活的付出和繁重的工作而不感到过分紧张与疲劳;处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔;善于休息,睡眠好;应变能力强,能适应外界环境中的各种变化;能够抵御一般感冒和传染病;体重适当,身材匀称,站立时,头肩位置协调;眼睛明亮,反应敏捷,



健康专家给居民上课 快报记者 施向辉 摄

眼睑不发炎;牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血;头发有光泽,无头屑;肌肉丰满,皮肤有弹性。

大家听完都笑了,这要全部达标实在是很不容易。40个居民,只有3个人敢说自己是健康。李医生说,经过严格的统计学统计,人群中真正健康(第一状态)和患病者(第二状态)不足1/3,有2/3以上的人群处在健康和患病之间的过渡状态,世界卫生组织称其为“第三状态”,国内常常称之为“亚健康”状态。“第三状态”处理得当,则身体可向健康转化;反之,则患病。

居民很快发问亚健康可以预防吗?李医生总结了十字口

诀——“平心”,即平衡心理、平静心态;“减压”,即适时缓解过度紧张和压力;“顺钟”,即顺应好生物钟,调整好休息和睡眠;“增免”,通过有氧代谢运动等增强自身免疫力;“改良”,即通过改变不良生活方式和习惯,从源头上堵住亚健康状态的发生。

### 健康的生活方式

#### 少吃加工食品,多吃有机果蔬

“选择健康的生活方式,是实现健康的一个途径。”沃农农业发展有限公司高级营养师李俊从饮食方面,和大家交流健

康心得。李俊说,国家卫生部门对健康因素的调查统计显示,个人生活方式占了60%,而基因、环境等因素只占了一小部分,“可以说健康是掌握在自己手中的。”

“少吃加工过的食物,多吃有机食品是健康的生活方式之一。”李俊说,目前,有机生活的理念正在全世界兴起,并被越来越多的人所认同。比如很多人开始选择完全自然农耕法生产出来的有机果蔬,这样的菜在未被农药、化肥污染过的原生态土壤上进行的有机种植,以最接近自然的方式生长,并且在生长过程中绝不使用人工合成化合物、化肥及转基因技术等,在加工生产过程中也没有任何人工合成化学成分,“有机生活方式,就是一种最接近自然的生活方式。”

另一方面,推广有机生活也是一条让公民从改善自身健康入手到改善地球环境变化的良性循环之路。李俊说,有机基地不允许化肥、农药、生长激素等人工合成的化学物质使用,直接有效减少了污染和河流的富营养化,减少了因生产这些化学物质的煤能、电能和向大气排放的各种污染物。只有当消费者选择了绿色消费才有可能真正让污染的产品没有销路,生产污染产品的工厂自然消亡。“这样,我们的身体健康,我们的地球也会更健康。”

快报记者 钟晓敏 王凡

## 直播不文明现象 办法虽好但不可行

快报讯(见习记者 季轶)随着越来越多的人选择乘坐地铁出行,不少不文明的现象也随之出现。9月8日,快报曾经报道过地铁里的“15大恶习”,近日,又有一位市民给快报96060热线打来电话,表示希望可以在地铁站里的液晶屏幕上直播不文明现象,“在屏幕上放出来,这些人就不敢了。”

武先生经常乘坐地铁上下班,车站和车厢里一些不文明的现象让他非常反感。武先生说,从进站就可以看到,扶梯上的人都是把整个扶梯站满,没有留出通道;上下车时互相拥挤,上车的上不去、下车的下不来;车厢里,随处可见跷着二郎腿的人,看到老人也不让座,“要是把这些人的举动都在屏幕上放出来,他们就不敢了。”武先生觉得,之所以有这么多不文明的现象,主要还是因为缺少应有的警告。

“这确实是一种办法,但缺乏可行性。”地铁运营公司的一位工作人员表示,在屏幕上直播不文明的现象虽然可以起到警示的作用,但也可能侵犯市民的肖像权引发一系列法律问题,所以地铁站不会采用这样的方式。地铁站有一套自己的办法,比如在车站和车厢里张贴标语口号,通过广播和工作人员向乘客进行宣传教育,“我们通过这些方式引导市民逐渐养成良好的乘车习惯,减少不文明现象。”(武先生线资费50元)



## 员工管她叫“老妈”

员工20岁,她帮着过生日;员工娶媳妇,她送大礼;员工回老家,她买车票……南京尹氏汤包连锁店老板熊国红,在员工们眼里,不仅仅是个老板,更是一家之长。

熊国红说她不过是个个体户,也没学过管理,想的其实是最简单的道理:“既然来我店里了,我就要对他们负责。”

### 把员工当成自己孩子关爱

尹氏汤包是南京人熟悉的小吃店。老板熊国红说,她1990年开始做生意,1994年在莫愁路一个十几平米的门面里卖汤包,1998年,有了现在位于莫愁路上的这家店。

12年后,这家店发展到楼上楼下两层楼,有员工40人。“是这些孩子,撑起了这个店。”熊国红亲切地称呼员工为孩子,她说自己的女儿今年21岁,跟这些员工差不多大。

不是嘴上说说的,熊国红对员工就如自己孩子一般。来店里5年的张绪康最难忘自己20岁的生日,“老板买了个三层大蛋糕给我,我第一次吃到蛋糕……”事实上,每个过20岁生日的员工,熊国红都会送上一个蛋糕,因为她觉得20岁是孩子的一个转折点,这就像送给他们的“成人礼”。

### 言传身教,帮助员工成长

店里的大多数员工,他们关键的成长期是在店里度过的。“我觉得这些年我成熟了很多。”在店里十年的周子付说,老板每天都像其他员工一样一早来店里,看哪边能帮忙就做什么,没有一点架子。虽然老板从来没有教他们应该怎么做,但是看着老板怎么对待顾客,他们就懂了。有顾客落下手机或者钱包,捡到的人一定会交到服务台。汶川大地震时,熊国红个人捐款6万元,店里的员工知道后每人都主动捐了50元。

记者将她的店形容为一个管理得当的小企业,熊国红想了想还是觉得不合适,“更像个家”。“也许就像妈妈对孩子好一样,没有那么多原因,只是觉得是应该做的。”

熊国红的付出也换来了员工们的回报。熊国红已经不记得从哪一年开始,这些孩子们开始管她叫“老妈”,熊国红听了心里美滋滋的。

快报记者 王凡

## “时尚小人精”第二季在大观天地MALL落下帷幕

# 孩子们的表演没有最好,只有更好

由快报主办的2010“时尚小人精”第二季,经过三场分站赛,海选出了40名优秀的小人精。前天,激动人心的决赛终于在下关区大观天地MALL落下帷幕。

参赛的小人精各显神通,他们各自的拉拉队和粉丝团也很给力。有的家长还现场举起了海报,为小人精加油助威。经过两个多小时的PK终于决出优胜者。

### 台上台下都很热闹

欢歌、劲舞、古筝独奏、诗朗诵……前天下午,大观天地负一楼中庭热闹非凡,台上小选手们的精彩表演一个接一个,台下的助威呐喊声更是一浪高过一浪。因为是周末,再加上参与决赛小选手的拉拉队和粉丝团队队伍庞大,所以舞台被围得里三层外三层。

比赛现场,头戴七彩色带、身穿绿色上衣,下着黑色皮裤

的20号小选手孙玥欣的表演给观众留下了深刻的印象。台上的她翩翩起舞,一段“七公主”赢得了台下阵阵掌声。别小看台上这几分钟,这可是为了参加决赛,专门请幼儿园老师精心编排的。此外,幼儿园的好伙伴也来到现场为她加油,伙伴的妈妈还给她当化妆师。有这样的粉丝团,小玥欣的表演能不出色吗!果然,不负众望,小玥欣最终夺得了2010时尚小人精“最佳人气奖”。

### 众多家长相约明年

现场,小人精们的精彩表演,让不少宝妈宝爸连连称赞,用一句家长的话说:“到了现场才知道,原来人外有人,这些孩子的表演一个比一个好。”

在“亲子创意时尚秀”环节,一对父女个性化的打扮、专业的动作、精彩的表演让大家叫好不迭,他们就是31号小选手韩

笑飞扬和她的爸爸。舞台上这位父亲上身着黑色韩版毛呢大衣、下身穿牛仔褲,韩笑飞扬头上戴黄色韩版帽子、上身穿黑色毛衣,胸前佩戴黄色蝴蝶结,下身穿黑色打底褲外配一条时尚短褲。二人刚在台上亮相就赢得了阵阵掌声,看着这样的创意和服饰搭配,就连评委都叫好。

不过现场也有人讨论,这位老爸是不是专业人士呀!其实,只是他们准备工作做得好。这样的服饰搭配就连舞台上的步伐都是韩笑飞扬爸爸亲自导演的,不但如此,就在开赛前,父女二人还演练了一遍。功夫不负有心人,最终,韩笑飞扬夺得了2010时尚小人精“亲子时尚创意奖”

小人精的魅力吸引了众多家长要现场报名!更有甚者,有的家长详细咨询了明年小人精第三季的具体时间,目的是早报名,早做准备!

见习记者 蒋振凤



才艺表演很精彩

## 167家门店 167个受助儿童

# 五星电器助贫困唇腭裂患儿重展笑颜

12月24日~26日,中国微笑行动联合江苏省计划生育协会开展“生育关怀 微笑行动”大型集中手术活动,为江苏地区的近60名贫困唇腭裂患者提供免费手术。五星电器作为爱心企业为本次慈善活动提供了善款资助。据悉,今年,五星电器向中国微笑行动捐款50万元,可以帮助167名患者接受免费医疗。

据了解,此次五星电器资助

的儿童主要来自南京、扬州、镇江、泰州4个市的贫困家庭。中国微笑行动活动组织者吴伟总经理代表广大患儿家庭对五星电器表示了感谢,他说:“微笑行动是爱心汇聚的过程,是奉献爱心的平台,正是有五星电器等众多热心单位和爱心人士的支持,才使得微笑行动在中国不断地发展壮大。”五星电器品牌与市场总监景星在“微笑行动”活动中

表示,“现在我们只要为每个患儿支付3000元的手术费,就可以改变他们的一生。这是一项非常有意义的公益项目。今年是五星电器成立12周年,截至年底,五星共有167家门店,这与五星捐助全国167个患儿正好不谋而合,这是一种缘分。”

多年来,五星电器积极参与社会公益,奉献爱心,以高度的社会责任感对慈善救助、节能环保

等社会公益事业给予了极大的支持与帮助。进社区免费维修电器,为灾区人民捐赠物资,帮助贫困大学生圆大学梦,进山植树造林倡导环保低碳生活……现在,五星电器积极支持社会公益事业的态度已经形成一种习惯。今后,五星将为社会公益事业投入更多的精力,以各种形式持续开展多项公益活动,回馈社会,为民谋福。

通讯员 王小唯 见习记者 刘德杰