



生活百科、寻人寻物、困难求助...
不管问题大小,我们都帮你问到底。
在这里,我们更希望的是你帮我、我帮你、大家帮大家。

互动方式

- 移动用户发送短信到 1065830096060
- 电信用户发送短信到 10659396060
- 联通用户发送短信到 1065596060
- 你也可以直接拨打 96060 或将问题发送到信箱 kuaibaowenba@126.com

大家帮大家

为什么有人会不自觉地抖腿?

市民李先生昨天来电:开会的时候,我总是不由自主地抖腿。看电视的时候也会抖,坐公交的时候也会抖……好像只要我是坐着,腿就不自觉地开始抖,难道我有“不安腿综合征”?后来,我问了身边的同事,有好几个人都跟我差不多,大家都很困惑,为什么会不自觉地抖腿?

民间有个说法是“男抖穷,女抖贱”,虽然专家表示这是无稽之谈,但从侧面反映出抖腿在每个人身上是一个再正常不过的事情。看看大家是怎么对待“不自觉抖腿”这回事吧!



漫画 俞晓翔

南京信息工程大学的万同学:自己会不自主地抖腿,有时候抖了老半天才会有感觉,虽然抖腿的动作很丑很难看,但是无法停止。他发现班上很多人在上课的时候都会抖腿,有的时候还一边抖腿一边转笔,好像都是老习惯了。

果壳网友:抖腿是为了证明自己的存在,就像有人喜欢不自觉地哼歌一样。也有网友说,为什么抖腿不知道,但按常理推断,抖腿能促进下肢静脉血液回流,有好处的。

东南大学附属中大医院神经内科主治医师郭怡菁:大家还记得拳王阿里在1996年亚特兰大奥运会开幕式上用颤抖的手点燃主火炬,这是由于他患了帕金森病。人老后,脑内多巴胺神经不断受损,多巴胺递质下降至1/5时,出现帕金森症状:手抖、僵直、姿势异常等,逐渐手抖到无法扣纽扣,吃饭要人喂;走路抬腿困难,易摔跤,上厕所要人搀扶;不能自主翻身,最终卧病在床。

东南大学附属中大医院心理(精神)科主任袁勇贵博士:正常人抖腿没有任何临床意义,是一种自我放松,毫无意识的。跟有些网友所说的肾虚也不相干。抖腿是正常现象,不过观察发现,人在全神贯注做事情的时候,一般不会抖腿,通常都是比较无聊的时候会发生,这是一种不自觉的现象。有些人平时抖习惯了,不抖还难过。还有一种情况,就是缓解紧张的表现,比如马上要在大会上发言,有些人会用抖腿来缓解部分焦虑,这是一种内在情绪释放的表现,在一定程度上分散脑子的注意力。 快报记者 安莹

帮你问

一份蛋挞两个保质期,信哪个?

市民王女士:我最近在一家超市购买了蛋挞。回家后打算食用前,忽然发现蛋挞外包装上竟有两个保质期:一个是厂家喷墨打印的生产日期“2011年4月7日生产,保质期3天”;另一个是超市粘贴的条形码标签,标签上注明“包装日期2011年4月8日,保质期至2011年4月12日”。到底哪个保质期是真的?

记者调查:消协工作人员表示,超市的做法的确欠妥,条形码标签应该以厂家实际保质期为准,不能更换标签内容从而误导消费者。 通讯员 李峰 快报记者 沈晓伟

与人交谈总脸红,咋回事?

市民杨女士:和同事聊天经常会脸红,和人打交道也总是容易紧张、出汗、脸红,这是咋回事?

记者调查:记者为此采访了心理专家。鼓楼医院心理科医生沈迪文分析,杨女士的症状其实是心理学上通常说的社交恐惧症的表现。社交恐惧症又称社交焦虑症,是指对社交场合或社交操作呈显著和持续的畏惧,明明知道这种害怕是过分的,或者是不合理的,但难以摆脱,并出现了回避现象,整日陷于极度苦恼之中。

社交恐惧症常常是在以下两种情况下形成的。1、直接经验:患者在以往的人际交往中因为屡遭挫折、失败,就会形成一种心理上的打击或威胁,在情绪上产生种种不愉快的,甚至痛苦的体验。久而久之,在与人交往的过程中就会产生紧张、不安、焦急、忧虑、恐惧等情绪。2、间接经验:看到别人或听到别人在人际交往的过程中遭受挫折,陷入窘境,或受到讥笑、拒绝等,自己同样也会感到痛苦、羞耻、紧张、不安和恐惧。

社交恐惧症并不可怕,只要积极调整和治疗是可以摆脱的。“不过调整和治疗的时间会比较长,可以适当用药物来控制一些焦虑,但是最主要的还是自我调节。”沈迪文告诉记者,医生对来访者更多的是一种指导。她让杨女士回家先试试“脱敏”治疗,就是对着镜子自我交流,适应后,再慢慢和其他人交流。 通讯员 柳辉艳 快报记者 刘峻

问一答十

“吃啥补啥”,真有这道理吗?



读者陈女士:我身边不少人胃疼吃猪肚,骨折了喝骨头汤,明目吃猪肝,性功能障碍就吃鞭类……都说“吃啥补啥”,真有这道理吗?

说法有一定道理

解放军第454医院中医专家诊疗中心主任张丽玲介绍,古老的中医治疗学说中有“以形补形,以脏补脏”这一说法,通俗来讲就是“吃啥补啥”。其核心思想就是用动物的五脏六腑来治疗人体相应器官的疾病。这种理论从现代科学的角度看仍有一定的道理,如从动物胰腺提取的胰岛素可治疗糖尿病;从猪肝中提取的猪肝核糖核酸可治疗慢性活动性肝炎及慢性迁延性肝炎。

食疗要因人而异

张丽玲介绍,性欲低下、性功能障碍的朋友不一定非要吃动物睾丸,适度增加蛋白质摄入量,同时减少脂肪的摄入即可。此外,像“吃心养心”、“吃腰子补肾”、“吃肺润肺”等说法,从理论上来说虽然有一定的科学依据,但是在具体使用时,还得因人而异。

“中医理论认为‘肝开窍于目’,一个人的视力好坏与肝的关系非常密切。”张丽玲介绍,早在唐代,孙思邈就用猪肝来治疗夜盲症。生活中,许多视力不好的朋友也会对动物肝脏情有独钟。可是,这并不适合高血压症患者。

那么,高血脂且视力不佳的朋友,如何通过饮食来“明目”呢?张丽玲建议,可以吃胡萝卜。她说,猪肝之所以具有明目作用,与其本身所含有的丰富维生素A密不可分。除了猪肝外,胡萝卜等黄绿色蔬菜中都含有丰富的β-胡萝卜素,它在人体内可以转化为维生素A。 快报记者 钟晓敏

再来看看国外的说法

据美国《旧金山晚报》报道,在大自然赐予人类的食物中,隐藏着一些线索,告诉我们吃什么对身体的某些部位有益。

1. 切开的胡萝卜就像人的眼睛。科学研究表明,大量胡萝卜素能促进人体血液流向眼部,保护视力,让眼睛更明亮。
2. 番茄有四个腔室,并且是红色的,这与我们的心脏一样。实验证实,番茄富含番茄红素,高胆固醇患者要想降低心脏病和中风危险,不妨多吃点。
3. 悬挂的一串葡萄具有心脏的形状。葡萄汁能帮助身体对抗心血管疾病。
4. 核桃就像一个微型的脑子。目前人类已经知道,核桃可以帮助开发脑功能。
5. 蚕豆等豆类的形状看起来很像人的肾脏,它们也的确可以帮助维持肾脏功能。
6. 芹菜等很多根茎类蔬菜看起来就像人的骨头,而它们确实能强化骨质。
7. 鳄梨长得很像子宫,能够保护女性的子宫和子宫颈健康。
8. 无花果就像男人的睾丸一样。研究表明,无花果可增强男性精子活力。
9. 甘薯看起来像胰腺,事实上,它确实能平衡糖尿病患者的血糖指数。
10. 卵巢仅有橄榄大小,却是肿瘤最易发生的器官。多吃橄榄有助于卵巢健康,预防各种卵巢肿瘤。
11. 柑橘类水果长得像乳腺。食用时橘络不要扔掉,可缓解乳腺增生症状。
12. 洋葱的纹路上去像人体细胞。研究表明,它能清除身体所有细胞里的垃圾物质和危害性的游离基。 综合

有个小药水 专克皮肤病



注的焦点。 据报道:这种神奇小药水正是站在“基因技术”原理上研制而成,使各类皮肤顽癣得到治疗。

同年,该小药水被中国香港霍氏集团出资1.2亿美元引进,将其命名为[霍氏鲜清],并荣获中国质量万里行打假保名优称号。[霍氏鲜清]是世界第一个专门针对皮肤顽癣研制的基因产品,任何同类产品都无法复制和超越。

事实证实:[霍氏鲜清]从2004年引进至今,已在我国热销6年,效果决定其生命力,在河北、广州、江苏、福建等地屡传捷报。 医学报告显示:[霍氏鲜清]适用于头癣、手足癣、体癣、股癣、牛皮癣、皮炎、湿疹、顽固性瘙痒等病症。

皮肤顽癣喷喷就好 感受第一喷(强力止痒):一股强劲的清涼感直往皮肤里钻,立刻就痒不痒了。
恢复期(祛屑消斑):鳞屑脱落,红斑明显缩小,增厚皮肤变薄,色素沉着变淡,丘疹逐渐消退。

愈合期(无痕换肤):皮痂全部脱落,长出新鲜的皮肤;皮炎湿疹不再不痒了,一丁点疤痕也没留下。
巩固期(免疫修复):表面症状消除后,继续使用5至20天,皮肤免疫功能重建,从根本上防止内毒外菌再次攻击,各类顽癣不再犯。

据介绍,这种隐形小药水在全国热销6年,它对皮肤顽癣效果明显,得到众多患者的口碑宣传!

这种小药水使用方便,每天只需对准患处早晚喷两次,其成份就能透皮吸收,快速止痒,整夜睡得香。不管是湿疹,还是十几年的牛皮癣、神经性皮炎、手足头癣引发的瘙痒症都能快速改善。

大家都知道,传统治疗皮肤病方法,都是从血液排毒入手,经研究证实,此种治疗方法只是辅助治疗手段!早在2004年,日本举行的“第七届国际皮肤病研讨会”上,与会人士就指出:皮肤病要想更好的得到治疗,还是要从基因入手,剪断病毒复制的病毒基因链,找到治病根源。由日本研制出的一瓶小药水顿时成为全场关

注的焦点。 据报,我市皮肤病病友可直接到康鑫药店(长乐路好多对面)、中央门国盛大药房(中央门邮局旁)、新街口第一药店(大洋百货旁石鼓路路口)、大华中药店(汉中路省中医院对面)、钟山宾馆对面店)、华悦大药房(中山南路101号,加油站斜对面)、华江药店(华江饭店旁,中山北路178号)、下关药店(热河南路幼儿园对面)、光华门大药房(御道街74号光华门路口)、天使药店(珠江路百脑汇旁)、立业药店(锁金村车站)、嘉伦光彩大药房(油坊桥农贸市场旁)、志信堂(鼓楼口松医院旁)、江宁:颐年堂(新医路15号店)、江浦:祥瑞药店(珠江镇中圣南街环保局一楼)、浦口人民药房28店(浦六路车站对面)、大厂人民大药房(杨庄车站旁)、六合嘉伦光彩药房(县中医院旁)、溧水嘉伦光彩药房(县口腔医院旁)、马鞍山仁仁堂(湖北路体育馆南面对面)购买,或拨打025-86894822咨询了解,免费送货上门,货到付款!