

## | 招聘 |

省农委在宁直属  
事业单位要招10人

快报讯(记者 项凤华)记者昨日从江苏省人社厅获悉,江苏省农业委员会在宁直属事业单位将公开招聘10名工作人员,要求分析化学、农药学等专业,报名截至7月8日下午5点,报名方式:网络报名,报考者须登录江苏省高校毕业生就业网络联盟(www.91job.gov.cn)内的“江苏省农业委员会在宁直属事业单位2011年公开招聘工作人员”专区报名。

## | 活动 |

六合迎来  
“中国民歌之乡”评审

快报讯(通讯员 阮超 记者 鹿伟)近日,六合迎来“中国民歌之乡”的申报验收和评审。评审结果将于近期公布。据《六合县志》记载,民歌在六合演化传承已有2500多年历史。据区文化部门统计,完整流传下来的六合民歌有100多首,其中被省、市、区收入非遗名录的有48首。

桂林来宁推介  
异地养老旅游

快报讯(记者 孙兰兰)日前,山水甲天下的桂林来到南京推介养老旅游,吸引了不少老年人。

此次来宁推销的异地养老旅游,与以往的普通旅游房产模式相比,针对性更强。相关人士介绍,这是在桂林专门建立一个“老人村”,老人可以选择租住一年或数年,也可以直接购置,最小面积的一间26平方米,价格在10万元左右。

## 用眼过度,也会头疼失眠

下面这些护眼常识,你不妨试试

快报讯(通讯员 章琛 记者 安莹)你有没有感觉在办公室没干体力活,但从早到晚坐下来也会觉得浑身没劲儿,甚至头痛、失眠?专家提醒,这很可能是用眼过度造成的。

小宋是一位30多岁的工程师,年轻的时候喜欢运动,从事了工程设计这项工作以后,每天都要坐在办公室里,近距离盯着电脑,一坐就是一天。最近设计任务繁重,小宋也没时间运动了,基本上回到家就是睡觉。上个星期,他感到自己头疼难忍,眼睛看东西很模糊,注意力也越来越不容易集中,甚至感到周身无力。这下可把他急坏了,怀疑自己是不是生病了。他不得不放下手头的工作,去市第一医院就诊。医生诊断后告诉小宋,其实他并没有什么疾病,主要原因是

他用眼过度造成的。

南京市第一医院眼科副主任医师王晶介绍,因为累从眼人,小宋眼睛的劳累引起全身的疲劳、不适。眼睛是全身疲劳的发源地。只要眼睛出现酸痛、发胀、干涩、视力模糊等问题,就很容易导致头痛、注意力不集中、情绪烦躁、反应迟钝、疲乏无力和失眠、恶心、欲吐等一系列疲劳症状。究其原因,主要是因为眼睛疲劳会产生疲劳毒素,进而侵袭全身,使全身都觉得累。视疲劳除了引起全身不适,更常见的是引起局部不适,包括眼球和眼眶周围难受或有疼痛感,眉根部有酸胀感、怕光、流泪、视物重影等。而全身不适等症状,多在年老体弱以及体质较虚弱或者是亚健康人群中出现。

## »护眼小常识

专家特别建议,首先,平时用电脑、看电视、看书,每隔一小时要休息10分钟,同时多眨眼、转眼球。电脑一族将座位稍微调高一些,电脑放得低一些,眼睛与显示器呈向下5度左右的夹角,这样可以使眼睛睁得小一些,能保持眼部水分,防止干涩。其次,早晚用毛巾敷眼,早上用凉毛巾,晚上用热毛巾,也可以用菊花茶熏眼,保持眼睛湿润,但注意不要随意使用眼药水。再次,吃得要清淡,多吃胡萝卜等新鲜蔬果及核桃、芝麻等干果类食品。最后专家建议,要经常用食指和拇指按摩睛明穴、攒竹穴、太阳穴,有缓解视疲劳之效。睛明穴位于眼部内侧,内眼角稍上方凹陷处,攒竹穴位于眉毛内侧边缘凹陷处,太阳穴就在发际。

## 乙肝抗病毒治疗,需要掌握时机

快报讯(记者 安莹)上周六,在南京召开的中华医学会第十五次全国病毒性肝炎及肝病会议上,肝病专家介绍,不是所有的乙肝病毒感染者都需要抗病毒治疗,抗病毒治疗需要掌握合适的时机,才有可能带来满意的疗效。

专家说,只有乙肝病毒复制活跃,且肝功能出现持续或间歇异常的慢性乙肝患者,才需要进行抗病毒治疗。有些病人转氨酶(ALT)正常,除非肝穿刺证明有炎症,否则不需要治疗。如果强行进行抗病毒治疗,不但可能疗效不佳,而且还容易发生耐药。

南方医科大学附属南方医院感染内科主任侯金林说,“在和乙肝病毒斗争过程中,抗病毒药物是否有效、是否安全都要随时监测,随时调整治疗方案。这样不仅有助于疗效最大化,也能大大降低耐药事件的发生,对于患者来说,既缩短了疗程,也降低了费用。”

中国医科大学附属盛京医院感染科主任窦晓光介绍,抗病毒过程中,应该坚持定期监测和随访,医生可以根据检测结果优化治疗策略,其中24周(半年)是关键时间点。乙肝患者在治疗24周时,应前往医院进行复查。

江宁中医院  
易地新建年内主体完工

快报讯(通讯员 王静 记者 孙兰兰)近日,记者从江宁住建局获悉,江宁中医院易地新建项目的主体部分今年年内就可以完成。

该项目位于天印大道和宏运大道交会处,建筑面积约为6.5万平方米,其中地上建筑面积约5万平方米,地下建筑面积约1.5万平方米。整个项目由三幢建筑构成,设置10个标准病区,600张床位,医疗区域分为门诊部、急诊部、住院部及辅助功能区,并设车位500个。医院主体今年年底将建成,明年装修并力争明年底投入使用,届时,预计每日门诊量将达到3000人次。

## | 发布 |

红山表面处理  
中心一期完工

快报讯(记者 钟晓敏)记者近日从南京化学工业园区新材料产业园管委会获悉,园区“南京红山表面处理中心”项目一期已经完工,可接受62家电镀企业入驻。这对节能减排有重大意义。届时,小的污染企业将被集中起来,社会资源会得到有效节约。

## | 提醒 |

近期机顶盒升级置换  
小区名单:

6月28日、29日(周二、三):花园路部分、后宰门街部分、后宰门东村82号、清溪村部分、洪武路394号、厅后街部分、宁中里2号、九条巷部分、殷高巷部分、集庆路部分、北极西村部分、峨嵋路部分、厚载村部分、厚载巷部分、新民村部分、北秀村、四方新村八村。

6月30日、7月1日(周四、五):西大影壁部分、杨家胡同部分、珠江路部分、后宰门西村部分、后宰门东村部分、五百村部分、凤凰三村部分、凤凰西街部分、芦席营82号、新门口部分、后大树根2号、源江新村部分、中央路部分。

7月2日(周六):东大影壁部分、珠江路部分、五百村部分、五塘新村部分、后宰门西村部分、后宰门街32号、湖北路部分、乐业村部分、中山北路部分、狮子桥部分、马鞍山路部分、上海路部分、金银街、热河南路部分、姜家圩部分。

7月3日(周日):阳光嘉园、金马驢城、城市假日。具体时间请见小区内公告。

看男科  
到建国

专业品牌值得信赖

南京建国男科医院  
——男人自己的医院——

电话:025-52238888  
网址:www.jg91.com

男科  
专家信箱

主办:中华男性健康关爱中心  
特约解答:南京建国男科医院

## 连云港读者问:

我在性生活时,勃起后进入却迅速疲软,无法维持性生活,近段时间已经有好几次了,真是疯了。这是阳痿吗?

## 主任医师马金涛:

您的病症疑似阳痿(ED),是指男子在性生活时,阴茎不能勃起或勃起不坚,无法完成正常性生活,或阴茎根本无法插入阴道进行性生活。不过偶尔的性生活失败,不能认定就是阳痿。建议您到专业男科医院进行科学的检查、检测与评估,找出原因后再针对治疗。推荐采用“动脉血管内皮功能激活技术”治疗,对性功能的康复治疗具有极佳的整体疗效。该技术自临床应用后,已造福2万余家庭,患者满意率达97.1%。

## 泰州读者问:

半年前龟头处出现淡红色的小丘疹,不疼不痒。但上个月性生活时感到疼痛并出血,小丘疹也变大还很痒。不知贵院在这方面采用什么疗法?

## 副主任医师王成贵:

据您的描述,可能是患了病毒疣,这是最常见的性传播疾病之一。疣体本身具有传染及蔓延特点,更主要的是体内致病病毒的繁殖较快,如果治疗不及时湿疣会长得很大,并可向深部穿透,且会发展为癌瘤。推荐采用“自体免疫基因激活技术”治疗,临床治愈率高,受众多患者一致好评。

## | 寻医问药 |

## 哺乳期拔牙对乳汁分泌有影响吗

问:哺乳期拔牙会使乳汁分泌中断或减少吗?这个阶段的女性如果有口腔问题该如何处理?

东南大学附属中大医院口腔科孙永瀛主治医师:临床实践表明,哺乳期拔牙对乳汁分泌没有任何影响。但如果哺乳期拔牙,需要服用抗菌药,药物及其代谢产物可以通过乳汁对婴儿产生影响。

如果不得不接受药物治疗,应该选用乳汁排出少,相对比较安全的药物。服药时间应该在哺乳后30分钟至下一次哺

乳前3~4小时。最安全的办法,是在服药期间暂时不哺乳或者少哺乳。

哺乳期的女性要注意保证充足的营养,不要服用损害孩子牙齿的药物等。值得关注的是,龋齿可以通过母亲或其他大人的口腔把细菌传给孩子。科学研究证实,新生儿口腔中的致龋微生物,如变形链球菌是由母亲传染来的,因此,除了做好母亲自身的口腔保健之外,还应尽量避免母亲咀嚼食物喂养婴儿、用嘴测试奶瓶温度等,也不要将孩子的

物品,比如小勺、玩具、安抚奶嘴等放入母亲口中,再放进孩子的口中,以减少传染致龋的机会。

哺乳期女性应坚持早晚刷牙,饭后漱口,尽可能地清除菌斑、软垢等刺激物。这是最有效的防病措施,也是最好的自我保健方法。牙间隙的菌斑不易清除,可使用牙线、牙签等工具。对于不易去除的菌斑、牙石,可以选择洁牙等方法去除,降低牙龈炎的发生。

通讯员 崔玉艳  
快报记者 李鑫芳

## | 心灵鸡汤 |

## 儿童睡眠障碍并非成人的缩影版

睡眠障碍是指在睡眠过程中出现的各种心理行为的异常表现。南京脑科医院儿童心理卫生研究中心主任医师柯晓燕表示,儿童的睡眠障碍与成人有相同的地方,但并非是成人的缩影。

## 孩子磨牙有遗传因素

一般认为50%的正常儿童有磨牙,在脑性瘫痪和智能迟缓的儿童中更多。磨牙症一般被认为是原发性睡眠障碍,因而是中枢性的,有遗传因素,可

能由于紧张而促发或加重。磨牙症的患儿最常见牙齿的异常磨损、牙齿损伤、牙周组织的损伤、咀嚼肌肥厚以及颞下颌关节的异常常引起面部疼痛。保健措施是综合性的,包括咬合的矫正、夹板的使用、心理治疗和药物,但磨牙症还是很难彻底消失,减轻外在压力,有助于减轻症状。

## 梦魇也有一定的家族倾向

梦魇即做噩梦,通常起始于3岁~6岁。约10%~50%的3

岁~5岁儿童中有相当多的梦魇。梦魇有一定的家族倾向,与气质类型有关。患儿表现为突然从睡眠中醒来,伴随极度的害怕、焦虑,感觉将有危害降临;醒来后立即完全清醒,几乎没有混乱或迷惑,能立即回忆出恐怖梦境内容。偶发的梦魇无需特殊治疗,对于发作频繁或较严重的,要寻找发生的原因,针对性地进行对症治疗。

通讯员 徐晓蓉  
快报记者 李鑫芳

## | 温馨提醒 |

## 糖尿病人天热要防肛周脓肿

据南京市中医院内分泌科吴学苏主任介绍,夏季往往给糖尿病患者带来很多挑战,如果辛辣饮食刺激,很容易出现肛周脓肿。肛周脓肿属于感染化脓性疾病,来势急且必须尽快手术治疗,对合并有糖尿病的肛周脓肿患者也不例外,糖尿病人做了手术,伤口愈合慢,且若是血糖居

高不下,感染容易扩散。值得重视的是,肛周脓肿发生的患者被诊断有糖尿病的发病率增多的趋势。因此建议肛周脓肿患者一定要检查血糖及尿常规,要警惕糖尿病的可能性。

专家提醒,夏季糖尿病人一定要控制好血糖,在医生的指导下合理化用餐。普通市民

也应该在天热的时候多喝水,控制空调室温度,不要过食辛辣食物。便秘者应多吃蔬菜、多喝水,尽量养成每天定时排便的习惯。排便后,及时清洗、保持肛周卫生,一旦发现不适症状应及时就诊,对症下药。

通讯员 叶正芹 钱文娟  
快报记者 金宁



上周五,南京市胸科医院成立了志愿者服务站,同时江苏建康职业学院在该院服务站设立大学生志愿者培训服务基地,此举在全市卫生系统尚属首例。胸科医院志愿者服务站的主要服务项目涵盖了自病人进入医院至出院回访的各个环节,如网上答疑、敬老服务、门诊大厅导医服务等。

快报记者 李鑫芳

新协和  
大爱成长基金启动

为创造和谐社会,让更多因为孩子抚养和教育面临困境的不孕不育家庭得到帮助,由中华和谐基金和南京新协和医院共同设立的新协和大爱成长基金,于6月22日在“新协和世界第一激励大师约翰·库缇斯2011南京大型慈善演讲会”上正式启动。

据了解,为了让更多的不孕不育患者拥有自己的孩子,2010年,中国4A级基金会中国光华科技基金会拨款50万元及90万元援助物资,指定南京新协和医院,共同举办“江苏助孕行动”,面向江苏地区的不孕不育患者及困难家庭实施援助,符合条件者均可得5000元以内的医疗援助,得到社会广泛好评。在不孕不育的治疗后续中,该院专家发现不少家庭为了不孕不育的治疗,而花费了巨额的费用。虽然治愈,但是面对新生儿的抚养和今后的教育费用,也是捉襟见肘。为此,如何针对此类人群进行适当的援助,帮助这些因为孩子抚养和教育问题的家庭,成为该院上下强烈关注的社会问题。

在此次启动仪式上,南京新协和医院院长路遥先生表示:我们将不断扩大援助范围与金额,不仅要让有家的地方就有孩子的欢笑,更要让治愈的不孕不育家庭的孩子衣食无忧,健康成长,使他们得到应有的帮助,让爱心持续,让爱心长存。

快报记者 张弛