



风吹、雨打、形单影只, 神马都是浮云, 挡不住一个人对钓鱼的追求。昨天, 中山门附近, 一名男子戴着帽子伞, 雨中独钓, 不禁让人联想起雨中“姜太公”。



人体舒适度指数

1级

人体感觉偏热, 不太舒适, 注意通风。



感冒指数

5级

极易感冒, 特别注意采取好防范措施。



### 雨水泡过的蔬菜不能生吃

家住太新路的徐先生: 最近女友的妈妈从外地来宁看望女儿, 听女友说她妈妈喜欢吃新鲜的蔬菜和瓜果, 前天, 我特地从菜市场买来许多新鲜蔬菜瓜果。不料想, 昨天早上开始, 女友的妈妈出现腹痛腹泻呕吐、发热等消化系统症状, 去医院一检查, 竟然是因为吃了落了雨水的蔬菜。导致的肠胃炎。我和女友因为平时不太喜欢吃生冷的蔬菜, 所以才躲过这一劫。有点想不通, 难道落了雨水的蔬菜就不能吃了?

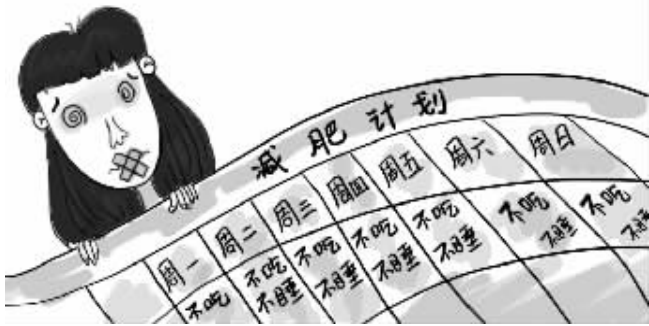
朗盛医院的潘医师: 每年到夏季, 如果出现长时间雷暴雨天气, 又加上是黄梅天, 这类病人都会在医院门诊显著增加。近日南京多阴雨天气, 最好不要生吃落了雨水的蔬菜, 比如生菜等, 以免染上疾病。南京连日暴雨, 降雨量创下几十年来历史纪录。很多地方洪水泛滥, 大量的农田里的蔬菜瓜果被浸泡在污染过的雨水之中。由于许多地区内涝严重, 四处泛滥的洪水将人畜粪便、腐烂的动物尸体、垃圾等混入水中, 天又潮湿, 以致各种致病的微生物污染极为严重。如果蔬菜(特别是矮株类蔬菜, 如青菜、生菜、韭菜等)和瓜果长时间被污染过的水浸泡, 食用的时候又没严格清洗和消毒, 就会增加食用人群患胃肠道传染病的危险。这些受污染的绿叶蔬菜不是不能吃, 而是此阶段应该避免生吃; 经过炒、煮过的能通过高温杀菌, 水果最好削了皮再吃。

通讯员 顾强 快报记者 刘峻

# 误将怀孕当发胖 90后女孩疯狂减肥

## 制定一套“一星期魔鬼”瘦身计划, 熬到第六天病倒了

减肥永远是爱美一族的话题, 越来越多的人义无反顾地加入到浩荡的减肥大军, 事实上, 对于真正的肥胖症, 通过科学减肥, 是无可厚非, 然而不少爱美女士采用自残式的减肥, 让人唏嘘不已。



漫画 张冰洁

### 怀孕食欲增加, 她当 成变胖前兆疯狂减肥

小朱22岁, 经营一家服装网店, 经常购买各式各样时髦的衣服, 自己试穿, 然后上传图片拍卖, 她有着身高165厘米, 体重50公斤的好身材。不过在这个夏天晒身材的日子里, 仍然觉得不大满意, 加上莫名的食欲增加, 让小朱很担心自己会变胖, 于是她制定了一套“一星期魔鬼”式瘦身计划: 一星期只喝果汁不吃东西, 不睡觉。

在这种“非人”生活熬到第

六天的时候, 小朱突然觉得腹部钻心的疼, 不能站立、出虚汗、恶心呕吐不止。她被120紧急送往医院时, 腹痛难耐, 恶心呕吐不止。同行的朋友称, 她一直在减肥, 可能是长期减肥造成的胃部不适, 引发的胃痉挛痛。但是市中医院的专家从她的症状来看, 怀疑是宫外孕, 在早孕检查后发现, 小朱已经怀有一个多月的身孕。因为一周未进食, 且大量注射解痉镇痛的抗炎药物, 胎儿的状况也不得而知。让医生们都大为叹息, 一个生命因为盲目减肥而没有办法继续生存。

据南京市中医院妇科副主

任中医师于红娟介绍, 青少年要爱护自己, 特别要关注身体的小变化, 如小朱例假推迟一个月都没有提高警觉, 一般经期正常的育龄妇女, 如果月经过期超过10天以上, 就应考虑到有怀孕的可能, 同时多数怀孕6周以后会出现头晕、乏力等早孕反应等。

### 减肥不能立竿见影, 平均一个月2-4公斤

据南京市中医院针灸科减肥门诊周雪医生告诉记者, 春夏以来, 很多年轻爱美的女性开始拼命减肥, 各试奇招, 但往

往减肥效果没有达到, 身体其他功能却出现了异常, 而小朱怀孕中节食不睡的减肥法, 更是给身体带来严重的后果。事实上, 减肥是一个长期过程, 立竿见影的减肥效果是不科学的, 也是不合理的, 建议合理膳食, 适当运动, 如果过于肥胖引出相关疾病, 可选择其他途径如药物治疗或手术治疗。单纯性肥胖的患者, 可以采用针灸或者穴位埋线的方式调理内分泌, 使之趋于正常, 另一方面可以促进能量的代谢, 增加能量消耗, 促进体脂的动员及脂肪分解, 最终实现其减肥效果。

该科主任中医师陆瑾介绍, 减肥不是减重, 而是减脂肪, 而减脂肪是最难的, 没有三个月以上的时间, 休想把“救生圈”移走, 此外, 减肥效果还与脂肪的特点有关, 软脂肪减得快而明显, 硬脂肪则减得慢。

专家强调, 科学减肥的方法有很多种, 但以一个月减2-4公斤为宜, 且要注意控制饮食, 配合适当运动, 效果才会更加明显。

通讯员 钱文娟 李珊  
快报记者 刘峻

Advertisement for '淘房超市' (Tao Fang Supermarket) real estate listings. It features a grid of property listings with details like location, area, price, and contact information. A large banner in the middle promotes '现金收购 十日包售' (Cash purchase, 10-day guaranteed sale) for 13451867899. The ad also includes contact numbers for advertising and a weekly publication schedule.