不想“发福”，来练杠铃操

男人到了中年，最尴尬的莫过于无奈地发现自己的肚子越来越“壮观”。难道这就是中年男人的“宿命”？别悲观，南京市中西医结合医院针灸推拿科主任戴奇斌可以成为你学习的榜样。虽然人至中年，但他的体型一点没变，反倒经常被人误以为是健身教练。在他看来避免“发福”的办法有很多，杠铃操就是不错的选择，“杠铃操是杠铃和健身操合二为一的一种运动，也是一项比较快速的瘦身运动。”

误区：做杠铃操“默不作声”

杠铃操（Body-Pump）在英文中的含义是“身体充电”。很多男士练习杠铃操时都习惯于“默不作声”，或者单调地练习。实际上，杠铃操不是一种单调的运动，它由适当的重量、激昂的音乐、坚强的意志和响亮的呐喊组成。杠铃操看上去像是一项力量型的健身项目，有2.5公斤、5公斤、10公斤等多个级别的杠铃片可选择，而实际上这是一项十分有趣和相对轻松的运动，整个运动过程应该在音乐的伴随中完成。

方法：重量由轻到重

练习杠铃操正确的做法是：挺胸抬头，眼向斜上方看；保持背部挺直，缓缓下蹲至大腿与地面平行，注意膝关节始终不要超过脚尖；然后还原至膝关节伸直的位置。如果平时不怎么练习，建议从轻一点的重量开始。记住先要进行热身，让整个身体活动起来，这个时候杠铃片只需很轻的重量。然后是腿部、胸部和背部的练习，这些是较大的肌肉群，所以需用大的重量。随后练习三头肌、二头肌和肩部，这时要领是由轻到重。最后是腹部的练习，整个动作应该是一气呵成，上面主要是分解提示，有助于大家掌握。当然，练习完了之后要放松，能提高灵活性，防止肌肉酸痛和受伤。

技巧：关节不要完全伸直

练习杠铃操时穿着最好比较贴身，脚下要穿双舒适和软底的运动鞋。注意根据音乐的节奏做动作。运动中关节不要僵硬、不要完全伸直，给自己身体要有一个缓冲，动作要尽量地做标准。

禁忌：下蹲不宜过深

需要提醒的是，练习杠铃操的下蹲不宜过深。如果下蹲过深，在负重大的情况下，大小腿呈锐角，膝关节十字韧带会承受巨大的拉力，骨骼受力严重不均，会引起膝关节韧带拉伤、肌腱劳损、骨膜磨损等伤病。此外，下蹲过深会致使上身前倾、下背部不能保持挺直，而伤及腰椎，诱发椎间盘突出、腰肌劳损等病患。

通讯员 杨璞 快报记者 李鑫芳

心灵鸡汤

每天快走20分钟 改善孩子注意力

暑假已经过去一大半了，对于多动症患儿的家长而言，孩子失去了学校的管束、规律的作息、节制的饮食，加上自控能力、计划能力比较弱，度过一个漫长而充实的暑假实属不易。那剩下的假期如何安排才能让孩子过得既愉快又有意义呢？

南京脑科医院儿童心理卫生研究中心柯晓燕副所长表示，首先，要安排一些体育锻炼项目。对于多动的孩子，体育锻炼尤为重要，可以看成是治疗方案的一部分。最近在美国注意障碍杂志上有一篇研究文章表明：每天20分钟的快走就可以大大改善孩子的注意力。体育锻炼还能使孩子精力充沛不宜疲劳，这一点很多人都认同。容易忽视的是，体育锻炼对孩子心理发展的影响，学龄儿童正在完成心理发展的一个重要任务，就是对自我的认识，良好的体育技能能使孩子获得更多同伴的认可和自我的满足，这些都将有利于孩子自尊和自信的形成。而自尊的受损是多动症儿童在成长过程中极易产生的不良后果。此外，家长也可以安排孩子参加一些培训班掌握一些新技能，小组的学习还可以促进他们的社会交往能力。

通讯员 郭燕 快报记者 李鑫芳

资讯

儿童医院开展 哮喘夏令营活动

2011年暑假，南京市儿童医院第15次组织“哮喘夏令营”，欢迎孩子们踊跃报名，此次活动中，大家在欣赏大自然风景同时还可以聆听南京儿童医院呼吸科专家们关于哮喘以及过敏知识的讲座，并与专家们互动，使哮喘及过敏性疾病得到更好地控制，欢迎大家踊跃参加！

活动时间：
2011.8.20~2011.8.21
活动地点：连云港
报名电话：025-83117304

刘丹

活动看板

“超微创”妇科手术援助仍在进行中

八月，八一医院妇产科微创中心对原有设备和技术成功升级，并再度联手江苏省女性健康关爱中心，在全省开展为期一个月的“超微创”妇科手术援助活动，所以近段时间，门诊量比平时多出两倍。为了缩短患者等待的时间，微创中心特别推出了“爱心桥”绿色通道，患者可通过三种方式预约挂号，不必排队，同时免收挂号费。

“一站式”预约挂号方便外地患者

以前来南京看病，家住马鞍山的齐女士都会提前请4天假，但这次，她只利用周末，就顺利看完医生，拿到了药。“看到超微创援助活动，我在家就打电话预约了，所以这次到医院，我没有排队等号，直接把预约号告诉导医，就很快挂上了号。”齐女士说，这种挂号方式对外地患者来说特别方便，而且因为是实名制预约，所以号贩子也无机可乘。

据介绍，参与援助活动，预约方式有三种：登录八一医院妇产科网站进行网络预约、电话预约、QQ预约。通过以上三种方式预约的患者，除能享受检查和手术费的优惠、免收挂号费外，患者就诊之后还可享受免费回访。不过工作人员提醒，预约之后不能按时就诊，需要及时取消预约或更改预约时间，如果连续三次预约不到诊并且没有进行取消或者延期的话，将会影响今后的预约挂号。

性成熟期女性体检查什么

据介绍，活动期间专门前去体检的女性也不少。那性成熟期女性的体检重点有哪些？微创中心副主任医师朱启江介绍说，性成熟期一般自18岁开始，历时30年，这段时期妇女性功能旺盛，处于婚育期，体检重点应包括两个方面：其一是感染性疾病，如外阴、阴道、宫颈、盆腔等；其二是各大肿瘤发病逐渐进入发病高峰，如乳腺、外阴、宫颈、子宫、附件等，除常规妇科检查外，需有相关辅助检查，如B超、宫颈刮片、TCT、阴道镜、组织活检等。绝经期始于40岁，历时不定，短则1~2年，长则2~10年。绝经后期指绝经1年后到生命终止，这时卵巢功能从逐渐减退直至衰竭，月经永远停止。

快报记者 张弛

[相关链接]

援助月期间，免费项目有妇科常规，半价项目包括血常规、尿常规、白带常规、白带BV、早早孕检查、妇科彩超、数码电子阴道镜、宫颈刮片。手术费减免将根据病种进行：子宫肌瘤减免800元，卵巢囊肿减免500元，外阴白斑减免500元，宫颈疾病包括宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈癌锥切、环切等减免300元。

前沿风向

“金牌教练”让你告别大肚腩

面对着啤酒肚、麻将肚和产妇肚，每个人都会有立马进行腹部减肥的冲动。最为健康有效的方法当然是绿色运动减肥。但这需要持久的毅力，这个过程也会很辛苦，挥洒很多汗水，一旦中途停止，还会前功尽弃。可“金牌教练”收腹机的出现，完全改变了这一点。

用收腹机帮你健康减肥

使用”金牌教练”收腹机，没有吃药的风险，没有运动的艰难，您可以边听音乐，边看电视，每天5分钟，轻轻松松摇出完美身材。近期，为了让全国人民体验到“金牌教练”收腹机给您带来的惊喜效果，在江苏省限量推出500台特价机，让南京人民体验轻松瘦身的快乐感觉！

办公室白领VIVI说：天天坐办公室，肚腩越坐越大，用“金牌教练”收腹机，才20天，之前买的裤子就松了两个扣，这太令人惊喜了，肚腩收紧了，腰身变细了，S曲线自然呈现！现在，我终于敢穿紧身衣了。肥友刘哥说：平时应酬多，这啤酒肚可是喝出来的，运动我难以坚持，用“金牌教练”收腹机，轻松不费劲，一天一千个仰卧起坐，家里就是健身房，肥肉哗哗地往下掉，半个多月裤带瘦了一大圈。脂肪肝、三高全好了，健康又帅气！

“享瘦”不再是一件难事

生完小孩的李女士说：生完宝宝后，肚子多了一层游泳圈，过去的裤子都穿不了了。体贴的老公在长乐路好又多超市对面的康鑫药店旁康淼给我买了一台“金牌教练”收腹机，相当于把健身房搬回了家，坚持用收腹机不到1个月，肚子上的赘肉全都不见啦！过去的短裙、牛仔裤又能穿，姐妹们可羡慕了。

据悉，“金牌教练”收腹机在欧美流行已久，被称为“坐椅子减肥”和“懒人减肥”，利用人体工学和航天材料研制而成，配有自动弹力装置，不吃药、不节食、不费力，迅速抹平大肚子，在国内一经上市，立即掀起一股健康减肥狂潮！据悉，金牌教授拥有28种瘦身方式，1~2个月即可达到满意的减肥、健身效果！读者可拨打电话订购，市内免费送货上门。

快报记者 张弛

健康资讯

今有帕金森讲座 关注治疗新进展

今天下午2点至4点，在明基医院第二国际会议厅将举办帕金森健康讲座。由神经内科主任叶民讲解，内容关注帕金森疾病的治疗新进展。

通讯员 李娜

老便秘 盛赞食疗古方

小便秘暗藏大病害：便秘使大量腐败毒素堵塞肠道，毒害全身器官，诱发加重多种慢性疾病。天气燥热、饮食精细、胃肠功能退化等，促使便秘高发。用力憋气排便，极易猝发心脑血管意外。

芦荟、决明子、大黄、番泻叶等泻药，麻痹损害肠道神经，加重便秘，并诱发肠道黑病变、息肉、癌变等。泻药伤身、便秘烦恼，怎么办？

高效安全的中医食疗通便产品“御膳通”，让老便秘体会到难得的舒心畅快的排便。用过的老便秘都开心地竖起了大拇指，御膳通就一传十、十传百地传开了！

“御膳通”本源自清代御用古方，由军事医学科学院专家整理发掘。古方以黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、山楂、海藻、金银花、菊花、绿茶8种天然药食成分，高效浓缩膳食纤维，形成蓬松大便。经国家批准，在北京研制成功。不含任何泻药，绝无大黄、番泻叶等泻药毒害。老幼、孕产妇皆可安全放心服用。

老便秘体验：仅需晚餐后服几粒，清晨即可轻松畅快排便，一解便秘烦恼！**“三个一”**的效果经得起检验：**服用一天**即可轻松畅快排便；**一周**可规律排便；**服用一个月**，御膳通逐步修复肠道自主排便功能：服用量逐步减少，通便效果越来越好。

老便秘盛赞这一安全高效的绿色食疗通便古方，向亲朋好友们放心地推荐。

经销地址：南京鼓楼广场东面，工艺美术大楼4楼 赠送健康资料

健康咨询：025－57716276

国内著名肿瘤专家何裕民教授即将来宁

本月下旬你将有机会与畅销书籍《癌症只是慢性病》作者何裕民教授面对面

[illegible]

[illegible]

★特别提示：著名肿瘤专家何裕民教授将于本月下旬亲临南京进行咨询活动。名额相当有限，预约登记截止2011年8月22日。

★预约热线：025-85553917

★地　点：何裕民教授南京工作室