

天冷了,骑车当心“迎风流泪”

清晨,当你骑着车迎着瑟瑟寒风奋力前行时,是否没过多久就会泪眼汪汪?近日,记者从江苏省人民医院眼科获悉,眼科普通门诊每天都会接诊10多个因“迎风流泪”前来就医的市民。

这是冷空气刺激的正常反应

眼科主任医师刘虎说,大部分人冬季迎风流泪是眼睛对于寒冷产生的一种正常生理反应,不需太过紧张。正常情况下,泪液一部分被蒸发掉,一部分则通过泪小点、泪小管及鼻泪管流入鼻腔。冬天由于冷空气刺激,眼

睛反射性分泌眼泪增多,而排泄眼泪的“下水道”受冷收缩变细,引流眼泪不充分,就会出现流泪现象。老年人由于眼轮匝肌及泪道肌肉松弛,泪液泵作用减弱或消失,更易迎风流泪。

擦泪方法不当可加重流泪

“出现流泪现象时,很多人

习惯往眼睛下方擦去泪水。殊不知这样可能导致眼泪越擦越多。”这是因为擦泪不当容易加重下眼睑和下泪小点外翻。泪小点外翻是流泪的常见原因之一,当泪小点不能与眼球表面正常接触时,其虹吸作用会减弱甚至消失,泪水无法顺利从泪小点处流走。眼泪流不走,自然就从眼睛里流了出来。”刘虎说,擦眼泪应向上并偏向鼻侧擦,最好用手绢或纸巾擦拭。

如何减少流泪发生?

专家建议,爱流眼泪的市民饮食中注意保持清淡,多吃含有

维生素A、B的食物,它们主要存在于胡萝卜、红枣、芝麻、大豆、鲜奶、麦芽等食物中。猪肝、枸杞也是护眼法宝,用枸杞泡茶喝既营养又护眼,不妨多喝一些。早上赶着上班和在寒风中晨练的人们,出门时最好佩戴口罩、围脖和戴眼镜防风,尽量别让冷风直吹眼睛。

此外,民间记载吃冰糖炖猪蹄可以治疗迎风流泪,有兴趣的市民也可以尝试一下:将猪蹄1只加冰糖3克,放适量水,置高压锅内炖煮稀烂,一次连汤吃或分早晚两次吃,连吃7天。

通讯员 谢瞻 快报记者 刘峻

天气湿冷 美丽“冻”人

快报讯(通讯员 吴倪娜 记者 刘峻)现在已经进入小雪节气了,很多爱美的女性依然不为低温天气所动,短裙、丝袜、半筒靴的穿着打扮,被一些“冻”出的皮肤病悄悄盯上。

汪小姐一年四季都喜欢穿裙子,为了让双腿看上去比较好看,经常穿一条薄薄的紧身裤、短裙加半筒靴。前不久汪小姐发现自己右大腿的外侧和臀部下方出现了青一块、紫一块的斑纹,痒痒难忍,于是前往医院就诊。江苏省人民医院皮肤科主任医师骆丹诊断,这正是近年来发病率较高的“寒冷性脂膜炎”。

“寒冷性脂膜炎”是由寒冷损伤局部皮下脂肪组织引起的皮下痛性结节性脂膜炎。该病主要表现为,受凉的部位出现紫红色的硬结,约杏核大小。表皮呈紫红色,触之质地较硬,可伴有轻度的瘙痒和疼痛感,严重者会出现溃破。此病好发于保暖较差的身体部位,如大腿、臀部等皮下脂肪层较厚的地方。

医生提醒,南京地处长江三角洲,这一带属于湿冷天气,且房间内不供暖暖气,女性们以较少着装过冬,会使此病的发病率更高一些。

人体舒适度指数

-1级

人体感觉较为舒适。

着装厚度指数

5级

以衬衣加西装或毛衣类服装为主。



跳绳取暖

上周,莫愁湖小学的学生走出教室,甩起绳子,在操场上跳了起来。

天气渐冷,不少中小学校利用课间操时间开展多种多样的健身活动,跳绳既是取暖的一种方式,又能活跃孩子们的大脑思维与反应能力,不失为锻炼身体的好方法。

快报记者 赵杰 摄

求职

厨师待聘

待聘教授:老卤面、小煮面、鸡汤面。13512510196
待聘加盟培训夫妻肺片、卤菜、鸭血粉丝、麻辣烫。18951995518
待聘精通中西西餐,擅管理。13912989831
待聘厨3800。13451861538
待聘中西餐主厨,人齐。13770675202
待聘专业传技品牌鸭血粉丝汤。13913998203
待聘家常厨。13913923718
待聘厨。15951986756
待聘面条传技。13913819781
待聘厨3800。15251827165
待聘实力总厨,愿与大中型酒店合作,面谈。13951643315
待聘名优特厨,人诚艺精,绝对特色,薪6任。13913972358
待聘川、湘菜。13851767542
待聘川专业烧鸡公,火锅。15950462937
待聘厨+服。13951020197
待聘家常厨。18651813072

待聘

●厨师 ●驾驶员
●会计 ●其他

待聘厨,求稳,3500。18761652171
待聘下午厨(兼职可)。13913894793
待聘晚班厨。18705183972
待聘川人川厨。18761866022
待聘精江、土、川、湘、野。13584011413
待聘精家常,土菜,杭帮4500。18012961687
待聘20年厨,有特色。18913024080
待聘厨或配。13813011634
待聘大厨十余年,人诚艺精。15951071908
待聘厨,特色。15050591659
待聘厨3500。13451920209
待聘售大小包馅配方,可打工。13770515887
待聘厨,家常十余年4000。15861815650
待聘实力厨,人齐,包佳,单可。13645192166
待聘配,可炒。15996353694
待聘厨3千6。13621587467
待聘厨。13814538760
待聘厨。18751966547
待聘厨,高淳土菜、江鲜、野味。13815426401

待聘

待聘专业烧鸡公、干锅、火锅、羊、狗、鹅、盆菜。15950468182
待聘厨师。18260089545
待聘传新面。13770514491
待聘厨+服,小可。13505141591
待聘厨,精家常,求稳。13770310065
待聘川厨,快稳。15850526870
待聘炒+配。15050525853
待聘两配菜。13913968796
待聘厨,夜班。13451911867
待聘主冷。18260405356
待聘20年厨配,私房土川野味,单包。18795976482
待聘厨师长多年,精江鲜、野味及多派创新特色菜,人齐,包佳。15951791667
待聘晚班厨。13851417653
待聘拉面师。13601459572
待聘川湘菜、火锅、烧鸡公。13913045960
待聘特色厨,可传秘方。13951722360
待聘大锅厨。13851480304
待聘厨,精家常。13951745655
待聘配。15094319920
待聘厨有配。13951870355
待聘多年厨师长,技好,单包。13451826178
待聘厨+配,人齐。13770680224
待聘厨多年,精通精品家常,人齐,包佳。15062284923
待聘食堂厨。13952000381
待聘精品川菜,人诚艺精。13002546817
待聘专业米线厨。18251908240

待聘

待聘冷菜。15996322446
待聘18年维扬,快稳。15365047445
待聘家常。13701479613
待聘旺店大厨,有二道招牌菜。15251833730
待聘厨+配。15366168406
待聘厨+配,包佳。15850544205
待聘厨(桥北)。15951616614
待聘家常厨。13770849283
待聘炒可配。13914772908
待聘江宁包厨。13776549778
待聘江宁厨。13451881209
待聘粥。18251823209
待聘厨3000。13814013622
待聘实力团队,人齐,特色多,单包佳,求稳。13951987364

待聘

待聘代账。15951871107
待聘会计师代账。52976880
待聘代账,价优。13770702165
待聘代账。83711812
待聘代账,合理避税,责任心强。13584028730

驾驶员待聘

待聘司机。84524542
待聘好司机。81610015
待聘驾驶员58名。52247815
待聘驾驶员60名。52379991
待聘自带阁瑞斯(九座)商务车一辆(长包)。13813901812
待聘男37岁,宿迁,B2,开小车,面包车,工资2500左右,交保险。83974315
待聘二驾(晚班),瑞金路佳。15105197708
待聘宁B2,危证。13770940836
待聘退伍,党员,A2照安驾15年。13851792516
待聘自带海马轿车。13951674251
待聘自带4.2米厢货。13611512163
待聘自带黑色全新广本轿车。13814116565
待聘危险品驾驶员。13814098287
待聘退伍,党员,A2安驾13年,小车能吃苦耐劳。13814035627
待聘自带帕萨新款,技佳路熟。13770706789

会计待聘

待聘多名会计。81609022
待聘代账。84641164
待聘会计师代账。13357730166
待聘上门代账,理账。51566977
待聘代账,价优。18905180738
待聘上门代账。86214669
待聘女,会计师,40岁,经验丰,责任心强,愿代账。81600086
待聘代账80元起,免2个月。84695136
待聘代账,可上门。13770768815
待聘代账,质优、价低。66026759
待聘代账。15305180897
待聘代账,上门,价低。52301319
待聘正规会计代账,专业,质优,可试用。18913391173
待聘形好代账,价优尽责。68157117

其他待聘

待聘文员、出纳。84524542

分类启事

遗失公告 寻人 寻物

遗失

遗失南京梦城天语网络开发科技有限公司开户许可证, J3010027730301, 声明作废。

遗失杨志云栖洲村房1008005043所有权证, 声明作废。

遗失单兆磊身份证, 32132219860109701X, 声明作废。

遗失南京大观园食品厂公司组织机构代码证副本, 代码号为75128550-2, 发证日期为2007年2月06日, 声明作废。

寻人

遗失南京人口管理干部学院公共管理系王璐学生证, 10619105, 声明作废。

遗失义松华身份证, 320121196911240099, 声明作废。

遗失段羽斌保险代理人证: 20051132010009000379, 声明作废。

遗失柴斌身份证, 320106198708201612, 声明作废。

遗失南京邮电大学王晓峰学生证, 09003310, 声明作废。

遗失南京邮电大学朱丛洋学生证, 09003411, 声明作废。

寻物

遗失运输许可证正本号320111302315, 声明作废。

遗失李俊身份证, 320122198912314817, 声明作废。

遗失奇瑞医疗器械经营部营业执照正副本, 声明作废。

遗失汪家正身份证, 32012219851231325X, 声明作废。

遗失倪涛身份证, 320113199304302036, 声明作废。

遗失崔久东身份证, 231084198111111916, 声明作废。

遗失电影公司528室人系徐跃进, 履约金收据3000元及用电押金收据500元, 声明作废。

遗失邓光丙身份证, 430525199201102317, 声明作废。

遗失赵朋主身份证, 320829196706160830, 声明作废。

遗失马德兰身份证, 320829196712061089, 声明作废。

遗失南京中医药大学许琳学生证, 026010358, 声明作废。

公告

嘉信艺术品拍卖

书画、油画、紫砂, 登录雅昌 WWW.arttron.net, 看拍卖图录。联系电话: 13951829766、15371010886

公告 本人已取得南京市白下区石鼓路39号2单元402室房产, 原房主谷胜琴请尽快将户口迁出, 逾期十五日不迁出, 本人将申请公安派出所把你的户口迁至社区托管户。申请人: 刘家荣 2011.11.27

寻物

寻钱包 内有身份证和各种银行卡崔久东 231084198111111916, 失主当面重谢500元。13770528236