

练瑜伽如何避免意外伤害?

本周三,我能网便民服务公益栏目“健康顾问”第十六期开播,省级机关医院康复医学科主任欧阳钢坐诊我能网及96060热线,针对各类运动健身潜伤害问题,为网友及读者进行详细解答。

经常爬山是否会伤膝盖?

网友“旧照片”提问:我妈妈平时很喜欢爬山锻炼,几乎每个礼拜都去爬紫金山,之前都是顺着台阶走上山,可是后来听说经常走台阶对膝盖很不好,是这样吗?改从坡路走是不是会好一点?

我能网“健康顾问”欧阳钢回复:如果年纪比较大,关节不

太好的话,最好还是少做爬山、走坡路这样的运动,可以考虑改做别的运动。类似这样的运动对关节的要求都很高,容易出现关节损伤。

练习瑜伽如何避免意外伤害?

网友“凡尘”提问:从几年前开始,我一直练习瑜伽,感觉能

舒缓压力,也能减肥塑形,可后来听说练习瑜伽对脊椎不好,甚至听说有人因为练习瑜伽造成脊椎侧弯。请问瑜伽真的对人体有害吗?这样的伤害该如何避免呢?

我能网“健康顾问”欧阳钢回复:瑜伽作为一种健身运动,效果很不错,但是如果做不好确实容易出现损伤,常见的如软组织损伤、腰椎间盘突出等。

如果要避免这种情况的发生,一是运动时要注意量力而行,二是要循序渐进,不能勉强。

更多有价值内容,您可以登

录我能网,搜索能人“欧阳钢大夫”,查看他的问答和博客。

下期预告

周二(3月20日)14:30-16:00,中大医院中医内科主任王长松将坐诊我能网及热线96060,教你如何摆脱失眠,提高睡眠质量。届时,你可以拨打96060热线与王主任交流,或者登录我能网(新浪微博和腾讯微博账号可直接登录),搜索能人“王长松医生”,点击“问TA”,值班医生将一一回复。

宋新晨

借钱时开玩笑说算入股投资,生意亏了钱要得回吗

我能网“法律帮办”解析债务纠纷

“酒桌上开玩笑说出钱入股投资,生意亏了来要钱该给吗?”“哥哥隐瞒妹妹拿着房子去抵押,是否有效?”针对网友和读者比较关心的债务、民间借贷、抵押纠纷等问题,昨天上午,我能网便民服务公益栏目“法律帮办”邀请江苏省李安祥律师事务所冯曼值守我能网(www.wonengw.com)和96060热线,给大家进行了详细的解答。

网友“时光的爱”提问:酒桌上,跟一个老朋友谈了一个项目,因为缺资金跟他借10万,他也同意了,说是当入股做二股东

算是投资了。现在我亏了,他跑来跟我要钱,说那时候讲投资入股只是玩笑话。现在一直追着我

要钱,我该怎么办?我能网“法律帮办”律师冯曼回复:如果你朋友是投资公司入股的话,并已经在工商部门登记为股东,他的行为就是出资行为,他就会成为公司的股东,你对他就没有还款义务,因为他只能享有股东权利。如果不是这种情况,你朋友仅是借钱给你的,没有参与公司共同投资行为,由你自己去开设公司或投资,他就

可以持借条等证据向你主张债权。网友“单议乐”提问:家里有两套房子,房产证都写了哥哥的名字,但是有一份协议说明有一套房子属于我,现在哥哥瞒着我

把房子拿去抵押,这种情况抵押有效吗?我能网“法律帮办”律师冯曼回复:该份协议只是存在在你们双方之间,第三人对该份协议并不知晓。由于该房屋的产权登记在你哥哥名下,房屋产权的登记具有公示效力,第三人依据该产权证的记载有理由相信你哥哥就是房屋的产权人。

下期预告

下周五上午10:30至12:00,我能网“法律帮办”将继续开通电话热线96060和我能网(www.wonengw.com)网上服务通道。来自江苏当代国安律师事务所方磊律师将解答有关房产纠纷等问题。您可以在下周五拨打热线96060或登录我能网(新浪微博和腾讯微博账号可直接登录)搜索相关能人、点击“问TA”向他提问参与活动,也可以提前在网上提出问题。

田雪亭 吴慧慧

我能网联合南京市卫生局

下周名医 热线坐诊安排

我能网联合南京市卫生信息中心隆重推出“每日专家在线”,每个工作日14:00~17:00专家值守热线。

届时,您的健康问题都可以拨打96060(请说明参与“名医热线”活动),或12320转4号键咨询,或者随时登录我能网(www.wonengw.com),点击“找能人”,搜索相应专家的能人座席(若没有找到您需要的类别专家,可直接搜索我能网官方能人座席“健康顾问客服”),点击“问TA”提问。

3月19日~3月23日专家均来自江苏省人民医院,详细专家介绍您可以登录我能网查看。具体值班专家排班表如下:

周一	3月19日	陈惠平副主任医师 (生殖中心)
周二	3月20日	竺红英副主任医师 (妇产科)
周三	3月21日	钱卫冲主任医师 (心脏科)
周四	3月22日	徐东亮副主任医师 (泌尿外科)
周五	3月23日	沈友轩主任医师 (风湿科)

利众

聘业务员底薪 + 提成 + 奖金 13451867899

垫资解押加贷急用钱 52231994

现金收购 十日包售 83266331	天福园 7/18 98㎡ 222万 双南全明 83266216	五星年华 8/18 128㎡ 265万 08房三室精装 52231994	秦淮花园 5/7 72㎡ 122万 双南精装全明 52231994	晨光新苑 1/6 108㎡ 170万 精装南北 52313362	积善新寓 2/7 80㎡ 126万 双南精装全明 52230337	方圆绿茵旁 1/6 104㎡ 116万 三南房型佳 13813962917
门面连家店	马家街 2/7 127㎡ 195万 双南全明 83266216	评事街小区 1/6 64㎡ 95.5万 双南一北院 30 52231994	木匠营小区 4/7 68㎡ 101万 双南一北精装 52231994	春光里 4/7 91㎡ 125万 精装全明 52313362	云锦美地 4/11 103㎡ 214万 双南一北精装 52230337	方圆绿茵旁 3/7 62㎡ 80万 南北交便 18248782271
鼓楼区	古平岗 5/7 61㎡ 83万 双南全明 83266216	王府园 5/7 61㎡ 90万 南北三室入户 52231994	来凤小区 2/6 50㎡ 63万 95房南北精装 52231994	教师公寓 2/7 104㎡ 143万 精装双南 52313362	沿河三村 5/6 50㎡ 62.5万 南北全明 52230337	华电新村 2/5 48㎡ 54万 双南交便 15895975854
五台山 15/28 150㎡ 165万 办公楼特价 52230337	三步两桥 2/9 81㎡ 183万 双南精装 83266216	银龙花园 8/11 100㎡ 96.8万 豪装 30万 52313362	长乐路 2/7 64㎡ 85万 南北全明 52231994	双桥新村 5/7 90㎡ 115万 精装双南 52313362	香缇丽舍 21/24 118㎡ 172万 精装 52601977	金尧花园 1/6 89㎡ 76万 03双南三室简装 66920008
清江花苑 4/7 90㎡ 145万 双南一北精装 52231994	人和街 2/7 53㎡ 71.8万 南北全明 83266216	四方新村 6-7/7 118㎡ 125万 精装跃层露台 30 52313362	城市桃园 9/11 154㎡ 355万 精装含车库 13913919173	高虹苑 5/7 41㎡ 49万 简装 52601977	沿河三村 5/7 50㎡ 62.8万 环境好全明 83266331	金尧花园 1/6 64㎡ 56万 无税可更名办证 66920008
龙凤玫瑰园 2/18 102㎡ 181万 新双南净得 52231994	双门楼旁 3/7 105㎡ 159万 三室型佳 83266216	大光路 4/5 47㎡ 58.5万 精装双南 52313362	来凤小区 4/6 54.6㎡ 76万 精装双南通透 13913919173	岗虹苑 4/6 59㎡ 80万 豪装 52601977	南湖公园旁 6/7 63㎡ 78.8万 精装型佳 83266331	胜利村 6/7 203㎡ 148.5万 房新全明 83266331
凤凰金地苑 1/6 63㎡ 98万 98房南北院 15 52231994	红庙一巷 2/7 136㎡ 192万 精装全明 83266216	蓝旗新村 1/6 53㎡ 68万 南北院子 20 52313362	来凤小区 2/6 50㎡ 65万 两房价低 13913919173	柳叶街 5/6 48㎡ 55万 全明简装 52601977	西街头小区 3/7 52㎡ 65万 公园旁价优 86406922	下关区
凤凰西街 5/6 58.1㎡ 71.8万 南北边户 52230337	三步两桥 2/6 96㎡ 158万 精装全明 83266216	扇骨里 4/6 52㎡ 63万 简装双南 52313362	武定新村 1/5 48㎡ 56.5万 院子 30 52313362	龙苑二村 3/6 61㎡ 85万 全明厅大 52601977	开园 5/7 62㎡ 89万 精装厅大送设 86406922	金陵六村 6/7 40㎡ 45万 拎包入住 18905152790
辰龙广场 2/27 120㎡ 197万 三南精装环优 52230337	宏景公寓 5/7 78㎡ 140万 南北精装 83266216	三条巷 6/7 70㎡ 102.6万 精装三室 83266331	南城美境 6/9 109㎡ 192万 豪装 50万 52313362	五福花园 1/7 66㎡ 118万 简装全明 52601977	话园 3/7 63㎡ 86万 边户房型好 86406922	水关桥 2/6 46㎡ 51万 南北 13705180328
上海路 4/7 70㎡ 105万 三室简装 52230337	新亚苑 1/7 105㎡ 184万 三室院子 83266216	四条巷 3/6 66㎡ 89.6万 三室型佳 83266331	双桥新村 5/7 90㎡ 115万 精装双南一北 52313362	康业里 3/7 43㎡ 55万 简装 52601977	金贸新村 5/7 80㎡ 110万 98房双南 13705180328	和燕园 1/7 73㎡ 87.8万 南北小区佳 83266331
三牌楼多套 7/7 65㎡ 83万 三室小 50 52230337	佳盛花园 3/7 63㎡ 110万 双南精装 83266216	绣花巷小区 4/7 55㎡ 76.8万 精装南北 83266331	岗虹苑 4/7 62㎡ 62万 精装居住权 52313362	金轮花园 3/5 91㎡ 175万 夫子庙繁华地段 13151596305	电站村 3/6 51㎡ 65万 南北 13705180328	四平苑 5/7 91㎡ 149万 精装双南 83266216
上海路小区 4/6 59㎡ 100万 精装房型佳 13675196668	萨家湾 9/10 151㎡ 240万 精装全明 83266216	琥珀巷 5/7 39.1㎡ 59万 南北 66072109	集虹苑 5/7 50㎡ 54.8万 精装 52313362	茶南拓园 7/8 53+53㎡ 64万 毛坯买7送8 13151596305	云锦美地 5/6 104㎡ 210万 婚房豪装送设施 18905152790	百合果园 6/9 161㎡ 248万 四室豪装 83266331
东北瓜市 1/6 58㎡ 145万 双学区房南北 13675196668	马台街 4/6 63㎡ 93万 双南精装 83266216	鼎新大厦 24/33 72㎡ 116万 可做办公 66072109	晨光巷 3/6 57㎡ 65万 精装双南 52601977	开源小区 1/6 51㎡ 73.5万 南北豪装院 15 13705180328	雨花台区	浦口区
随园大厦 15/28 145㎡ 161.2万 黄金地段价优 83266331	仲景公寓 1/7 102㎡ 99.8万 双阳台 52601977	秦淮区	岗虹苑 2/7 63㎡ 84.8万 双南一北 52601977	月安花园 3/5 108㎡ 185万 三室精装送地下室 52230337	仁恒翠竹多套 3/8 135㎡ 247.8万 精装套型佳 52313362	星甸 4/4 100㎡ 33.2万 可带户口交便 13151596305
三牌楼 4/7 39㎡ 50.8万 三室小 50 83266331	莫愁路 4/6 49㎡ 57万 精装两室特价 52231994	集庆路 3/6 61㎡ 71.5万 双南一北精装 52231994	霞光里 1/7 66㎡ 73万 精装双南 52313362	莫愁湖旁 3/6 54㎡ 73.8万 南北全明 52230337	翠岛花园 2/11 132㎡ 188万 精装双南一北 52601977	九龙洼 2/6 53㎡ 26.8万 精装易养老 13151596305
三牌楼 7/7 65㎡ 82.8万 三室小 50 83266331	通宇花园 6/13 132㎡ 182万 三室精装特价 52230337	98年金轮园 5/6 71㎡ 99万 南北精装 52230337	莺虹苑 4/7 62㎡ 86万 南北 52313362	玄武/栖霞	景明佳园 9/11 51㎡ 55万 简装南北 52313362	威尼斯水城 88㎡ 6/6 80万 送一层 13809038721
凤凰西街 3/7 66㎡ 92.8万 双南全明 83266331	朝天宫 3/6 71㎡ 85万 两室全明 52231994			玄武学区房 8/11 69㎡ 60万 双南交便 15895975854	翠岛花城 7/10 120㎡ 184.8万 精装三室 83266331	威尼斯水城 122㎡ 1/11 78万 两房两卫净得 13809038721
天福园 1/6 103㎡ 228万 精装全明 83266216	绒庄新村 5/7 38㎡ 55万 朝南精装即住 52231994			长营村 4/7 45㎡ 53万 南北简装交便 15895975854	明发滨江新城 6-7/7 130㎡ 105万 精装送露台 86406922	明发滨江新城 115㎡ 22/27 85万 江景房净得 13809038721
				和燕路 3/7 63㎡ 68万 双南 13813962917	江宁青年城 5-6/6 124㎡ 110万 套型佳 52601977	