



生活百科、寻人寻物、困难求助…… 不管问题大小,我们都帮你问到底。 当然在这里,我们更希望的是你帮我、我帮你、大家帮大家。

互动方式 ■ 直接拨打 96060 ■ 新浪微博 @ 快报小编 ■ 登录我能网 www.wonengw.com (新浪微博和腾讯微博账号可直接登录)“求助”版块,点击“我要提问”

网上热传“健身达人倒立组图”



倒立健身靠谱吗?

专家:的确可以,但心脏病等患者不宜效仿

快报讯(记者 刘峻)最近网上热传一组“健身达人倒立图”,吸引不少网友观看,甚至不少网友跃跃欲试想效仿健身。那么,倒立到底能不能健身?

网传的“健身达人”其实是美国人,在汽车前、便利店、快餐店、草坪上,到处都有这位牛人倒立的身影。倒立有益健康可健身强

体,不过像这位牛人随时随地倒立的可不多见,被网友评为另类“行为艺术”。

南京市中西医结合医院治未病中心运动保健专家李靖副教授介绍说,倒立这种健身方法在中国古已有之,山东无影山出土的一组西汉前期百戏俑,即有此类形象。当人体倒立时,地心引力不

变,但人体各关节、各器官所承受的压力发生了改变,肌肉的紧张度也发生了变化。特别是关节间压力的减弱,以及某些部位肌肉的松弛,对于防治腰痛、坐骨神经痛和关节炎都有一定的效果。而且,通过肌肉骨骼系统之间的反射作用,可以改善神经系统和内分泌系统调节机能。

建议

对于初学者来说,最好从简易倒立式做起,不要勉强,头顶倒立很危险,初学者如果没有老师的指导和保护,千万不要自行练习。

另外,倒立最好在饭前做,一

定要做好准备活动,如前后左右转动几次头部,做前屈下腰等热身。初时以每次维持5—10秒钟为宜,动作自如之后,可以逐渐延长时间;倒立时,需要两目微闭,意念集中,呼吸均匀、缓慢、安静。

还有一些人不适合练习倒立,比如心脏病、高血压、眼部疾患(如视网膜脱离)、耳疾等患者。孕妇、月经期间及颈部、脊椎等身体部位疼痛或有其他不适的人也不宜练习。

帮你问

产后绑上束腹带真的能塑身?

专家说,最长不宜超过两周

近日在明基医院,医生看到不少产妇都绑着束腹带,产妇说是为了能够塑身,但医生却认为这么做只是心理安慰,有的时候还可能对产妇造成危害。

束腹带真能塑身?

丽丽(化名)是位已有8个月身孕的准妈妈,而最近让她比较烦心的事情就是为自己准备待产包,“宝宝的东西已经买得差不多了,现在就差自己的了。丽丽很想迅速恢复孕前的曼妙身姿,“现在很想买产后束腹带,但是网上的种类繁多,有点让人看花眼。”和丽丽有类似困惑的准妈妈不占少数,记者在购物网站上看到,产后束腹带不仅有透气的纱布,还有

集调整、塑身为一体的强力收腹带。以纱布类束腹带为例,南京一位卖家的月销售量破万件。而商家们更是喊出“一辈子只生一个”等口号及某知名女星的身体实践,将产后束腹带说得神乎其神,似乎不买就有点对不起自己。

而记者在明基医院调查发现,10个产妇中有5人购买过产后塑身产品,1人后悔当初没有买,4人觉得此类产品没有实质作用。但在购买的5人中,全都表示并未坚持用下来。有不少产妇反映,其实就是一种心理安慰。

长时间用恐有影响

近期,有专家接受采访时提到,产后绑束腹带会造成女性子

宫下垂、尿失禁等问题。

南京明基医院副院长郑丞杰认为,“是否会造子宫下垂,目前并无权威循证医学文献论证。”他认为,顺产后,医生通常会主张产妇按摩子宫,促进恶露排出及子宫收缩,此时绑束腹带不失为一种温柔的按摩;剖宫产因为有伤口,绑束腹带也可以减少伤口疼痛,但最长不要超过2周。郑丞杰解释,其实孕妇生产后,子宫会在42天内慢慢下降并收缩如拳头大小,如果产褥期一直绑束腹带,逼着腹压将子宫下催,时间长了恐怕会有影响。

所谓瘦身只是暂时的

有的产妇说,瘦身真的很有

效。郑丞杰笑言,“束腹带一放开,脂肪还是全都跑出来,就像我们出席宴会穿的束腹马甲。真正的子宫复原还是要通过产后骨盆运动及充分休息,让子宫两侧的韧带得以恢复。”

郑丞杰教授说,充分休息主要是指不提重物,重物就是指10公斤以上的东西,人提重物时腹压会很大;不要长期便秘、咳嗽;不要跳跃,比如跳健身操,总之,只要用到腹压的事情产褥期都应尽量避免。郑教授还特别强调,有的产妇通过做仰卧起坐瘦腰,这是万万不可的。仰卧起坐是会加大腹压的运动。

通讯员 刘洋 现代快报记者 刘峻

问到底

老鹅等“发物” 患肿瘤能不能吃?

快报讯(通讯员 胥林花 记者 刘峻)“医生,肿瘤病人在接受手术、化疗、放疗等综合治疗时,要多吃什么样的食物,哪些东西要忌口?”近日,江苏省肿瘤医院中西医结合科主任李伟兵几乎每天都要回答很多类似的问题,他认为,一般说来,烟酒辛辣、烟熏油炸、霉变腌制食品等食物被证实与某些肿瘤的发生有关,尽量不吃。

现代医学对肿瘤病人的饮食也有很多讲究,如化疗期间病人胃肠功能受损,食欲差,应以清淡、高蛋白、易消化的食物为主,切忌此时过食荤腥油腻食物,加重肠胃不适;放疗期间饮食宜细软,适当进食百合、梨、银耳、海参等。又如肠癌的发病率与膳食中的高脂肪、低纤维饮食和食物中亚硝酸盐及其衍生物含量过高呈正相关;乳腺癌患者应适当减少脂肪的摄入量,如少食红肉、肥肉、乳酪、奶油等;胃癌与大量摄入腌制食品,特别是咸鱼、咸肉有关;食道癌术后,应避免食用过冷过热、粗糙刺激性的食物,不能暴饮暴食,食物要温、软,少食多餐,由流汁、半流到普食循序渐进,以免损伤食道黏膜等等。

民间习惯称老鹅、公鸡、猪头肉、虾、狗肉、羊肉等食物为发物。从医学上来说,实际所谓“发物”主要是与过敏性疾病或疮疡肿毒等病的发生、发展有关,并无证据证明与肿瘤的复发、转移存在必定关系,相反,某些“发物”可刺激机体产生激发反应,使机体免疫力被唤醒,促进生理功能的恢复和提高,而有利于肿瘤的防治。如海参、海藻、昆布、乌贼鱼等,既是食品,也是抗癌治疗中常用的药物;如泥鳅含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、多种维生素等,是保肝护肝的佳品;黄鳝、豆腐等都含有丰富的蛋白质,是促进机体康复的有益食品。所以,肿瘤病人对“发物”之说不要偏听偏信。

汽车广场

- 车辆信息
- 车辆租赁
- 求购汽车
- 求购摩托车
- 转让汽车
- 转让摩托车
- 转让工程机械车



车辆信息

越嘉陪驾, 86417537
帅先陪驾、租车, 52351059

车辆租赁

龙江 轿车、商务、大客, 86220856
16行 价优, 85606808
足联 轿车、商务、客车, 84610898
租赁 各款中高档轿车, 58823839
德迅 思域、马6, 58821686
珊杰 款新价优, 81960001
啸天 大客、商务、轿车, 58155555
出租 货车, 厢长4米, 4证齐全(连人带车)路熟, 18705168883

求购汽车

急购 3-9米货车, 13404153886
自购 3-9米货车, 13276618192
众彩 物流急购 3-9米车, 13002500766
单位自购货车1辆, 66079921
急购 轿车, 家用, 13905174774
求购 4-9米货车, 15005177461
求购 1辆 4米左右货车, 13072531253
高价求购 轿车, 13382408818
批发蔬菜急购 3-9米车, 13851449209
求购 家用面包, 13770759465
急购 4-9.6米货车, 15195750772

求购摩托车

急购/办理 车辆报废, 15895901151
卖菜购 4米左右货车, 13218007355
高价购 3-6米货车, 13236535232
求购 南京荣海物流有限公司招苏南、苏北专线车队或挂靠车辆, 限13米低栏板车, 有稳定货源。电话: 13805181964 姚经理
求购 报废车, 15951812359
急购 1-6吨货车, 13951883112
高购 报废车、大客车, 83601622

高购 摩托、助力, 13260913317
高收 宁、外摩、助(自), 51540999
高购 宁、外摩、助力, 86686660
高购 宁摩、助力, 13951626519

转让汽车

江苏中驰二手车市场
地址: 江宁区岔路口宏运大道1468号。服务范围: 二手车交易、过户、车辆寄售、新车上牌、车辆年检。咨询电话: 13913868680
低售 奥迪, 本田, 大众, 丰田, 13855538585
低售 奥迪, 本田, 大众, 丰田, 18248410033
转让 新出租车, 外地人要, 15951884313
转让 10年长安营运, 15051853866
转让 07年金王子小厢, 15365042375

转让 07 年金王子奥龙渣土车, 13965958773
转让 06 豪沃 6 米自卸, 费全, 13815448577
转让 05 年 9.6 米后八轮高栏车, 13601435768
转让 03 长安之星, 13382029839
转让 06 跃进厢货, 15005169978
转让 07 年 6.5 米高栏二辆, 13505196326
转让 半挂高顶框架板, 13915955144
急转 07 金王子自卸, 大厢, 13814180718
转让 04 年帕萨特真皮天窗一手车, 15077855622
转让 06 尼桑天籁(况佳), 13770936823
转让 豪沃自卸, 13182962318
转让 09 年渣土车, 红岩, 特霸, 13913009112
转让 09 年金王子自卸车, 13851907762
转让 公司解放 7.2 米高栏, 十通 6.8 米, 13951938212 崇海
急转 单桥自卸, 13675143568
转让 皖牌欧曼 6 米大厢自卸车一辆, 13913817794
转让 跃进蓝牌自卸车, 18013847558
转让 服装厂 06 年底江淮骏铃厢货, 3.85 米(汽卧), 06 福田, 3 米, 13815433842
转让 04 江淮, 5.2 米, 13913357367
转让 04 年宁牌五轴解放半挂, 18751810060
转让 09 年 6 月解放, 6.8 米, 13512549809
转让 05 年时代金钢 598 汽牌, 费齐全, 13913949283
转让 04 年 8 米康明斯(单), 13913305391
转让 长安二代, 车况好, 13605189538

转让 07 福田微卡, 13851907278
转让 解放平板 6.5 米, 13022567673
转让 03 解放, 7.2 米, 14751803637
转让 09 陕汽德龙, 前四后八自卸, 13913356405
转让 06 年江淮, 5.8 米, 13851986060
低转 10 年同悦, 13057606032
转让 07 年 5 月东风金霸 4.7 米, 13621584938
转让 东风标致 307, 13814532338
转让 06 年江淮 6 吨, 2.8 万, 13057591643
转让 江淮 6.2 米, 13776612661
转让 04 解放货车 7.2 米, 13951754639
转让 09 年豪运, 13805180756
转让 07 年江淮 3.8 米, 况极佳, 13913044303
转让 09 福田 4.2 米 15380955773
转让 10 年福田奥铃 4.2 米, 66079921
转让 07 年 5 月东风康霸平板, 13505165756
转让 07 年雪佛兰 2.0 排量, 18913855299
低转 02 单位 45 座大客, 13605153105
转让 10 年、11 年奔驰渣土车, 15905170685
转让 09 豪沃前四后八 2 辆, 13913396053
转让 08 年宝马 523, 新款加长, 13776664549
转让 11 年欧曼渣土车, 13913041915
转让 03 年风神蓝鸟, 13913013862
转让 08 年长安加长空调, 13770528317
转让 07 年江淮瑞风, 蓝牌, 13400064477
转让 刚斯太尔自卸, 13611576408
转让 06 东风小康面包, 13851994492
转让 04 中意, 13770648838

转让 大型农用自卸车一辆, 13182856422
转让 09 年 QQ, 1.9 万, 13770328858
转让 06 年标致 206, 3.7 万(免还) 18012972791
转让 08 年 6.2 米货车, 车况佳, 15996294818
转让 09 11 月别克新君越, 车特好, 13451826616
转让 45 座旅游车, 15951068880
转让 09 年 6 月双导向半挂欧曼 13 米平板, 15895809800 董
急转 06 年江淮 6.2 米货车, 13814010654
转让 10 4 江淮 6.2 米, 9.9 吨, 胎新, 13914732228
转让 08 江淮, 13032545241
转让 江淮 1.8 吨, 13814117619
转让 康双桥自卸, 18912959586
转让 2011 年江淮亮剑 6.5 米平板车, 15850615812
转让 05 年 5.2 米江淮厢货, 13451852508
转让 10 年 3 月金王子渣土车, 15251831952
转让 05 年跃进, 4.2 平板, 1.3 万, 13815877102
转让 11 年 6 月份奥龙, 18651656377

转让工程机械

转让 05 年沃尔沃挖机, 13776603688
转让 柴油、电动、液化气叉车, 85522637
转让 大字挖机 220 15805193112
转让 彭浦 140 推土机, 13851905989
转让 140 推土机, 13805193381
转让 大履带挖机, 13814532338
转让 彭浦 140 推土机, 孙 18651822857
急转 9 成新新神钢 210 挖机工作 2 千多小时, 13914789579