

智斗苦夏

10:00~16:00 中暑几率高10倍!

尽量减少外出,随身备一些防暑药品

快报讯(通讯员 朱小刚 记者 刘峻)前天晚上7点多,一个17岁的小伙子被120急救车送到省人民医院急诊室。小伙子的妈妈说,儿子下午5点多去打篮球,打了一个多小时,忽然感觉头痛、头晕、胸闷,大量出汗,伙伴们赶紧把他扶到树荫下休息,情况不见好转,于是呼叫120送到了医院。经医生诊断,小伙子因剧烈运动轻度中暑。

医生提醒,晴热高温天,不要在烈日下长时间行走,10点至16点的阳光最强烈,发生中暑的可能性是平时的10倍。如果此时必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,

有条件的最好涂抹防晒霜。体育锻炼要适量,尤其是打篮球、踢足球等室外的剧烈运动,不要时间过长、运动量过大,中途要注意休息,及时补充水分,最好喝淡的盐开水。

此外,在炎热的夏季,防暑降温药品,如十滴水、人丹、风油精等一定要备在身边,以防应急之用。外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物,应少穿化纤品类服装,以免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。

而老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是有心血管疾病的人,在高温季节要尽可能地减少户外活动。

旅游回来浑身水泡 皮肤伤不起,防护不可少

快报讯(通讯员 崔玉艳 记者 安莹)烈日炎炎,在户外锻炼的人们伤不起啊。近日,记者从东南大学附属中大医院获悉,最近每天都能收治四五例急性晒伤的患者,轻则皮肤发热发红、有疼痛的感觉,重则全身起泡。

17岁男孩张某是单车爱好者,暑假和同学约好一起骑自行车去浙江游玩。恰逢这几天高温酷暑,张某热晕了不说,回到南京还发现身上大面积起水泡,只要是暴露在太阳下的皮肤,都起了泡,家人看了吓了一跳,立即带孩子到医院就诊。

医生介绍,患者属于急性损伤,这几天紫外线强烈,加之防护措施没有到位,暴露时间太久所以才会全身起泡,这在急性损伤中是非常严重的,患者除了需要避免进一步的防晒外,要配合医生积极治疗,补液、服用消炎药,恢复需要一段时间。

现在正值暑假期间,很多家长带着孩子出去旅游,海边游相对休闲,因此成为很多家长的首选。值得提醒的是,若防晒措施不到位,很容易被急性晒伤。而有一些人在皮肤暴晒后会出现脱皮现象,那是皮肤的一种慢性损伤。如果晒太阳时间长了,会损伤皮肤结构,使皮肤松弛老化,出现皱纹。

医生提醒,夏天出门应该尽量涂防晒霜,最好穿深色衣服,因为紫外线线比较容易穿透浅色衣服。晒伤后处理不当,会对皮肤造成严重的伤害,紫外线对肌肤的伤害绝不仅仅是晒黑和留下晒斑那么简单,它还会使肌肤变得敏感、出现幼纹、过早衰老等等问题。一旦夏季皮肤暴晒以后,最好用凉开水来擦洗皮肤。先用干毛巾擦去汗液,再用浸了凉开水的毛巾冷敷皮肤片刻,这样就能迅速消除皮肤灼热的感觉。

牛皮凉席也“选人”

不是人人都合适,寒凉体质要慎用

快报讯(通讯员 钱文娟 徐翎翎 记者 刘峻)酷热难耐,不少人换了凉爽的牛皮席,不想却引来感冒发烧、皮肤红疹等不适。专家提醒,体质不同选择凉席也有讲究,寒凉体质的人就不适合选择过凉席、牛皮席。

记者从南京市中医院了解到,近日感冒发烧剧增,大部分患者主要因贪凉引起。听说牛皮席最解热,上周刘女士就去买了一床,晚上照样吹着空调入睡,哪知两天下来,头晕发热,还出现了腹泻,到了医院才知道原来是席子太凉引起的。

医生介绍,人有不同的体质,

简单可以分为寒凉性和温热性,像刘女士这种寒凉体质的人,脸色比一般人苍白,容易出汗,口淡无味,喜欢喝热饮,如果选择麻将席、牛皮席这些在空调房里寒气比较重的席子,容易会引起关节、肌肉受损,呕吐腹泻、食欲不振、头痛、恶寒、身重、鼻塞、咳嗽等等不适,所以寒凉体质的人群,应当选择草席、亚麻席等比较“温和”的席子。

近日,不少男性市民喜欢赤膊睡地上,虽然地面凉快,但最好不要这么睡,特别是一楼,因为潮湿的水分传输到你的体内会导致疾病发生。

海洋里也有刺猬?昨天,记者在南京海底世界就见到了一群可爱的海底小刺猬——刺鲀。这20多只刺鲀里有一只是在海底世界生活了3年的“元老”,其余都是今年夏天刚刚住进来的。别看它们模样温厚可人,“生气”的时候还挺吓人。原来刺鲀的全身排列着像针一样的细刺,这是由鳞片演变而来的,平时看起来不出来,一旦遇到危险,这些细刺就会一根根竖起来,变成刺球,保护自己。

□实习生 李姗姗 现代快报记者 孙兰兰/文 赵杰/摄

小萌鱼,惹不起!

一生气就变刺猬,连鲨鱼也得让三分

看好喽,我要变了



小小“潜水艇”



开始“充气”了



变了身,还可爱不?

轻轻一碰,一秒钟变刺猬

厚厚的小嘴,水灵灵的大眼睛,深浅相间的皮肤,刺鲀的外形看起来和普通鱼类没啥区别,好似一只只披着花衣的小潜水艇,十分讨喜。

昨天上午,潜水员潜入水里喂食、打扫卫生,一只只刺鲀像往常一样,在旁边悠闲地游来游去。突然,潜水员不小心碰到了其中一只,它的整个身体像变戏法一样,立刻鼓成了一个圆球,而且身上的刺儿瞬间全都竖了起来,一秒钟变刺猬!

靠强大“气场”吓退敌人

工作人员说,刺鲀大都栖息在热带海洋中,在中国主要分布于南海及台湾沿海。种类也很多,虽然没什么经济价值,却是令人喜爱的一种观赏鱼类,而且和咱们熟悉的河豚还是近亲。

别看这些小家伙样子好像气鼓鼓的,其实它们不是真的生气,只是营造出很强悍的“气场”,以此来吓退敌人。

刺鲀的身体构造很特殊,肠子的下方有一个向后扩大成带状的气尖。遇到天敌的时候会立即冲向水面,张嘴吸入空气,使气尖充满气体。

正是这股“气”让原本松弛柔软的身体一下子就能膨胀两三倍。敌人往往会被这突如其来的外形变化吓退,即使下嘴也会被硬刺扎伤。当危险解除后,刺鲀又要用很大的力量把鳃孔和嘴中的空气或海水排出,恢复正常身材。

别小瞧了,它“生气”时能刺死鲨鱼

海底世界的科普工作人员邓俊说,在大西洋里,凶悍的瓦氏斜齿鲨一次能吞进40多条磨球鲀,这种鲀也是刺鲀的一种,鲨鱼以为自己美餐了一顿,其实是在自掘坟墓。磨球鲀一进肚子,就聚气发功,全身膨胀,一只只刺球在鲨鱼肚子里翻滚撕咬,鲨鱼疼得狂跳。更可怕的是,就在鲨鱼跳的时候,附近的磨球鲀知道,这肯定是同伴在作怪,纷纷聚拢过来,当肚子里的磨球鲀咬破鲨鱼肚皮游出来的时候,刚好里应外合,将已经活活疼死的鲨鱼啃食干净。不过,刺鲀也有被自己“气死”的时候,有时候没控制好,身体过度膨胀又无法恢复,就会导致死亡。

饮食“水果化”,容易引发早产



快报讯(通讯员 孔晓明 记者 安莹)盛夏是水果消费旺季,不少孕妇为了控制孕期体重,一天三餐大量食用味道适口的水果,夏季饮食几乎“水果化”了。南京市妇幼保健院产科主任陆元庆表示,孕妇吃水果应适度,夏季饮食“水果化”非常危险。“孕妇过三伏,腹中揣火

炉”,这是因为孕妇的基础代谢率与常人不同,王小姐怀孕四个月,成天觉得酷热难当,爱吃冰镇的东西,冰葡萄冰西瓜都是最爱,消暑解渴又生津,但昨天吃了一盘冰葡萄后,出现了腹泻并导致早产症状。陆元庆说,夏季孕妇则应避免食用“冰”水果,温度过低,往往会刺激肠胃导致腹泻,容易引发早产。

刘小姐平时也酷爱吃水果,怀孕后听说多吃水果对宝宝的皮肤有好处,所以拼命吃水果,岂料几个月以后,到医院检查被

告知得了妊娠糖尿病。陆元庆说,像刘小姐这样因为在孕期摄入过量水果而诱发糖尿病的不在少数。每年大约有8%—10%的孕妇血糖偏高,约5%的孕妇会患上妊娠糖尿病,而且这种趋势还在逐年增加。“妊娠糖尿病”可能引起胎儿先天性畸形、新生儿血糖过低及呼吸窘迫症候群、死胎、羊水过多、早产、孕妇泌尿道感染、头痛等,不但影响胎儿发育,也危害母亲健康。准妈妈不宜吃太多很甜的水果,更不能把水果当作正餐来食用。

快拿学历

大专/本科/职称。国办大学,可提前毕业。
教育部电子注册,网上可查,签订协议。
地址:南京建邺区文化馆 025-87775059 13770654372

监理 施工 质检 测量 安全 材料 资料 试验

江苏唯一授权颁发中国住建部岗位证书,全国通用,网上注册查询。欢迎加盟!
电话:025-83372011、13611595111 南京市成贤街119-8号东南名苑(东南大学南门外30米)吴老师

鼓楼电大 学历教育

公办学业业余学习 教育部电子注册
本科:(专升本、可授予学位):会计学、工商管理、行政管理、小学教育
开放专科:物流管理、工商管理、建筑施工与管理、学前教育、行政管理、会计学、电子商务、法学、工程造价、乡镇企业管理、机电一体化等
成人高中同时招生
报名及上课地点:三步两桥8号(虹桥加油站对面、鼓楼区教师进修学校内)电话:51900299、83232920

玄武电大本、专科招生

公办学校 业余学习 教育部电子注册
本科 行政管理、会计学、工商管理
专科 行政管理、工商管理、电子商务、现代文员、计算机网络技术、学前教育、计算机信息管理、会计学、数字媒体设计与制作
成人高中同时招生
报名及上课地址:新街口青石街24号
咨询电话:84541198 13770654215

正规成人学历

专业全,签约,不过退费,秋季班报名截止8月17日
御道街29号南航本部科技园F楼011室 025-84632188
弱电工程师
由南大老师及资深高工系统讲授,包教包会,包就业!
①注电课程:公共基础、专业基础、供配电、发输变电。
②弱电课程:网络工程、综合布线、保安监控、卫星电视、楼宇自控、消防系统、工程概预算、小区智能化等。
③一建课程:工程经济、项目管理、法律法规、专业工程实务。国家证书,名师精讲,通过率最高,推荐就业!
报名:广州路22号-5南大科技楼三层(南大南航)
电话:83594583 www.njudh.cn

江苏自考本科保过班

一年快速通过4880元!
QQ:2420454480 电话:84846098
地址:大行宫新世纪广场B座
南京市财政局各中介机构会计从业资格考试辅导班
大智会计网校
会计出纳就业班 会计从业资格考试辅导班
总编:周友发 会计从业资格考试辅导班 会计从业资格考试辅导班
地址:大行宫新世纪广场B座 电话:84275470

江宁电大本、专科正在招生

开放本科:机械设计制造及其自动化、土木工程、会计学、法学、工商管理、行政管理、物流管理、社会工作等(本科专业可授学位)
开放专科:工商管理、工商管理、建筑施工与管理、学前教育、行政管理、会计学、电子商务、法学、工程造价、乡镇企业管理、机电一体化等
公办学业 国家学历 网上查询
报名上课地址:江宁电大(江宁实验小学)
学历招生咨询电话:52187219、52285129 培训咨询电话:52199628、52185399 网址:http://www.njjndd.com 开放本专科秋季报名8月23日截止

建邺电大本科学教育

国家承认学历 教育部电子注册
本科:会计学、工商管理、行政管理、社会工作、广告学。
专科:会计学、工商管理、行政管理、社会工作、数字媒体设计与制作(平面方向)、旅游专业(旅游管理方向)、电子商务、药学。
报名时间:2012年6月1日-8月26日止
电话:86512718、15951805577、13770834703 上课报名地址:建邺区南湖边5号(莫愁公园南大门对面)乘游4、7路、13路等到莫愁公园站下