

如何降火润燥? 健康能人有良方

时下正值秋冬交替,气候干燥少雨,人们容易感到倦怠、乏力。近日,我能网网友“写意人生”在网上发帖求助:“这几天总感到咽喉不适,偶尔会有过敏和便秘的症状,而且皮肤很干。该如何降火润燥呢?”

我能网健康能人、江苏省中医院感染科副主任医师陈四清介绍:进入秋冬季节,空气中水分含量下降,人体内的水分也随之下降,燥邪经由口鼻侵入人体,从而产生疾病。而“燥”的症状可归纳为两方面:一是阴津病变,表现为各种干涩的症状和体征,如皮肤干燥皴裂、鼻咽干燥、口唇燥裂、舌红少津、毛发干枯脱落、便秘等;二是肺津受损,表

现为干咳少痰、胸痛气喘、发热恶寒、头痛少汗、咽痛红肿等。

当体内代谢下降,体力消耗减少,光喝白开水已不能完全抵御干燥、上火。所以,古时候就有对付润燥的饮食良方:“朝朝盐水,晚晚蜜汤。”

陈四清大夫在我能网发布了题为《中医中药巧防“燥”》的博文,就提到蜂蜜是抵御秋燥的良方。在秋冬季饮用蜂蜜水能起

到润肺、养肺的作用,既能补充人体水分,又是养生、抗衰老的好方法。

除此之外,陈四清大夫还在文中向网友介绍了多种防治降火、润燥的好方法。首先应加强身体锻炼,如爬山、跑步、散步、练气功等;其次要早睡早起,随天气变化而勤增减衣被,室内经常洒水,常用湿抹布擦家具。此外,饮食上应戒除烟酒,少吃辛辣刺激之品,多喝水,多食清凉润燥的水果。

■参与方式

登录我能网(www.wonengw.com)(新浪或腾讯微博账号可直接登录),搜索“陈四清大

夫”,浏览“TA的博文”或点击“问TA”,向TA求助,专家将及时给予回复。您若有其他健康方面的问题,也可以登录我能网向“健康顾问专家团”的更多健康能人求助。“健康顾问”官方群号:123039648

■友情提示

登录我能网(www.wonengw.com)加入“健康顾问”圈子,跟贴报名,可参与今天下午2点,我能网健康能人陈四清大夫在南京农业大学生命科学楼b4011举办的“养生从年轻开始(崇尚健康生活、畅享百年人生)”大型科普讲座。

吴慧慧 颜艳

菁菁校园通讯社 征集管理员啦

自我能网联合《成长周刊》举办首届校园通讯社大赛以来,“菁菁校园通讯社”俨然成了校园新闻的“广播站”,小通讯员们不仅把本校的新鲜事随时播报,还能和网友们一起关注其他学校的最新动态。即日起,“菁菁校园通讯社”公开征集管理员,邀请您参与通讯社的日常管理。

如果您想给小通讯员们提建议,激励他们记录美好的校园时光,欢迎登录我能网(www.wonengw.com),搜索“菁菁校园通讯社”圈子,查看相关活动帖,报名应征管理员。

此外,只要你热爱写作,善于发现身边的新鲜事,并愿意分享校园里的精彩故事,欢迎加入“菁菁校园通讯社”,成为小通讯员。12月31日前投稿即可参与首届校园通讯社大赛,争当优秀小通讯员。

同时,只要在“菁菁校园通讯社”投稿即可参与等级晋升,通过考核还有机会成为高级小通讯员,并参与我能网日常采访工作。近期,我能网还将邀请资深编辑走进校园,与小通讯员们面对面交流“写作经”。

■投稿方式

登录我能网(www.wonengw.com,新浪微博和腾讯微博账号可直接登录),进入个人中心,点击“发博文”,勾选“作文”选项,发布校园通讯并“投稿”到“菁菁校园通讯社”圈子(加入该圈子后,即可在发布时直接投稿到该圈子)。咨询电话:58598123;写作小能人官方群:74214489。 宋新晨 王香云

便民服务微信平台让您预约更便捷

快报我能网便民服务推出的微信预约平台给市民带来便捷,截至昨天,两百多户家庭和企业通过微信预约了专业的便民服务,解决了日常生活难题。现在,微信用户只需扫描二维码加为好友,便可随时随地通过语音或短信预约专业的家电维修、保洁、搬家等近百项便民服务(详细服务项目可拨打96060或登录我能网www.wonengw.com咨询),还可享受专属折扣。

通过微信预约便民服务不仅操作简单,而且还能让市民更

准确、更具体地将问题呈现给工作人员。对于这一点,便民服务微信好友李女士可是深有体会:“我之前也拨打过96060服务热线来预约家电维修服务,但是有时家电维修故障,我又不清楚,问题描述不清。现在遇到难以描述的问题,就直接发送短信和图片到便民服务官方微信,既省钱、省时又省心。”

便民服务微信在为市民解决生活难题的同时,还送来了奖品。11月15日前,用户只要登录腾讯或新浪微博,关注“快报我

能网”,转发附有便民服务微信二维码的微博,并@3位及以上好友,就有机会获得价值50元的话费充值卡。机会难得,不要错过哦。

如果您需要家电维修、清洗、搬家、装修甚至是装个即热水龙头、节水马桶等服务,只需发送语音或短信至快报我能网便民服务官方微信或是拨打96060热线即可进行预约,专业的工作人员将在第一时间联系您并安排服务人员上门。

彭敏

安装微信客户端,用智能手机、平板电脑等终端扫描下面的二维码,成为快报我能网便民服务微信好友,可了解最新生活资讯、预约服务享受专属折扣。



现代快报 健康

2012·中国·江苏

乐活健康

HEALTHY LIFESTYLE

中医药文化节 膏方节
时间:2012年10月29日-2013年1月中旬

主办/南京市科协科普作家协会、现代快报 协办/江苏省中西医结合医院、南京市中医院
承办/南京尊然坊名老中医门诊 媒体支持/新华网 我能网 都市圈圈网 西祠

●主题讲座 ●认识药材 ●名中医免挂号费为读者开膏方

【活动预告】

免费品尝虫草首乌膏

活动内容:11月10日、11日,每天30个免费名额了解膏方的制作工艺和品尝虫草首乌膏。
报名方式:拨打现代快报24小时服务热线96060。

【第二场讲座预告】

失眠的中医解决之道

主讲专家:赫炎光教授享受国务院特殊津贴专家、从医近50年,有丰富的临床经验,擅长中西医结合治疗,对心脑血管和骨病的治疗有独到之处。

时间:11月9日(周五)9:30-11:00

地点:现代快报社8楼大会议室(南京市洪武北路55号置地广场)

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
常年提供客车、货车挂靠。
18795892789

车辆租赁

龙江 捷达、包月2000,伊兰特包月3000。86220856
16行 价优。85606808
驱日 全新凯美瑞、奔驰、宝马、商务婚车。83403667
德迅 思域、马6。58821686
珠江路/特价 别克、雪佛兰、马自达、广本、尼桑。68206777
珊杰 思域、马6、锐志。81960001
新街口 30万内车型全包月6千元内(新车)。84431487
出租 厢式货车,车况好。联系人:王雪珍 15150588775

求购汽车

车新款多,特价90。13357701563

急购 3-9米货车。13404153886
求购 4-9米货车。15005177461
急购 1辆3-9货车。13182950570
高价求购3-9米货车。13072531253
急购车3.8-6.8米。18052044718
求购 轿车或面包车(家用)。13245266007
诚购 黄标、报废、大客、货车。83601622
卖菜急购 3-8米货车。18305157734
急购 货车3-8米。13382030433
求购 报废车。15951812359

求购摩托车

高购 宁、外摩、助力。86686660

转让汽车

转让 全新出租车。51194448
转让 08款新景程,手动标配,车况好真皮内饰,无事故,低价转让。13851641441
低售 奥迪,本田,大众,丰田。13855538585
转让 06年4.2米厢货。13382017395
转让 全新出租车。13952059350
转让 全新出租车。13815436320
转让 公司全新出租车。18751874360
转让 10年跃进,4.2米。18761665987
转让 未上牌奇瑞12座商务车,可分期付款。18951636490
转让 全新出租车。13951657846
转让 全新出租车。18705195781
转让 07、08年奥龙自卸泥浆车各1辆(7米2.7米6)。13003417377
转让 05年江淮威铃,5.85米,4吨。13062577717
转让 宇通51座,价格面议。13966061100
转让 11年豪沃自卸车,车况好,手续全。15251762731
转让 现有2011年,2月渣土车一辆,价面议(北奔牌)。13611581789
转让 10年东风,9.6米,前四后四。13913938822
转让 前四后四高栏,带货源,价格面议。13852288591
转让 09年解放平板6.8米10吨。18795874861

转让 10金王子渣土车。15955029885
转让 跃进欧卡国III共轨,厢长5.1米。83314791
转让 双桥康明斯。13921406882
转让 04年跃进,厢长4.2。13776400678
转让 05年东风小霸王厢式货车。13400064477
转让 危半挂不锈钢槽车一辆。18951740748
转让 07年金王子渣土车中厢。18913302438
转让 10年奥铃,3.85米,汽刹,全险。13382077092
转让 06年新款江淮骏铃,3.85米卧,汽刹,车况佳。13814068902
转让 03年厢货,厢长5.8米。15861827184
转让 07年康明斯230水泥罐车。13805189150
转让 04年解放前四后八9.6米高栏。15996473900
转让 06年江淮3.85米,价优。13851631066
低转 09跃进,4.8米,平板。13236592761
转让 12年6月解放前四后四9.6米,平板。15195750772
转让 11年天龙,前四后四9.6米(平板)。13905174774
转让 06年底江淮3.35米。13151523978

转让 十通货车。13770311555
低转 09金王子。15895839558
转让 12年3.4米跃进。18351973960
转让 09豪运自卸。13805180756
转让 03年小霸王厢货,1.35吨,4.2米长。15305192239
转让 09年10月前四后四陕汽自卸,刚年检,车况佳,无事故,价面议。13851956336
转让 04年五桥半挂,07年前四后四。13813388034
转让 11天龙前四后六,9.6米。15150501381
转让 东风自卸刚检。13905177621
转让 05年江淮货车,厢长5.2米,九成新,2.97万。13002593053
转让 9米6高前4后8。13515129259
转让 47座厂班车,业务固定。13851688171
转让 11年马3,手动,车好,7.7万。13218003915
转让 10年自卸车一辆。13776548718
转让 前四后八大货车两台。夏18913800888
转让 私人2010年底黑色奔驰S300(豪华型),车况极佳,无事故,价格面议。袁13912969731、15005153608
转让 05年康明斯,平板,前四后四。13655186232
转让 04年9.6米后八轮高栏,手续全。18936862776