



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
 ■ 登录我能网 www.wonengw.com (新浪微博和腾讯微博账号可直接登录)“求帮助”版块,点击“我要提问”

✘ 枕边放洋葱生姜 晚上就能睡得香?



“下午喝了一杯咖啡,结果夜里一两点都没睡着。”昨天上午,因为失眠,袁小姐精神极差。同事给她推荐了一个网上看到的偏方:把生姜或洋葱切碎,装在瓶子里,放在枕边,闻着气味,10分钟就能入睡。

生姜味道大,有助睡眠?袁小姐疑惑地向现代快报热线96060求助。

南京市中医院主任医师谢英彪专门研究养生。听到这个偏方,他说,这完全没有道理,不符合科学。谢医师说,南方人的鼻子对气味很敏感,生姜、洋葱有异味,切碎了放在枕边,不但对人睡没有帮助,反而会影响睡眠,没有安神作用。

谢医师说,解决失眠问题,要综

合治疗,最重要的是心态。他解释,失眠的人要知道,“少睡点觉不影响健康,不要因为失眠而忧心忡忡,心态要平稳。”另外,可在睡前半小时快走20分钟,或者睡前用热水泡脚,让血液集中到四肢末端,大脑血液减少,就会有困意。另外,睡前喝点牛奶也有帮助。

谢医师提供了自己的经验方,中药店有酸枣仁,睡前取30颗,把壳剥去,把仁剥开碾碎,吃下去。或者购买柏子仁,取两三颗,碾碎,吃下。需要注意的是,这些都要现碾现吃,这两种东西里有挥发油,对睡眠有帮助。连续吃半个月,应该有效,失眠的人可以试试。

现代快报见习记者 张玉洁

每天喝两杯咖啡 可预防心血管疾病 但不要喝过度烘焙的咖啡



很多人喜欢来一杯又香又浓的咖啡,提神醒脑;也有许多人认为,喝咖啡是罪恶的享受,因为咖啡中含有咖啡因,不利于健康。不过,在第七届中国健康传播大会的“2012年中华医学会健康大讲堂”清华大学专场,卫生部健康教育首席专家、中华医学会心血管病学分会主任委员、著名心血管病专家胡大一教授为咖啡鸣不平:他认为咖啡是有益健康的,而且可以预防心血管疾病。

每天2-4杯咖啡有助于预防心血管疾病

胡大一说,近些年的医学研究成果显示,适当饮用咖啡不但没有坏处,而且是对健康有益的。早在2001年伦敦召开的世界咖啡大会上,国际咖啡研究所(ICS)的彼得·马丁总监就非常肯定地指出:饮用咖啡对健康是有正面作用的。美国医学科学事务理事会和FRAMINGHAM研究机构也曾宣布:一般饮用咖啡,即摄入咖啡因,不会促进动脉粥样硬化性心血管疾病发生,摄

入适量咖啡因(最多500毫克)是安全的,相当于2-4杯咖啡中的含量。

胡大一还表示,咖啡中除了含有咖啡因,还含有对人体健康有利的多种生物活性化合物,如抗氧化剂、矿物质、烟酸和内酯等,这些物质对健康都是极有利的,研究表明,摄入适量咖啡有助于预防心血管问题和心肌梗塞。

过度烘焙的咖啡不利健康

胡大一表示,咖啡是富含健康成分的一种水果的种子。但是,正如有坏胆固醇和好胆固醇之分,咖啡中也有垃圾咖啡,这主要是因为咖啡豆被过分烘焙而变得太黑和太苦。烘焙适当的咖啡呈褐色,过度烘焙则呈暗黑色。他说,为了最大限度地获取咖啡的香味和味道,冒着毁掉高质量咖啡的风险对其进行过度烘焙是没有意义的。所以,消费者在选择咖啡时,建议喝烘焙程度适当的咖啡。

现代快报记者 安莹

✘ 路边的银杏叶 捡来就能泡水喝?

11月19日晚,汤小姐在玄武大道上,看到路边有个中年女士拎着一个塑料袋,拿着手电筒,在树丛里寻找着什么。走近一问,才知道,她在捡银杏叶子,“带回家洗洗,晒干了泡水喝,活血化痰。”路边捡的银杏叶,能泡水喝?汤小姐犯起了嘀咕。

南京一家药房的药剂师束先生说,银杏叶可以活血化瘀,对治疗冠心病、高血压、高血脂、哮喘等疾病,有一定的帮助。银杏叶一般老年人服用的较多,孕妇和儿童不能用。另

外,银杏叶子有点毒性,但是问题不大,老年人服用,不要长期吃,也不要连续吃,要断断续续地服用,最好是按医生的要求来,别自己乱吃。

昨天下午,现代快报记者在中华路一家药店,买到了袋装的银杏叶,100克一袋,6元钱。记者联系到生产厂家,一位不愿透露姓名的负责人说,他们加工的银杏叶,都是从偏远山区收过来的,那边污染较少,银杏叶相对干净一些。收来的叶子,清洗之后,经过烘干设备4个小时的加工,才包装出售。至于南京路边



的银杏叶,该负责人称,汽车尾气污染严重,银杏叶太脏,最好不要来食用。

现代快报见习记者 张玉洁

京沪宁三地妇产名医南京会诊昨日启幕

会诊持续到周六,有需要尽快预约

昨日,京沪宁三地妇产名医南京会诊启幕。这些专家都是受江苏省女性健康关爱中心邀请,为有妇科疑难杂症,尤其是妇科肿瘤的患者会诊。会诊将一直持续到本周六,有需要的市民可在八一医院妇产科预约登记,或通过4006813881预约。为让更多市民与这些专家交流,除会诊外,还有义诊、健康讲座等各种形式的活动。由于天气原因,原定于昨日的大型义诊被迫延期。具体安排参考文章最后活动安排。

【现场】

女性体重骤增应排查妇科肿瘤

冬季食欲大增、运动量减少,所以不少女性对腹部冒出“游泳圈”习以为常。但是事实上,这种症状对一些女性来说是一个危险信号,因为很可能妇科肿瘤已经瞄上了她。25岁的孙女士两个月的时间胖了十来斤。近半个月的减肥,一点成效也没有,反而感觉腰粗了一圈,还不时地肚子疼。在家人的催促下,她来到八一医院咨询,医生了解情况后建议她到妇科去检查一下。B超检查结果让她和家人大吃一惊:右侧卵巢有一个不小的囊肿。因为还未生育,孙女士对手术有些顾虑,所以她预约了昨日的专家会诊,希望能有更



专家在为孙女士解释手术方案

周全的治疗方案。八一医院妇产科主任史佃云提醒,卵巢囊肿是妇科常见病,可发生于任何年龄段,其中以20-50岁的患者较多见,它最大的危害就是可能会发生扭转或溃破,引起剧烈腹痛。有些卵巢恶性肿瘤初期很少有症状,不少人就诊时已属晚期。因此,如果出现腹胀、腰围持续增大、长期减肥无效等症状时应引起警觉,及时到正规医院进行妇科检查,以便早发现、早诊治。

女性常熬夜可增患妇科肿瘤几率

近年来,有关宫颈癌发病人群年轻化的报道屡见不鲜。其实,不光是宫颈癌,像一些妇科炎症、内分泌疾病也出现年轻化

过这样的经历,脸上的皮肤突然出现了很多黄斑、色斑,医生提醒,这些色斑就是内分泌不稳定时受到外界不良刺激引起的,是内分泌失调的最先预警。

【活动安排】

①八一医院新门诊大楼广场将举办大型义诊,来自京沪宁三地的妇产专家将现场坐诊。市民可携带病历、检查报告等前往问诊咨询。由于天气原因,原定于昨日举行的义诊被迫推迟。今日上午如不下雨,义诊将照常举行。如天气不好,延后一天。

②11月22日-24日,京沪宁三地妇科专家(王淑兰、张晓梅、史佃云、肖梅、朱启江等)会诊,将在八一医院妇产科门诊展开。将有妇科疑难杂症,尤其是妇科肿瘤的市民,可在八一医院妇产科(白下区杨公井34标34号)预约登记,或通过4006813881预约报名。提前预约者可免专家挂号费、会诊费。此外,如果是接受门诊微创手术,子宫肌瘤将有300元援助,卵巢囊肿援助200元。

③11月24日上午9点,八一医院门诊大楼一楼将有健康讲座,由王淑兰教授主讲《妇科肿瘤的微创治疗》。由于场地有限,请先通过4006813881预约报名。现场听课者可获价值300元的感恩节健康大礼包。

收藏的人民币被盗 价值该怎么算

11月18日,一位网友位于湖滨世纪花园的住所被盗,他上网发帖称,“我收藏的一包100张第三套人民币的绿背1角,还有新中国全套流通纪念币,外国纪念银币等,都丢了。如今,这100张1角的市场价值要二三十万呢。”他认为,应当按照市场价值计算。而民警则称,要等人民币追回后评估定价。

到底该按照什么标准计算价值呢?江苏华庭律师事务所王彦钢律师说,报案时,失主可以依据自己估计的丢失的钱币数量、面值和市值,一一登记做笔录。但并不意味着失主报多少,就是多少。要等失物追回后再计算。当失物追回时,如果收藏的人民币还在流通,一般按照面值计算损失,但如果是全套人民币,即使在流通,也可以申请评估部门评估价值。但如果收藏的人民币已经退出流通,而且数量较大或为全套,则必须经过物价评估部门进行价值评估。除了不再流通的人民币,古币、铜钱也属于这种情况。

据了解,目前第三套人民币已经退出流通。这位网友所称的第三套人民币绿背1角,被称为第三套人民币中的“币王”,流通时间很短,发行量少,技术含量高,具有一定的收藏价值。如果像网友所说,被盗的第三套人民币绿背1角一旦被追回,应当送到评估部门进行价值评估。

现代快报记者 张楚洁