

现代快报健康生活节,近万市民来赶场

怎样避免“吃”的误区?秋冬季节如何养生?感兴趣的市民今天仍可来学几招

Q

昨天,由现代快报主办、江苏省老龄协会协办的2013现代快报健康生活节在江苏展览馆举行,市民关注已久的南京医院百名专家义诊拉开序幕,吸引了近万人进场。全市多家医院的专家现场坐镇义诊,市民熟知的中医和营养学家也到场进行了生动精彩的健康知识讲座。本次健康生活节持续两天,感兴趣的市民今天仍可前往参加。

见习记者 俞月花
现代快报记者 吴怡



现代快报健康手册深受市民喜爱



南京中医药大学的专家在现场用浮针为市民治疗 现代快报记者 路军 摄

招募志愿者: 3个月减掉体重的 5%至10%

“招募减肥志愿者,三个月免费减肥。”这是昨天南京市妇幼保健院打出的一张海报。现代快报记者了解到,从11月14日开始,江苏省医院学会临床营养管理专业委员会联合全省20多家医院的营养科联合开展了“向肥胖说bye bye”活动,每个医院招募20位志愿者,参加为期3个月的减肥疗程。南京有5家医院参与,分别是江苏省人民医院、军区总院、鼓楼医院、江苏省中西医结合医院以及南京市妇幼保健院。

“之所以要开展这个活动,是因为目前城市肥胖人群越来越多,肥胖导致的疾病也越来越严重。目前城市人群中,超过10%的人肥胖,而肥胖会导致女性痤疮、不孕、宫颈癌、子宫肌瘤等疾病也与肥胖有关,因此减肥不单是为了追求美丽,更是为了身体健康。”义诊现场,市妇幼保健院营养科主任戴永梅表示,“出生时8斤以上的‘巨大儿’长大后都有患肥胖的可能性,而后天的饮食更决定了一个人是否会肥胖。”

“我女儿身高1.6米,80公斤,30岁了还没嫁出去,能不能来报名减肥?”义诊现场,林大妈挺着急。对此,戴永梅解释,此次减肥志愿者招募有具体要求,必须是

18至59岁之间,且身体质量指数BMI(体重公斤数除以身高米数平方得出的数字)要大于31。林大妈女儿的BMI指数达到了29,符合条件。“我们首先会对志愿者进行分析,看她属于哪种肥胖,再制定具体的减肥方法,目标是3个月减掉体重的5%至10%。”如果有符合条件的市民想要参加,可以拨打电话52226453进行咨询。

澄清误区: 土鸡蛋并不比洋鸡蛋有营养

昨天,南京中医药大学国家级重点学科中医养生学学术带头人谢英彪对“吃的误区”展开了详细讲述,针对市民关心的饮食问题做了答复。

“我总觉得农村养的鸡下的蛋纯天然,而且打出来的蛋黄呈金黄色,特别好。所以尽管从盐城来回南京的车费将近200块钱,但我还是不惜代价,坚决给小孙子吃老家的土鸡蛋。我认为它的营养是最丰富的。不知专家怎么看?”活动现场,市民邓先生提问。

“土鸡蛋在营养上并不比洋鸡蛋好。”谢英彪回答,研究发现,散养鸡与喂饲料的鸡所下的蛋相比,其蛋白质、糖类、钙、铁等成分没有明显差异。“由于鸡饲料中添加了充足的维生素,喂饲料鸡产下的蛋中,B族维生素和维生素A的含量往往高于散养鸡所产的

蛋。但是,在脂肪含量、维生素E含量、长链多不饱和脂肪酸含量方面,散养鸡高于喂饲料鸡的蛋。”既然土鸡蛋与洋鸡蛋的结构一样,营养成分无明显差别,那为什么市民普遍认为土鸡蛋好呢?谢英彪认为,“那是因为土鸡蛋的口感优于洋鸡蛋。”

关注老人生活: 气候反常,“候鸟游”遇冷

健康生活节,不仅关注健康,也关注生活。往年,天气一冷,不少旅行社就会推出老年人“候鸟游”。然而昨天,现代快报记者了解到,今年多数旅行社还没有出台“候鸟游”的具体办法。

“往年这个时候,第一批‘候鸟游’已经开始了,但今年,具体细则还没有出来。”一家专门从事老年人旅游的旅行社负责人李小姐表示,“我们的‘候鸟游’线路主要是往海南等地,在当地呆上半个月到一个月时间,收取住宿和用餐费,四五千元,一般都是托给当地养老机构进行一条龙服务,如果老人要出去游玩,还得另外花钱。”

李小姐称,近年来“候鸟游”遇冷,“现在不少子女都会自己带着老人去出游,或者一些老人手头富裕,自己在海南当地就有买房子,也不需要参加‘候鸟游’。”而今年由于南京气温忽冷忽热,“候鸟游”还未提上旅行社日程。

“经络减龄”魅力大,开业两个月,数百人预约体验

惠媛经络:月牙湖社区店,邻里生意也火爆

月牙湖店(原名首荷网店)是惠媛经络抗衰老中心在南京的第四家门店,与新街口、山西路等处的门店不同,它是一家社区店,服务对象主要就是周边的居民,没有过路生意,是检验“经络减龄”市场热度最真实的样本。

社区店最考验真功夫

对于社区店,客人都是街坊邻居,口碑传得很快,如果没有真功夫,生意很难做。

而惠媛经络月牙湖店,8月份开业到现在,短短两个月的时间,就收获了口碑,不仅体验火爆,更收获了大批客人由衷的口碑,其中奥秘无疑是在于过硬的效果。

面部经络法松弛、皱纹、眼袋?真的能当场变年轻?真的能比去上年轻10岁……用实实在在、看得见的效果,双向解答这些疑问,胜过千言万语!

“刚开始,客人都是看广告来的,慢慢的,现在有很多客人,都已经是通过亲戚、朋友介绍过来的。”店长陈小姐说。

“月牙湖就这么火,如果没有老顾客的这种大力支持,我们很难把店做起来,所以,真的非常感谢她们!”

每天晚上忙到9点多

惠媛不仅是一种语言,更是一种行动。惠媛经络抗衰老中心的下班时间是晚上7点,但自从月牙湖店开业以来,陈小姐和她的理疗老师小依们就从来没有正点下过班,每天晚上都要忙到九、十点钟,才能打烊关门。

“一方面是客户多,另一方面,绝大部分客人都住在附近,下班以后过来,比较方便,所以晚上往往是我们最忙的一个时段。”陈小姐解释。

“既然是在社区店,我们从一开始就有这个心理准备,所以大家没有一个人喊苦喊累,更不会因为时间晚了就纷纷早点下班,做客人的时候敷衍了事……记得有一次,一位大姐约了8点半过来,后来有事稍微迟到了,10点多才到店,我们的理疗老师帮她做完脸,已经凌晨了,做的效果非常好,客人很满意,再三道谢。”



南京咨询热线 85723799

不开刀、不打针 手打经络 脸变年轻
面部松弛 各类皱纹 暗黄 新客体验价 ¥198

- 1、月牙湖店 地址:青奥园大街88号锦湖大厦17楼6E 预约电话:83206490
- 2、山西路店 地址:山西路8号汇山大厦B楼27层3D 预约电话:83438159
- 3、新街口金鹰店 地址:汉中路89号金鹰国际裙楼3层D 预约电话:85723799
- 4、新街口东字店 地址:正洪街28号东字大厦17层D 预约电话:84580584

温馨提示

面部经络减龄 年后将不再接收新客

新年新气象,岁老人不老。根据惠媛经络多年的市场经验,每年春节前夕都是面部经络减龄的旺季,很多顾客,都会利用这段时间,只做下一个周期的减龄。正因为这一阶段的忙碌部署,惠媛经络总部目前决定:2014年元月后,惠媛经络各家门店将全面停止相关新客预约,集中优质服务资源,全力做好老顾客、VIP顾客的接待工作。