

手机定时喊你喝水 这个可以有

用手机软件驱蚊、降温? 那都是心理作用



喝水还要提醒? 没错,有人真会忘记。营养学家说,夏天长期呆在空调房,人们更容易忘记喝水。最近,一些提醒用户在规定时间内喝水的软件,受到青睐。现代快报记者搜索发现,还有不少适用于夏日的手机软件。

现代快报记者 刘峻



喝水还要提醒? 真需要!

昨天下午3点,小周放在办公桌上的手机突然发出流水声,紧接着,他收到一条短信,提醒他抽空喝水。这不是小周女朋友发来的温馨提醒,而是手机软件发的。

小周说,这款软件还是挺有用的。他的工作是统计报表,忙起来三四个小时不喝水是常有的事。“有一天出去办事,突然头晕脑胀,口干舌燥,这才发现水喝少了。”在朋友的推荐下,小周下载了这款软件,在输入体重、水杯容量等信息后,软件自动生成小周一天所需的饮水量,每到特定时间,系统就会给他发短信提醒。

现代快报记者搜索了一下,找到了饮水追踪器、喝水宝、别忘喝水、喝水提醒、多喝水等APP手机软件,它们都会定时提醒用户喝水。

你的身体可能“缺水”了

《2012中国城市居民健康白皮书》调查显示,大量城市居民喝饮料、咖啡过度。调查显示,在25岁~60岁的人群中,过度依赖饮料者占39%;“过度咖啡族”占33%;喝茶水为主的占15%,40岁以上人群居多;喝矿泉水或白开水为主的仅占13%。近2/3的人每天喝水量少于身体所需正常水量,户外作业人员 and 上班族最“缺水”。

南京市疾控中心专家说,南京人喝水问题还是挺大的,他们曾对1000多人进行了调查,有75.4%的人每天饮水少于1200毫升,20.6%正常,只有4%的人多于推荐量。

江苏省省级机关医院营养师蔡晓真说,如果是纯水,一天需要喝1200毫升,如果算上汤、食物中的水分,一天的摄入量约2000毫升。蔡晓真说,不能等到口渴了才去喝水。此时人体已经处于缺水状态,身体至少已经流失了1%的水分。长时间缺水会增加血液的黏稠度,诱发心脑血管疾病。喝水最好集中在日间喝,睡前不宜大量喝水,以免

夜尿增加,影响睡眠。

至于是否按照手机的提示定时喝水,专家表示,在运动量不大的情况下是可以的。

这些生活类应用软件也挺火

夏日,还有不少手机软件也很受欢迎。记者搜索发现,有一些手机应用软件详细介绍了各种夏日健康菜肴,当你不知道下班回家该吃什么的时候,可以选择几款喜欢的菜式,下厨做顿好吃的。还有款软件,教你夏天如何搭配衣服会“显高、显白、显瘦”。

不过,还有些软件只是心理安慰。比如,号称模拟特殊超声波来驱蚊的软件。南京市疾控中心专家介绍,这种软件的效果微乎其微。还有专家认为,人耳长时间处于单调声响下,容易产生烦躁情绪,尤其是承受力较弱的婴幼儿,可能会因此哭闹。

再比如一款电风扇拟物软件,它的主页是一台老式电风扇,点击开关,电风扇就能转动起来。它当然不能真的吹来凉风,只是帮助你进入“假装”的状态,起到心理暗示的作用。

喝羊奶、吃粗粮粉养胃?

医生:“偏方”不是人人皆宜



“都说羊奶养胃,我每天一起来就喝一大杯羊奶,怎么感觉胃堵着?”“医生,我天天喝粗粮米糊促消化,怎么胃还是难受?”……昨天,现代快报记者在南京市中医院消化门诊获悉,不少患者用偏方“养胃”,不但没有效果,反而更不舒服了。医生提醒市民,“偏方”不是人人皆宜。

通讯员 钱文娟 李珊 现代快报记者 刘峻

50岁的刘阿姨食管反流,所以平时非常注意对胃的保养。听朋友说羊奶养胃,刘阿姨每天早晨起来空腹喝一大杯羊奶。一开始感觉挺好的,把药都停了,喝了一段时间,刘阿姨觉得胃堵得慌,饭吃不了多少,人消瘦得厉害。

南京市中医院脾胃病科主任中医师金小晶介绍,一般来说,羊奶比牛奶更温和,对牛奶不耐受的人(喝牛奶会出现腹胀、腹泻等症)、胃虚寒的人,可以适当喝羊奶。但是不管是羊奶还是牛奶,都不建议空腹服用。空腹喝羊奶,牛羊奶中的蛋白质还没完全吸收就被排到大肠,长期如此有损健康。在喝奶的同时,一定要吃些面包、馒头。

另外,不少人喜欢把粗粮磨成粉或者

做成米糊促消化。其实,大多数粗粮不太容易消化吸收,把粗粮打成粉属于物理变化,粗粮还要在体内发生化学变化、被分解、吸收,再转变为水谷精微。因此,并不是说流质食物就是好消化的,对于胃部不适的人来说,饮食习惯、食物的选择尤其重要。

很多女性喜欢吃红枣、桂圆等食物养颜,其实这些食物本身没问题,关键在于都是甜的,胃病患者如果吃多了,反而会刺激胃酸分泌,加重反流性食管炎的症状。

专家提醒,胃病患者平时要注意护理,特别是青壮年要避免长期熬夜、暴饮暴食、辛辣刺激,做到饭后“百步走”,养成健康的饮食生活习惯。在病因不明确的情况下不能自行诊治,进入养生误区,要及时就医,以免适得其反。

上班族也能拿名校硕士学位!

免试入学南京授课,颁发名校硕士学位证书

据了解,国内著名的南开大学、厦门大学等已经在南京开办同等学力申硕高级课程班,为南京培养高层次金融管理人才。学员完成学业后,可颁发与全日制研究生相同的硕士学位证书,在升职、加薪、评职称以及读博时均可使用。学员报读任意一门专业课,还可以免费旁听其他专业课程,结交各行各业精英人脉。

“原来觉得自己学历还行,大学本科,没想到工作以后吃了大亏。单位升职、评职称的门槛越来越高,我几次升职的机会,都因为学历不够错过了,非常遗憾。”银行工作的周先生的经历比较有代表性。很多人都梦想拥有一个名牌大学的硕士学位,但却因为已经走上工作岗位,没有时间和精力去完成考研之路,只能望洋兴叹,与升职、加薪、评职称擦肩而过。

某商业银行的赵主任就是其中的受益者。他坦率地讲:“自己学历不够,在提干、评职称时候总是擦肩而过。而放下工作去考研又不现实,在职研究生帮了自己一个大忙。结业和申硕的难度都较低,自己顺利地拿到了硕士学位,在提拔副行长的时候帮了大忙。”

专家介绍,南开大学、厦门大学都是我国顶尖的名牌大学,其研究生学历可谓是金字招牌。学校将选派知名教授、博导来南京面授,教学内容紧扣考点,申硕统考通过率。

管理,企业管理、政府管理与法制等。
电话:025-66661152
网址:www.shekeyuan.org

浙江大学— 一流名校管理学硕士开班在即

管理学专业方向:公共管理方向、企业行政管理方向、组织与人力资源管理方向、医院行政管理方向、公共关系与危机管理方向、公共组织与非盈利组织管理方向、政府治理与决策方向、办公室行政方向、教育行政管理方向
申请电话:025-86755360
www.zhedayanjiusheng.com

中央财经大学

招生方向:金融企业发展与管理、国际投资与跨国经营、城市投融资与规划、区域规划与招商引资、企业管理、投资与公司管理、财务管理与实务、人力资源管理 电话:025-66667506
网址:www.yangcaiedu.com

厦门大学 经济学硕士开班在即

金融工程、银行方向、证券投资、保险、国际金融、财务管理、市场营销、财政学方向、公司理财与经济分析、税务方向、企业财务管理与税务规划方向、资产评估与管理、企业经营与投融资方向!
电话:025-86755300
网址:www.xiadaedu.com

南开大学— 秋季班开班在即,报名审核进行中

招生专业:金融学、劳动经济学(人力资源管理方向)、行政管理,世界经济(现代企业管理、项目管理、市场营销等方向),应用心理学(教育学硕士学位)等5大专业39个方向。
电话:025-84773732
网址:www.nankaiedu.com

中国社科院研究生院

招生方向:金融投资、法学、公共管理、行政

南京金世达移民 ingstar 金世达移民
您的精选留学·移民专家 金质移民,品牌保证

加拿大新移民、新亮点

赴加拿大工作两年
全家转移民
招聘加拿大家政护理师
圆您全家移民梦想!

更新更快更实惠, 加拿大移民新捷径!

一人申请 = 一人工作 + 全家绿卡 + 高福利 + 子女免费教育 + 全球通行

“赴加拿大家政护理师”项目火热招生中!

工作地点: 温哥华

◆女性,高中以上学历,20-50周岁 ◆两年加拿大工作收入23万左右
◆工作两年后,全家无条件移民 ◆全家免费医疗及教育

“赴加拿大家政护理师”项目大型说明会

时间: 2014年8月9日(周六) 下午2点
地点: 南京市中山路348号中信银行一楼会议室
025-83240023 18751873839 汪老师

江苏省金世达移民 南京市中山北路8号紫峰大厦副楼1002