

90后小伙开启“早餐晚上买”模式

头一天晚上网上下单,第二天顺路取早餐

俗话说“早饭要吃好”,作为一天的开始,早餐对健康的重要性不言而喻。然而,对于不少都市白领来说,严格的考勤制度让“吃早餐”成了“老大难”的事。近日,一位在南京创业的90后小伙解决了这一问题。只需前一天晚上在微信下单,第二天上班时便可直接在地铁口领取,这种“早餐晚上买”的模式不仅省时省力,还照顾到了营养均衡。

见习记者 王煜 现代快报记者 郝多

“自从可以在微信上买早餐,每天都比以前多睡二十分钟!”陈小姐有些得意地在朋友圈发了这样一条状态,引发了不少好友点赞。前不久,陈小姐关注了一个叫“柠萌”的微信公众号,通过这个公众号,她可以在前一天晚上选择好第二天的早餐,然后直接在下地铁时,路过新街口站15号出口,凭付款后获得的提取码领取。“省时又省力,而且有足够的挑选。”陈小姐说,这样的模式无异于一场“早餐革命”。

在“柠萌”的微信公众号界面,现代快报记者看到,工作日周一到周五,每天都有三种价位不等的早餐供顾客选择,分别是5元、10元、



手机下单后,通过输入提取码便可以拿到头一晚订好的早餐 宋何非供图

18元的套餐,每一个价位的套餐里都有3-4种食物搭配组成,取餐时间为第二天7点半-10点,目前取餐地点只有一个,在新街口地铁站15号出口旁,是四台类似超市面包柜的储物柜。

团队负责人宋何非说,“柠萌”上面出现的早餐,都是自己与20多位团队成员在谈下合作商家后,一份一份“试吃”出来的,“只有我们感觉适合白领,才会出现在菜单里。”忙的时候,他一天甚至要吃十几顿“早餐”。金陵大肉包、芳婆乌饭团、85度C三明治、肯德基的汉堡还有豆浆水果等,现代快报记者发现,早餐不仅品种丰富,而且都是南京吃

货们喜闻乐见的餐饮品牌。

除了“试吃”,宋何非说,“排队”也是团队成员的基本功。毕竟刚起步,每天预订的产品数量不多,有些商家无法预留,因此他们只能“人肉取货”。“用户下单后,我们的工作人员会第二天早上六点多起来去排队,有的店常常一排就是半个多小时。”

宋何非是北京邮电大学通信工程专业2010级的学生,因为在南京找到了投资人,他在毕业前夕向学校申请了休学,并一头扎进了南京的创业圈。两周前,“柠萌”上线,“未来我们将深耕南京市场,争取将店面拓展到各个地铁口。”

省农科院举办“蟠桃会” 今年雨水多温度上不去 桃子吃起来没那么甜

丰黄、连黄、黑油桃、大甜桃、窄叶桃、红肉桃……前天,南京紫金生态园的科技超市总店内上演了一场桃子盛会,江苏省农科院端出了他们最新研究的桃子成果,供大家观赏品尝。 现代快报记者 胡玉梅

在“桃科技成果对接暨江苏省农科院公众开放日”活动现场,多数桃子都是“白富美”,个头都差不多大,表皮颜色诱人,有蟠桃、油桃、水蜜桃、毛桃等。

众多桃子中,有一堆桃子却显得非常不入眼,小小的,个头只有橄榄大小,表皮皱巴巴。不仅长相不咋的,味道也不好,又涩又酸。尽管颜值不高,但它地位很高,是所有桃子的老祖宗,已经有1000多年的历史。“它的名字叫‘光核桃’,所有我们现在吃到的桃,其实都是经过这个品种杂交、演化而出的后代。”江苏省农科院研究员沈志军介绍,光核桃是他们在西藏考察,从川藏交接处的横断山脉附近采集来的。

相比往年,今年雨水特别多,沈志军说,由于温度上不来,连续晴天数少,今年桃子风味略有下降,没有往年甜。

桃子是一种喜热水果,一般温



各种桃子很诱人 省农科院供图

度在30℃以上,连续5天晴天,桃子的糖分就会上来。但今年夏天,南京雨水特别多,虽然入伏了,高温天还是没有真正到来。“雨水多,让人们过了一个清凉的夏天,但对桃子生长并不利。”沈志军介绍说,桃子特别喜热,温度越高它的口感越香甜。今年的桃子比起往年,风味下降了一些,不仅甜味淡了,有的品种接近桃核的果肉还比较酸。

此外,江苏省农科院的“国家果树种质南京桃草莓种质资源平台”已经建设完成,可以提供专门用于家庭种植的盆栽桃品种。

十年之后,三成糖友合并肾损害

五年成为看病的分水岭,医生提醒别光顾着盯紧血糖

10年糖尿病之后,并发肾脏损害的发生率为30%。一型和二型糖尿病均可发生糖尿病肾病,该病已成为发达国家慢性肾衰竭的第一位原发病。江苏省第二中医院肾内科邓宏韬主任中医师认为,如果你是一个糖尿病患者,一定要记住,5年是你看病的一个分水岭,也就是指确诊糖尿病5年之内看内分泌科,5年后要定期做肾科专项检查,及早关注肾脏变化。

他已经被下了透析处方 中医中药让他惊奇逆转

江苏省第二中医院肾内科在用西药治疗的基础上,结合中医辨证施治,采取个体化模式对患者进行治疗,目前肾内科除水剂及有效中成药外,还有中药保留灌肠、中药熏蒸汽浴疗法,以及中药穴位外敷等一系列措施,对糖尿病肾病均取得确切的疗效。邓宏韬主任介绍,该科接诊过一位75岁女患者,糖尿病肾病24年,血压一直控制满意,长期用胰岛素制剂,5年前,因青光眼失明,不方便测量血糖,病人于1个月前双下肢浮肿、夜尿增多、腰酸、看肾科门诊发现了尿蛋白一个加号,并有大量蛋白尿,住院诊断为糖尿病肾病,肾功能正常,确诊为典型的4期糖尿病肾病,入院后强化血糖控制,口服健脾利水护肾的中药,患者浮肿消退、血糖和血压稳定,腰酸乏力症状明显改善。

还有一位从外院转来的60岁糖

尿病肾病男患者,邓主任介绍,这个男患者肌酐最高500时,外院建议他透析,病人认为自己只有60岁不愿意过早透析,因此转到江苏省第二中医院肾内科治疗。邓宏韬主任认为,像这类病情应该考虑综合治疗,除了控制好血糖和血压外,还要善于长期利用中药调理,该患者来医院时肌酐达到300,症状是血糖高、血压高,入院后,经过强化控制血糖和血压,结合胰岛素治疗,肌酐仍在300,后面持续用中药调理了1年,肌酐降至229,控制较为理想,病人现在长期用中药,平时则用胰岛素控制血糖。

血压高显著危害患者肾功能 防治糖尿病应改变生活方式

糖尿病并发肾病有哪些信号?邓宏韬主任介绍,信号主要有水肿、血压控制不住,腰痛,乏力,病人在爬楼梯时症状尤为明显。不过门诊中很多糖尿病病人对肾病疏忽了,他们平时只查血糖,对其他项目基本

不关心。因此,他建议5年以上的糖尿病病人,一定要查一查尿微量白蛋白。“糖尿病肾病共有5期,4期为显性蛋白尿期,5期为尿毒症期,在3期之前都是可以逆转的。早期糖尿病肾病可以在3期之前通过强化血糖、血压、血脂管理,结合中成药调理,部分病人肾损害可逆。进入糖肾4期,肾损害则不可逆,此时要控制血压,血糖,延缓肾损害的发展,并延缓进入透析的时间。”邓宏韬主任解释。

邓宏韬主任建议,防治糖尿病肾病的发生必须改变生活方式,包括饮食治疗、运动、戒烟戒酒,控制体重,有利于减缓糖尿病肾病进展,保护肾功能。其次要控制血糖和血压,通常情况下,糖化血红蛋白不超过7%。中老年患者可放宽至不超过9%。二型糖尿病肾病患者中,收缩压超过140毫米汞柱的患者,其肾功能下降速度为13.5%。最后还要注意纠正脂代谢紊乱。

通讯员 朱振富 现代快报记者 金宁

城市肺癌发病率逐年上升 符合条件的南京患者可申请援助

近些年来,肺癌已经登上恶性肿瘤“杀手榜”的头名。专家指出,肺癌成为我国恶性肿瘤死亡的首要原因,其早期症状不易被发现,约70%患者发现时已到晚期并失去手术治疗机会,因此,高效低毒的新型化疗药物成为主要治疗手段,以延长生命提高其生存质量,而相当一部分患者难以承担肺癌晚期的用药成本。

据了解,大城市中人群的肺癌发病呈现出了新的趋势,年轻人发病明显增多,女性的肺癌发病率上升尤其明显。环境污染,吸烟和高温油烟等危险因素应是肺癌高发的主要元凶。南京鼓楼医院呼吸科副主任医师苗立云教授介绍,为帮

助更多因病致贫、无力负担治疗费用的患者及家庭,“生命接力-肺癌患者援助项目”首批覆盖包括南京在内的16个城市,近日又新增了第二批项目覆盖点,新增青岛、重庆等15个城市,项目援助对象为低保和低收入的非鳞状非小细胞肺癌患者。该援助项目可大大减轻肺癌患者的经济负担,使更多患者可以获得进口药品的治疗。

专家认为,传统体检方式,容易漏掉较小的肿瘤病灶。为了预防肺癌的发生,他建议45岁以上人群,或者有家族病史的高危人群,能够一年做一次低剂量螺旋CT筛查早期肺癌。

金宁

中大医院7月讲座提前知

中大医院第一党总支开展的“健康教育大讲堂”公益活动第12场活动于7月22日14:30-16:00,在医院门诊楼七楼多媒体教室举行,由该院感染性疾病科主任吴培主讲“慢性肝病患者的自我管理”。

7月28日14:30-16:00,中大医院呼吸内科将在医院门诊楼七楼多媒体教室举行讲座,由该院呼吸内科王西华主任医师主讲“呼吸道疾病的吸入疗法”。

王艳华 程守勤

南整外新生细胞抗衰实验室成立

7月15日,南京医科大学友谊整形外科医院新生细胞抗衰实验室揭牌成立。此次揭牌,标志着中国的抗衰老领域有了第一家高规格的专业机构,结束了以往医学抗衰老领域无专业的学术研究机构的面貌。

据了解,南京医科大学友谊整形外科医院新生细胞抗衰实验室,依托于南京医科大学强大的科研实力和医学背景成立。由南京医科大学友谊整形外科医院巨

资打造,南京医科大学国际整形美容教学与研究中心全面参与和支持,历时5年多的世界范围内的顶级抗衰老研究基地实地考察,学习,引进、更新和完善世界顶级抗衰老技术筹备而成,以国际间技术交流的高瞻远目光力求使中国抗衰老技术与世界领先抗衰老研究技术接轨。

值得关注的是,该实验室由博士生导师、南京医科大学骨与干细胞研究中心主任苗登顺教授领衔。

青少年糖尿病夏令营开始招募

南京大学医学院附属鼓楼医院甜蜜之家将于8月1日至2日举办青少年糖尿病夏令营,本次活动由医生、护士、营养师、心理治疗师及志愿者团队组成。活动包括拓展培训、轻松时光、心灵论坛以及与时俱进四大模块,免费为孩子检测眼底、血

糖、糖化血红蛋白、空腹及餐后胰岛素功能,增强孩子们的自我管理意识。在家长学校中,将邀请内分泌专家、临床营养师、心理治疗师与家长探讨血糖精细调节、食物巧妙搭配等问题。

凡25岁以下的1型糖尿病患者

都可以报名。报名地点:南京鼓楼医院门诊三楼四区糖尿病中心(上午8点-11点,下午2点半-5点),限额100名,活动免费。联系人:张学慧。活动地点:南京栖霞区仙林大道9号。活动时间:8月1日至2日。 柳辉艳