

生活中易忽略的“高能量”食物

糖尿病是一种严重的慢性疾病，长期患病可严重损害身体各主要器官系统，造成心脏病、中风、神经损伤、肾功能衰竭、失明、阳痿以及截肢等。中国人民解放军第八一医院内分泌科主任李彤寰指出，在生活方式上采取简单可行的措施，如保持正常体重，能有效预防或延缓2型糖尿病的发生。生活中，一些看似健康美味的食物，其实都藏着“高能量”。

通讯员 崔婷 现代快报记者 孙倩雯

1瓶饮料≈2碗米饭

长期大量的饮料摄入，已成为中国人越来越胖的罪魁祸首之一。因为，1瓶饮料的能量相当于2碗米饭。根据《中国食物成分表》中的权威数据，以一碗2两米饭的能量(116千卡)为标准，一瓶600

毫升的碳酸饮料含有280千卡左右的热量，比两碗米饭的热量还多。330ml罐装的可口可乐，一般含142千卡的热量，如需消耗掉这些热量，需要进行如下运动：慢跑21分钟消耗141千卡、跳绳12分钟消耗147千卡、慢速游泳25分钟消耗168千卡等。

1个汉堡≈5碗米饭

很多人喜欢吃西式快餐，尤其是儿童和年轻人，殊不知摄入的能量将会爆表。一份鸡腿汉堡(200克，573千卡)的能量相当于5碗米饭，1袋中包的薯条(115克)相当于3碗米饭。想要消耗掉一个汉堡的热量，需要跑步1个多小时(按跑步机上以每小时8公里的速度跑15分钟，大约消耗110千卡的热量计算)。如果再加上可乐、鸡翅等，吃完一顿快餐，竟需跑步近3个小时。

餐馆中隐匿的糖

餐馆里的很多菜中，糖都是必不可少的调料，例如，红烧排骨、红烧鱼、鱼香肉丝要加25—30克糖；红烧肉要加40—50克糖；最高的是无锡排骨，每份要加入75克左右糖；就连一勺番茄酱中都有4克左右的白砂糖。一顿大餐之后，1—2两的糖很可能就在不知不觉、轻轻松松中进入体内。

甜点糖脂含量高

曲奇饼、桃酥等甜点，吃起来香、软、酥，且没有很强的饱腹感，容易越吃越多。这些甜点糖、脂含量高，2两曲奇饼的热量，相当于4.5碗米饭。桃酥中面粉、油和糖的比例达到2:1:1，计算下来，一小片桃酥产生的能量约为205千卡，相当于吃两个拳头大的馒头所产生的能量，所以还是少吃为妙。

“夏季养生第二讲”上周开讲——专家提醒不是所有穴位都适合艾灸

穴位保健绿色安全，虽然看起来简单易上手，但这里面的学问可不少，比如同样一个穴位，使用按摩和艾灸两种不同的方式去刺激它，治疗功效就未必相同。在上周举行的“夏季养生第二讲”中，南京市中医院针灸科主任中医师阮志忠，就针对家庭穴位保健提出了很多实用建议。现场，活动协办方云南绿A生物工程有限公司南京分公司，还为到场市民准备了实用的健康纪念品，市民直呼收获多多。针对现场的热点话题，我们做了整理，供未到场的市民参考。

不是所有穴位都适合艾灸

刺激穴位的方式有多种，针灸、艾灸、按揉。阮主任说，不同的穴位适合不同的方法。比如三阴交，它是妇科病的“灵丹妙药”，有人就把它称为“女三里”。经常按揉此穴，能帮助女性维持年轻，延缓衰老，推迟更年期。但三阴交属于偏“阴”的穴位，一般这样的穴位不主张使用艾灸。

家庭快速取穴可以这么做

对很多人来说穴位保健最头痛的是不知道如何正确取穴，对于描述位置的“寸”更是不知所云。现场就有不少读者向专家请教如何取穴。阮主任说，取穴确实比较复杂，但对于家庭保健来说，不需要找到特别精准的位置。找到穴位的大致位置后，可以用手指按压附近，如果感到酸胀，那穴位大致就是那里了。至于取穴中常说

的“寸”，阮主任说可以这么换算——你的拇指关节的宽度，就是你自己的一寸；将你的食指、中指、无名指和小指四指并拢，以中指中节横纹处为准，这四指并拢的宽度，就是你自己的3寸。

老人保健记住“养老穴”

养老穴：人上了年纪，常常会头晕眼花。而手腕处的“养老穴”可以清头明目、充养阳气、舒筋活络。取穴时，将掌心向下，在手腕处突起的骨头最高点取穴，然后屈肘掌心转向胸前，穴位恰好落在了该突起骨头附近的缝隙内，此处是养老穴。

丰隆穴：丰隆穴是足阳明胃经的络穴，位于小腿前外侧，自古便是各派医家祛痰的大宝穴。它可以化解有形之痰和无形之痰，帮助降血脂，特别适合胆固醇比较高的人。小腿前外侧，外踝尖上8寸胫骨前缘外二横指(中指)处。

● ● ● 现场

绿A为到场市民提供健康礼包

参加本场活动的市民收到的健康礼包里，都有一瓶绿A低聚果糖玫瑰养颜饮。作为南京人的老朋友，大家对绿A的拳头产品螺旋藻不会陌生，绿A螺旋藻含有丰富的植物蛋白、维生素及微量元素等。1997年绿A便将专卖店开到南京，19年间不仅为南京市民带来天然安全、优质有效的绿A天然螺旋藻等健康产品，亦为南京市民的健康意识提升、健康资讯获取等用心服务。

现代快报记者 李鑫芳

缺一颗牙减三年寿？还易引起老年痴呆？

法布里奇奥种植牙公益讲座28日为您揭秘



已的缺牙修复方法，《爱牙直通车》推荐过的名医——意大利种植牙医生法布里奇奥于6月25日-30日来宁亲诊，并于28日开展种植牙讲座。提前预约其亲诊，可免亲诊费、口腔全景片检查费。

提起法布里奇奥，很多缺牙患者印象深刻。他从事牙科工作20余年，专攻牙齿移植和再生，在高级牙齿移植、即刻种植固定恢复(all-on-4)和齿龈黏膜手术方面有着独到的见解、深厚的理论基础和丰富的临床经验。

缺一齿伤全身，长期缺牙影响预期寿命

近日，美国口腔健康一权威研究机构公布了一组数据：缺牙者比牙齿健全者得肠胃病的概率高50%；得心脑血管疾病、糖尿病、关节疾病的概率高43%；早衰或老年痴呆的概率高出40%；在70岁时牙齿大部分脱落的老人，短期内出现行动不便的可能性提高70%……长期缺牙会影响预期寿命，平均缺一颗牙寿命减少三年。

预约种植牙公益讲座，可免费做口腔全景片

随着人们口腔保健意识的不断增强，越来越多的人开始了解到缺牙的危害，也想尽快修复缺牙。但缺牙修复有哪些方法？这些方法各适用于什么情况？哪种缺牙修复方式更划算？什么方式能够彻底解决缺牙问题？……很多缺牙患者还是有这样那样的疑惑。

为解答读者疑惑，本报《爱牙直通车》邀请意大利种植牙名医法布里奇奥来宁亲诊，并于6月28日开展“意式微创种植牙技术”科普讲座，感兴趣的读者可拨打热线025—84783644报名预约，成功

预约并参加活动的缺牙患者可提前免费做口腔全景片检查，并可于活动当天领取爱牙礼包一份，当天种牙或交预约金可免外国专家手术费1000元。

对老年人来说，缺牙修复实用最关键

老年人对牙齿的需求和年轻人不同，最主要的还是实用，其次才是美观。法布里奇奥表示，对老年人来说，没有好牙口就没有好胃口。所以在修复牙齿时，实用才最关键，从这个角度来看，种植牙是老年人最好的选择。毕竟，人老了还能想吃什么就吃什么，才能保证身体健康。

种牙怕疼，可以通过微创解决

老话说“牙疼不是病，疼起来真要命”，“种牙怕疼”让很多想做种植牙的患者望而却步。特别是年纪大的，更担心身体受不了。

针对老人的“怕疼”心理，本报《爱牙直通车》为读者推荐的意大利种植牙名医法布里奇奥擅长的微创种植牙，创口只有3—4毫米，拔牙种牙一次完成，患者几乎感觉不到疼痛，时间短，恢复快，让老人也可以轻松获得一口好牙。



● ● ● 活动链接

咨询热线：

025-84783644

爱牙直通车“带你找名医”暨意式微创种植牙技术科普讲座

时间：6月28日(周二)9:00
主讲人：意大利种植牙专家法布里奇奥

成功报名并参加活动的缺牙患者可提前免费做口腔全景片检查，并可于活动当天领取爱牙礼包一份，现场更有超值大奖免费抽取，当天种牙或交预约金可免外国专家手术费1000元。
通讯员 左丽

概念被偷换，微整形的“坑”到底有多深？

一谈到微整形，很多人首先想到的是注射美容。在一些私人工作室的宣传中，这两者几乎是画等号的，于是各种所谓的“微整形大师”应运而生，那些经过几天培训就走上手术台的“老师”比比皆是。而事实上，注射美容只是微整形的一小部分。尽管它是微创的，但它有刺破皮肤的行为，所以它是不折不扣的医疗行为。而这也决定了只有在有相关资质的医疗机构你才能进行注射美容。

美应该是个性化的，而非流水线的

不自然的整形如今常被说成是“网红脸”。南京市妇幼保健院医疗美容科微整形中心主任刘菡提醒说，在正规的医疗机构，这种情况几乎不会出现。医生不会让求美者成为流水线上的作品，而是要让每个人美得有个性。“现在有个错误的观念，就是打针可解决一切问题。”刘菡指出，微整形一定是一人一方案，比如同样是鼻唇沟深，有人通过填充玻尿酸就能改善，而有人却恰恰不能做，比如组织松垂的，需要溶掉一部分脂肪，然后收紧皮肤，如果盲目打玻尿酸，效果会事与愿违。

不正规的注射材料可能会要命

在很多人的印象中，注射整形不需要动刀，简便安全，所以不需要技术含量。但实际上它有很高的专业要求。只有经过专业培训的医生才知道哪里能打哪里不能打，需要控制的剂量是多少。另外，只有在正规医疗机构，才能保证用上安全的注射材料。之前常有报道，求美者在私人工作室注射整形隆

下巴，结果术后下巴不停疯长。追查起来才发现，这些用于填充的玻尿酸中被人为添加了生长因子。刘菡提醒说，国家一直明令禁止生长因子注射体内。有些人注射后，肌肉细胞会疯狂生长，就像肿瘤一样，人也因此毁容。而针对这种失败案例，一直没有好的补救办法。若情况严重，就只能手术取出，而这也不仅创伤大、会留疤，还没办法完全清除。

“注射整形常被宣传的一个点是，如果效果不满意，注射进去的东西会慢慢被代谢掉。之后可以重新注射。这种说法会让人忽略一点，像肉毒素这样的注射材料，如果使用不当是可以致命的。”刘菡提醒说，肉毒素具有极强的神经毒性，目前我国仅批准一个国产、一个进口(美国产)共两种肉毒素用于临床，且对保管和使用都有严格要求。通过非正规渠道获取的肉毒素，纯度等安全性很难有保障，所以很容易酿成事故。

● ● ● 专家名片

刘菡，南京市妇幼保健院医疗美容科微整形中心主任、主任医师。毕业于南京铁道医学院临床医学系，2005年获得东南大学研究生学历。从事美容整形外科30余年，深入研究亚洲人面部及五官特征，致力于眼鼻整形、微创除皱、面部年轻化的研究与推广，具有深厚的学术造诣以及精湛的临床技术。

擅长：面部年轻化(上睑松弛矫正、提眉切眉、微创、祛眼袋、小切口除皱等)，五官精致手术(重睑、隆鼻、隆颞等)，微整形注射美容、面部微雕等。

门诊时间：周一、周五全天

通讯员 孔晓明

现代快报记者 李鑫芳

南京市中医院组织“中医药就在你身边”科普义诊

6月25日上午9点，江苏省中医药学会脑病专业委员会、南京市中医院脑病科，将在南京市秦淮区秦虹广场，共同举办“中医药就在你身边”大型义诊活动，届时除了失眠、眩晕、中风及中风康复、老年病安全指导等活动，届时也会有健康科普图书赠送，欢迎广大市民现场咨询参加。

江苏省第二中医院“冬病夏治”于本月23日启动

江苏省第二中医院“中医国粹、传承创新”冬病夏治活动6月23日启动。当天上午，医院肺病科、针灸科、治未病科、儿科等多科专家提供咨询，并接受冬病夏治预约。预约成功即可获得香囊一个，参加穴位敷贴预约的患者可享受“买三贴送一贴”优惠。朱晓琳

关注女性尿失禁 关爱女性健康

主讲人：南医大二附院泌尿外科卫中庆主任
时间：6月22日(周三)14:30
地点：南医大二附院本部门诊四楼学术报告厅
许慧