

一日只吃两餐,周末少吃几顿,夜晚不吃零食

# 经常饿一饿 治病又排毒

“科学的节食不仅不会损害身体,反而更有益于健康。”著名中医专家、江苏省人民医院中医科主任魏睦新教授昨天介绍,经常有些年轻女性因为节食减肥导致食欲下降、月经不调等一系列不适的事例,其实,她们都没有做到科学节食,科学的节食不仅能起到治疗疾病的作用,还能排除体内毒素、提高健康水平。

## 医生观点:短暂饥饿可助恢复人体自然状态

“在至今为止的漫长的历史中,人体已锻炼出适应饥饿的能力,但对现代人的饱食状态却没有经验。因此,短暂的饥饿,可恢复人体原有的自然状态。”魏睦新教授介绍,人们逢年过节大吃大喝,平常大鱼大肉,不仅容易导致高血压、高血脂、肥胖等慢性病,而且肠道更加辛劳。

肠道得到休息,以便恢复活力,同时,也可恢复全身脏器和细胞原有的功能。“国外很多研究表明,节食可恢复充沛的精力,排出体内的毒素,改善肥胖、高血压等,使胃肠休息,排解压力使心情舒畅,使头脑清晰,保持植物神经的平衡。对于慢性肠炎、慢性胃炎、胃溃疡的病人来说,科学的节食还能起到治疗疾病的作用。”魏睦新教授这样描述节食的好处和作用。

魏睦新说,开始节食的几天内,便可将蓄积在肠内有害的腐败物质和大便排出体外,身体就会感到轻松,原有的过敏体质也会有所改善。体内蓄积的废物和毒素不仅可通过大便,也可随汗液排出体外。开始节食时,很多人担心空腹会很痛苦,其实,原来蓄积的脂肪和一部分蛋白质也可转化成能量,人不会有严重饥饿感。节食几天后,反而会感到很清爽,体重也会有所减轻,血压也会有所下降。

## 节食方法:一日三餐改成两餐,周末少吃几顿

有些年轻女性节食减肥,一天只吃一顿饭,从来不吃鱼肉,最后体重减轻了,但疾病跟着来了,频频出现食欲下降、月经不调等不适症状,这样的节食当然是不对的。如何才能做到科学节食呢?

魏睦新说,一提起节食便使人想起“辟谷”,其实不单是“辟谷”,我们计划性地节食一顿、一天,甚至仅仅每天少吃一些,控制饮食,都属于节食范畴。节食的方法很多,关键是要长期坚持。节食时,可将一日三餐改成一日两餐,如果晚上有聚会要到饭店“撮”一顿,早餐午餐就要限制。

科学节食,还可以配合使用中医保和丸或者王氏保赤丸,效果会更好。很多人摄入过多的脂肪和动物性蛋白质,给胃肠造成了负担,有人一到晚餐的时间,即使肚子不饿也吃很多东西。适当的节食,可以给肠道减负。配合使用中药来节食,可以达到事半功倍的效果。科学节食,还应该减少零食的数量,尤其是夜晚吃零食,会降低节食的效果,夜晚吃零食过多,再加上夜晚运动少,零食的热量会加倍进入人体,加重肠胃负担。

[特别提醒]

## 有人不适合节食 节食中应多喝水

节食是因人而异的,每个人都有不同的节食方法,因此专家提醒要在医生指导下科学节食。有脏器受损等情况的人不要勉强节食,在国外各个医疗机构节食的日程安排会有所不同,一般设立短期入门课程,对自己的体力没有自信的人不要勉强,这是很重要的;节食并不是用来治疗难治性疾病的,心肌梗塞和脑中风患者及有脏器损害正在接受治疗的人并不适合节食。

魏睦新介绍,即使是健康人也要在可做医学检查的机构进行节食,这样比较安全。节食中,不能什么都不吃,应该充分喝水。此外,节食结束后也不要突然恢复普通的饮食,可吃些稀饭等容易消化的食物,使胃慢慢适应。节食中可能会出现血糖下降、头昏、计算能力下降、注意力不集中等,此时最好不要开车。

快报记者 张星

# 男婴得怪病 腹胀如鼓生命垂危



龙龙的肚子高高鼓起像个大气球 顾元森 摄

出生不足8个月的男婴腹部高高鼓起,全身发黄,甚至连医生都建议放弃治疗……昨天下午,家住化纤新村的朱女士伤心地说:“难道这个世界上就没人能治好我儿子的病?他刚来到这个世上8个月,难道我只能眼睁睁地看着他每天生活在痛苦中,最后在我的面前死去!”

昨天下午1点多,朱女士抱起儿子龙龙(化名),小家伙一看到生人,四处张望。与普通婴儿不同,龙龙脸色蜡黄,并略带一丝黑色。他在母亲的怀抱中显得安静,但喘息声非常重,如同哮喘病人。记者看到,龙龙肚子高高鼓起,就像一个大气球,皮肤因鼓胀呈半透明状,肚子上的血管清晰可见。“他肚子里面都是积液,积液已经流到了下身了。可医生说,不能进行抽取积液,因为抽了之后,他体内还会迅速产生新的积液,孩子更受罪。”

朱女士表示,龙龙是去年10月6日出生的,出生一周后母子出院,但龙龙的黄疸一直

没有消失。“妇保所的人在出院后,每周来看一次,她们说我儿子全身发黄没关系。直到龙龙出生一个月后,我带着他到医院打防疫针,医生看了我家儿子,让我们立即治疗。”朱女士带着儿子先后来到迈皋桥医院以及南京一些大医院,都未能确诊龙龙病情,出院记录中,出院诊断一栏有“巨细胞病毒性肝炎,胆道闭锁”字样。南京儿童医院消化科李梅告诉记者,巨细胞病毒性肝炎多见于婴幼儿时期,巨细胞病毒是婴儿肝炎中的常见病原体,发病一般有两个原因,一是孕妇宫内感染,导致胎儿发育异常,二是孩子出生后头三个月,被母亲带有病毒的乳汁感染。这种病治疗一定要早,如果过了早期治疗最佳期,就难以收拾了。从这个孩子的病情来看,有可能是病情严重,导致产生胆道闭锁。通过记者的介绍,李梅怀疑孩子已经发展为肝硬化了,她遗憾地表示:“就目前医学发展水平而言,已经很难治疗了。”(顾先生爆料奖60元)

快报记者 顾元森 刘峻

# 学生实习受伤 不算工伤也获赔

法官呼吁尽快出台相关规定,制定实习生损害赔偿标准

学生由学校安排,到一家公司实习,可是在实习中不慎受伤,伤残程度达到六级。出事时的身份是学生,可出事地点却在实习单位;因工作受伤,却不是单位的员工。模糊的身份在维权时遭遇了法律的空白。高宏(化名)是常州一家技工学校的学生。2005年7月,他在学校的安排下,来到常州一家化工公司实习焊接工作。实习几个月后,他在工作中不慎受伤。经诊断,高宏胰腺横断、后腹膜血肿。医院对他进行了胰体尾部切除术。这一结果让高宏全家倍感痛苦,他们认为学校和企业都有责任。在与学校和企业协商未果后,高宏将学校和企业都告上了法院,索赔

17.9万多元。化工公司表示,高宏虽然在他们单位受伤,但他不是公司的正式员工,单位与他之间没有直接的赔偿关系。“他到我们这里实习是基于我们与学校的约定,他受学校安排前来,我们与学校之间应该按照约定处理赔偿问题”。学校则将责任推卸给单位,“发生事故是在单位的实习期间,学校已经尽到了对学生的管理义务,学校在事故中没有过错,不应该承担法律责任”。高宏特殊的身份导致了案件的难办。由于目前法律并没有明确规定,在校实习生与实习单位之间究竟是什么关系,高宏的索赔一时难以找到法律依据。在这样的情况下,法院多次召集三方进行调解,最终自愿达成了调解协议:公

司赔偿9万元,学校赔偿6万元,高宏放弃其他诉讼请求,自行承担今后因此事故产生的所有费用。法官点评 据承办法官介绍,目前我国法律对在校实习生与实习单位之间是否属于劳动关系并没有作出相关规定。实习生的身份是学生,与实习单位之间不存在劳动关系,因此不能适用《劳动法》处理,不能通过工伤赔偿制度来获得赔偿。企业与学生之间也不是一般意义上的雇佣关系,因为学生是受学校安排到实习企业工作,获得工作经验,实习是学生在学习阶段的延伸,也不能按照雇佣关系来获得赔偿。因此,在司法实践中实习生损害赔偿往往按照一般

民事侵权赔偿处理。学生在实习期间发生的人身伤害事故,不仅涉及学生、学校,还涉及提供实习场所的企业,如处理不当,不仅学生、学校的权益得不到维护,还影响学校与实习单位的长期合作,影响到实习单位的生产安全指标。因此,法官呼吁应尽快出台相应的法律规定,制定统一的赔偿标准。在此之前,协调双方权益,多做调解工作,协调学生、学校、企业间的和谐关系,是解决实习生损害赔偿纠纷的最好方法。通讯员 高岩 快报记者 马乐乐

# 没完没了“信骚扰” 被判道歉还赔6000元

面对“信骚扰”,不少人选择了忍气吞声,不过常州一位市民却举起法律武器,将骚扰者告上法院。法院审理后认为,“信骚扰”侵害了他人的人格尊严权,应当承担相应的民事责任。常州法院的这个判决说明:抵制“信骚扰”有法可依。虽然早已组建了幸福的家庭,可是孙梅仍然躲不掉李平的骚扰电话和短信。李平原先是她不错的朋友,孙梅在结婚之后就决定中断与他的联系,可这遭到了李平的拒绝。2006年12月中旬,孙梅郑重告诉李平:“请不要再骚扰我”。她的警告换来的持续近20天变本加厉的骚扰。李平持续采取发手机短信、打电话等方式骚扰她,所发短信内容暧昧,电话内容粗俗、下流,充斥着暴力和恐吓。无奈之下,孙梅拿着手机走进派出所。常州市公安局钟楼分局于2007年1月11日以李平行为违反《中华人民共和国治安管理处罚法》为由,

作出对他行政拘留15天及罚款500元的行政处罚。为了进一步制止李平的行为,孙梅将他告上常州市钟楼区法院,要求他赔礼道歉并赔偿精神抚慰金10000元。在法院的庭审中,李平完全承认手机短信、打电话骚扰都是自己所为。法院经审理认为,李平明知孙梅有正常婚姻家庭,并且在孙梅已明确告知不愿与他往来的情况下,仍采取不正当手段骚扰孙梅,其主观恶意明显。他以发短信和电话骚扰的方式骚扰他人,其行为不仅违反了《中华人民共和国治安管理处罚法》,应承担相应的行政责任,客观上也侵犯了他人的人格尊严,造成对孙梅人格的侮辱与侵害。这个侵权行为无可置疑地造成孙梅精神上的困扰与痛苦,妨害了她正常的家庭生活及精神的安宁,为此李平应承担相应的民事责任。最终法院判决李平书面道歉,并赔偿她精神抚慰金6000元。通讯员 高岩 快报记者 马乐乐

## 律师在线

# 促销员商场拔河比赛受伤 算工伤

快报讯(记者朱俊骏)厂家派驻到商场的促销员,在参加商场组织的拔河比赛中受伤,其是否属于工伤?昨天,刘先生打进热线,咨询了这个问题。刘先生是一家药业公司的促销员,这家药业公司在南京某商场设立销售专柜,刘先生被派到这家商场做促销员,穿的也是商场统一发放的工作服。

前一段时间,商场开展体育活动,刘先生参加拔河比赛,但是在比赛过程中不小心跌伤了手腕。事后,刘先生向劳动部门申请工伤认定。劳动部门认定刘先生的受伤属于工伤。但药业公司不服,申请行政复议。刘先生咨询,这种情况算不算工伤。值班律师认为,刘先生受药业公司委派,进驻商场工作期间,因参加商场组织

的比赛活动而受伤,符合《工伤保险条例》规定应当认定为工伤的情形。劳动部门作出的工伤认定决定书是合法有效的。今日在线 9:00~11:00 陶光辉 江苏薛济民律师事务所 14:00~16:00 饶奋斌 江苏钟山明镜律师事务所 咨询热线:84783527

# 皖宝端午特卖会,双重大礼等你拿

值此佳节之际,皖宝床垫为倡导绿色环保生活,在全市范围内开展“绿色生活,健康睡眠”活动。届时将有绿色环保购物袋发放,凡在活动期选购皖宝床垫可享受8.5折基础上返现金再赠送高档精美礼品的双重大礼。活动时间:2008年6月06日至2008年6月10日,在江苏省及南京各大皖宝专卖店举办优惠大酬宾。(以店堂公告为准)。好消息! 2008.6.15开始对已购买两张皖宝床垫的用户,凭购货票据再次选购床垫将享受8.0折优惠。(已参加端午抢购及其它优惠的用户不再享受此优惠) 欢迎广大消费者到以下家具城及皖宝专卖店选购:城西:江东门金盛家具城二楼、裕华名居47号皖宝专卖店、好美家二楼、江心洲服务六部(025-86534895);城中:中央路红星三楼;城北:华东家具城、高力家具港二楼;和燕路金盛软体三楼;城南:家乐家三楼、花神家具港三楼;城东:光华门石林三楼、龙蟠中路201号皖宝专卖店(月星对面,请走地下人行通道);桥北:金盛三楼、金宝家具城一楼。江宁东山:金宝一厅、中国“女人街”家具城;桥北大厂“月光家具商场”;六合:群星、宝润家具城;苏州:鑫口建元路华东五号馆二楼;无锡:红星美凯龙三楼;扬州:扬州商城二楼;盱眙:红太阳二楼;镇江:红太阳二楼;常州、上海、苏北等地。也可直接到皖宝床垫江苏服务总部:南京雨花东路116号选购。服务热线:025-52427811 皖宝床垫将全心全意为您服务!市内实行免费送货到您家。