

不堪经济重压,反复打嗝成重病

除非躺着,他要不然每隔十秒钟打嗝一次

全球经济的低迷,让一些人不堪其烦,重压之下也得了一些怪病,44岁的杨先生就是这么一个人,他在投资失误之后,压力过大产生心理阴影,反射到身体上,就是不断地打嗝,平均10秒钟就要打嗝一次,最后不得不从日本辗转转到南京求医。

44岁的杨先生,是从日本辗转转到南京求医问药的。据悉,他在日本的投资公司有11年。随着全球经济的降温,杨先生的公司也受到了波及,在一次投资过程中,由于杨先生的决策问题,公司资金运作过程中出现了一些失误,导致亏损,虽然后来挽回一定的损失,但是这次投资经历让杨先生心里一直存在阴影。差不多也是那段时间,他出现了呃逆,也就是俗称的打嗝。在日本看了几家医院,诊断的结论也不一样,有医院诊断是鼻咽部的病变,有的认为是肺部的病变,但是经过治疗,并没有任何好转,三个月前,杨先生发现除了躺着不打嗝之外,其余时间一直打嗝。

杨先生说,自己在日本什么都怀疑过了,怀疑是鼻咽癌,怀疑胃部有病变,但是全身CT都做过了,没有发现特别异常,可治疗也没有任何效果,吃饭喝水都受到影响。现在吃的东西一多,打嗝就越严重,还有

呕吐感,喝水喝多了也难受,感觉整个生活都受影响。据南京市中医院消化科金小晶主任介绍,杨先生来的时候,情绪比较焦虑,加上长期受呃逆的困扰,显得比较烦躁,静不下心。而且,杨先生的呃逆和打嗝还不一样,一般人打嗝是膈肌的痉挛,而他的胸腹部肌肉似乎也一起痉挛,一打嗝全身都颤动,时间间隔也短,平均十秒就能打嗝一次,打嗝持续三到五秒的时间。只要躺着就

不打嗝,只要一站起来,或者一坐起来,就开始不断地打嗝。经详细诊断,各项指标显示,并没有器质性病变,诊断杨先生是一个在幼儿身上可能出现的疾病——神经性吞气症,这种疾病在大人身上发病比较少。目前治疗上,主要采用中药配合针灸,疏肝理气,活血安神,并配合一些抑制胃酸的西药,目前打嗝情况有所减轻。

通讯员 李珊
本报记者 刘峻

冬天,别让羊肉给“涮”了

中医认为,羊肉味甘而不腻,性温而不燥,具有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾等功效,因此羊肉历来被中国人当做冬季进补的重要食品。然而羊肉好吃,在吃法上却有诸多规则和禁忌,如果您不留意,就可能被羊肉给“涮”了。

羊肉不能和这些一起吃

羊肉不能与醋、西瓜、茶等同吃。醋性温,与热性的羊肉同吃会让羊肉作用大打折扣;西瓜性寒,不但降低羊肉的温补作用,还有碍脾胃;而茶更是羊肉的克星,吃羊肉时喝茶,会产生鞣酸蛋白质,容易诱发便秘。

“涮羊肉”别贪嫩

“涮羊肉”因为吃法简

便且味道鲜美,很受欢迎。但如果涮羊肉没有熟透就吃,就可能会有染上旋毛虫病的危险。为了防止染上旋毛虫病,一定要把肉片煮熟煮透,另外,涮羊肉时间不宜太短,尤其不要用筷子夹住羊肉在锅里一涮便吃,羊肉至少应该在沸腾的锅里烫1分钟左右。

烤羊肉有致命危机

烤羊肉串以其色香味辣、鲜嫩可口吸引着众多食客。但是,烤羊肉串却暗藏致命危机,可能致人感染寄生虫。更严重的是,羊肉串经过烧烤会在高温下分解产生强致癌物,这些物质在人体内蓄积可诱发胃癌、肠癌等多种恶性肿瘤的发生。 红网

瑜伽练得过猛 当心拉伤骨关节

时下,练习瑜伽的爱美女士越来越多,但很多人并不知道练习不当会伤害身体。东南大学附属中大医院中医骨伤科副主任医师郭毅介绍,最近两个月,他们连续接诊了8名这样的患者,轻则腰痛、腿痛,重则造成骨关节的拉伤。专家提醒,练瑜伽应该有个度,活动时要适可而止,一般练习20分钟即可,时间过长容易造成韧带劳损、骨关节受伤。

开始练瑜伽,每次都练一个多小时。李小姐坚持练习了半个多月,腰酸背痛没有消除多少,膝关节反而隐隐作痛。在家人的陪同下,她来到中大医院的中医骨伤科就诊,副主任医师郭毅检查后,发现李小姐膝关节侧副韧带运动型损伤。

原本想强身健体,却不料反而给身体造成了伤害,健身反变成了“伤身”,这让李小姐非常郁闷。专家说,有些教练有时也以自身的条件去要求学员完成某些难度动作,在难度的把握上一旦造成偏差,就容易

造成运动的损伤,而首当其冲的是那些活动范围较大的、稳定性较差的关节,如膝关节、肩关节等。

其实,医院里也频频接诊一些运动过度导致身体受到伤害的病人。小张就是因为跑步过度而受伤。大学毕业后一直忙于工作,有三年没有晨跑锻炼身体了,上个月,他给自己制定了一个健身计划,每天早上跑步到紫金山。上山下山,他都是跑步。结果,不到两个星期,他就感到脚后跟疼、膝关节疼痛,小腿也没有了力气。医生告诉他,这就是因为

超负荷超限度运动导致身体受到伤害。

专家介绍,不论是跑步还是其他方面的健身运动,都要把握一个度。有些爱美的女士总是热衷于瑜伽锻炼,总是想把身材练得更苗条,甚至强迫自己完成一些高强度和高难度的动作,殊不知反而容易伤了筋骨、闪了腰。医生提醒,练瑜伽时间不能过长,一旦出现关节疼痛、肌肉疼痛的症状,且是长时间的隐痛不退,要及时去医院检查治疗。


通讯员 崔玉艳
本报记者 张星

茶多酚能延长食用油的寿命

快报讯(记者 安莹)家里的油放久吃不掉,再拿出来烧菜就会有一股“老油味”。昨日,记者从南农大食品学院获悉,该院专家正在研究从植物里提取天然抗氧化剂,为食用油“续命”。

南京农业大学食品科技学院曾晓雄教授说,为了延长食用油的存放时间,减少“化学防腐剂”对人体的伤害,几年前他就与美国邦基油脂中心的艾伦霍森博士等国际知名油脂化学家合作,试图寻找

天然抗氧化剂来替代“化学防腐剂”。为油“续命”的无害化手段有两种,一是寻找一种先进的加工手段,减少对植物油本身所含抗氧化剂的破坏,二是从植物中提取适合油脂添加的“植物黄金”。经过多年研究,他们发现,从茶叶中提取的脂溶性茶多酚、大豆中提取的异黄酮以及在某些中草药中提取的抗氧化剂等对植物油具有较好的保鲜作用,可以让大豆油的保存寿命从两三个月延长到十八个月。



中廣置業 SINO REAL ESTATE

<p>吕嘉佳 84486670</p>	<p>陈丽春 13770941490</p>	<p>孔德兰 13813889554</p>	<p>谢晶 13951887526</p>
<p>杨昌柳 13770779493</p>	<p>刘爱丰 13770728089</p>	<p>专业精神 值得信任</p>	

鼓楼区	宁工新寓	千秋公寓	大地豪庭
37.2万 42m ² 3/7 朝南简装 01年新 83466731	67.8万 80m ² 5/7 双南新空三室 83727447	158万 123.98m ² 8/9 高档小区 房型优精装 83727447	136万 130m ² 5/11 双南-北全明 3房 豪华装修拎包入住 86221583
玄武湖旁	福建路港宁园	凤凰合鸣苑(多套)	奥体翠杉园
38万 47m ² 4/5 双南房 型佳地铁口 83377907	78万 79m ² 5/7 双南全明 房型佳 83412585	111万 111.6m ² 4/11 新空毛坯 3室 3房 2卫 83412556	111万 95m ² 8/18 高档小 阳光房 不含税 84486670
龙江清河新寓	龙江三室一厅	江林绿洲(多套)	奥体清竹园
38.5万 46m ² 5/7 精装朝 南小多套 86290361	78.8万 90m ² 4/7 双南精 装小区中间 86291453	250万 215m ² 跃层 1/1 新空不临街 83377807	118万 152m ² 6/7 中等装修 南北 露台 60m ² 地下室 51865421
水佐岗	华隆新寓多套	嘉业国际	云锦美地
41万 56.27m ² 5/5 山西路黄金 地段 绝佳 83714637	80万 98.42m ² 23/28 3室 精装 教师楼 86200184	89.5万 48m ² 23/28 03 年精 装 景观河景 84486673	145万 126m ² 2/4 婚 修 二用 适合投资 51865421
华阳佳园	天津新村	首蓿园山庄	虹苑新寓特价
42.7万 40.6m ² 1/6 小区 中心采光好 86221583	82万 81m ² 4/5 机关房 改房 套型佳 86371903	49.5万 65m ² 2/4 3室套型 好房 大特价 84270067	47.8万 69.3m ² 3/7 南北全明 84660732
汉中门海棠里	龙江金润发	常府街好房	虹苑新寓多套
45.7万 50.6m ² 2/6 新空全 明 教师公寓 86290362	85万 91m ² 2/7 3室精装 小区中心多套 86200184	51万 58m ² 2/7 双南实用 面积大 精装 84405775	48.3万 62m ² 3/7 双南 可入住 86460732
圣淘沙花园旁	致和新村	艺苑村(多套)	卫岗童卫路
46.5万 61m ² 3/7 双南可带 户外 总包 83466721	85万 86m ² 3/7 精装东 头 环境佳 86200174	55万 60.04m ² 5/7 南北 精装修 84696341	63万 71.2m ² 4/7 房 房 房 房 3室 3卫 86660894
新锐国际	28所南院	南苑畔园	虹苑一村
47万 102m ² 19/24 朝南挑 高 宜商宜住 86291453	83万 73.6m ² 4/5 全明 三室 供暖气 84270067	57万 62.3m ² 7/7 精装 双南全明 84611134	61万 82m ² 5/7 全明 双南三 房 84696341
工人新村	钱唐路	白下路	叠彩丽庭
47.5万 53.43m ² 7/17 南北全 明 示 范 小 区 83412556	90万 88m ² 3/7 结婚装 修 龙 江 金 润 发 旁 86221586	85万 42m ² 27/33 新街 口 酒店 式 高 档 公 寓 84405775	83万 77.5m ² 3/7 中 等 装 修 3 室 3 卫 地 段 对 面 交通 方便 86660894
新河二村	湖南路机关房	莫愁路侯家桥	中海赛纳丽舍
51.5万 73m ² 5/7 南北全 明 超 低 价 86291452	99.5万 99m ² 4/7 南北全 明 楼层 有 车 位 83466731	76.8万 83m ² 6/7 新精装 环 境 佳 包 括 84815940	81.8万 97m ² 5/9 三南 新 空 价 优 86291452
宁夏路	白云园	卫桥首卫路	汉中门汉中新城
53万 75m ² 1/7 98 年 房 双 南 全 明 2 室 83412550	105万 97m ² 4/7 3室双 南 精 装 房 86371901	80万 88+15m ² 1/6 3室精 装 送 院 子 98 年 房 84274996	82万 91m ² 4/7 精装全 明 实 际 大 86665644
虎啸花园	海德里城	凯悦天琴	天顺苑
55万 42m ² 3/5 高档小 区 经 典 单 套 83727447	113万 120m ² 2/7 三南全 明 单 套 修 83377807	105万 104m ² 2/18 超 低 价 精 装 全 明 环 境 幽 雅 84403005	88万 87m ² 3/6 3室双 南 全 明 套 型 佳 86611569
定淮门	佳盛花园	一中心银行房	星雨华府
55.8万 66m ² 5/6 南北全 明 房 可 带 外 户 86291453	136万 117m ² 8/15 三南全 明 豪 华 装 修 83466720	106.5万 109m ² 9/10 双南双 卫 实 际 面 积 大 52213391	101万 97.5m ² 18/27 全明 新 空 不 迎 街 52326911
龙江小区	苏宁雅瑰园	海月花园多套	金陵世家
59.8万 70m ² 6/7 南北全 明 位 置 佳 价 低 52213373	138万 120m ² 6/11 精 装 全 明 双 学 区 价 优 86371902	108万 99m ² 4/7 精装全 明 急 售 含 税 84868602	103万 115m ² 4/6 精 装 三 南 全 明 房 型 好 84611134
珠江路门牌	金川雅居	湖小湾二期	新都芳庭多套
62万 80m ² 8/24 黄金地 段 适 合 投 资 86665644	138万 132m ² 5/15 精 装 修 送 设 施 稀 有 房 源 86461134	110万 123m ² 1/6 花园小 区 菜 园 超 低 价 急 售 84403005	108万 120m ² 4/11 双南 全 明 精 装 修 86460732
龙江小区	信信花园	月牙湖阳光公寓	江南名府(多套)
63万 70m ² 3/7 07 年 精 装 全 明 多 套 86200174	150万 118.81+60m ² 6/7 精 装 修 送 60m ² 阁 楼 86221586	118万 109m ² 4/6 精 装 三 室 两 卫 00 年 商 品 房 84486673	108万 89m ² 3/6 精 装 花 园 式 新 空 不 迎 街 86461210