

酸奶+红糖,一月暴瘦20多斤?

网络流行的减肥秘方,专家说是“忽悠人”,很可能导致低血糖症

春天是减肥的好时间,酸奶加红糖的方法更是网络上最近特别流行的经典减肥妙方,有人甚至称,一个月瘦了24斤。“这些减肥方法实际上是‘忽悠人’,江苏省人民医院营养科的专家说。

这个方法很受欢迎

江苏省人民医院营养科医生赵婷告诉记者,最近接诊时发现,很多女孩热衷于网络上上传的“酸奶+红糖,一月瘦24斤”的方法。据这些女孩说,酸奶具有香甜润滑的口感,口味又多种多样,而且有的还加入果粒、燕麦粒等物质,而红糖既能满足喜欢甜食的口感,又能补充因节食而缺乏的铁元素。这二者的结合比起黄瓜、番茄以及什么苹果餐

要好吃很多。记者上网一看,果然这个方法很受推崇,有的人认为,酸奶热量低,含蛋白高,红糖热量高,含丰富的微量元素和维生素,两者可以互相补充。甚至还有网友根据这个方法,又想出了许多版本,比如,某品牌的乳酸菌效果最好,如果上面的不管用,把1天1次提高到1日3次。

只吃这个,一周让你耳鸣

省人民医院营养科主任李群告诉记者,如果“酸奶+红糖”不是加餐,而是代替正餐。那么一周后,减肥的效果就能出来,原理就是你选择了“节食”,可它们无法提供你一天的能量需要。一周以后,你会出现头晕、耳鸣、注意力不集中等现象,这种现象被称为低血糖症。

从营养素的角度分析,红糖和酸奶虽没有什么冲突,但也没有互帮互助的功能,只是将两种能量物质叠加而已。

减肥效果,花茶不如绿茶

不仅是酸奶红糖,记者搜索一下发现,所谓的“秘方”、“心得”还真有不少,比如有网友认为喝花茶就能减肥,玫瑰蜂蜜茶效果也非常显著。据悉,玫瑰蜂蜜茶原本是用来帮助排便的,如果剂量重的话还会有腹泻、水泻的作用,让人有立即见效的感觉。省人民医院专家李群笑着说,听起来很具诱惑力,实际上“忽悠”了很多人。如果你一天三餐不吃,就喝茶,那么无论喝什么茶,当然都能减肥,但是如果你像平常

一样吃饭,那么花茶的减肥功效还不如绿茶和红茶,这个早已被科学证明过了。

热量控制才是关键

专家告诉记者,所谓减肥,就是要调整热量的摄入与消耗。一般减肥饮食每天热量应控制在1000~1500千卡,每日主食提供的热量应为500~750千卡,折合主食150~200克,才能达到我们和身体对碳水化合物的需要。即使是糖尿病患者,每餐的主食也绝不能少于100克。与此同时我们还应限制肉类及油脂类的摄入量;除了主食外每天摄入蔬菜、水果、牛奶各250克,这才是合理饮食。

通讯员 周宁人 快报记者 刘峻

两位百岁老人手术获新生 手术台上,80岁以上的老人越来越多见了

一个101岁,一个104岁,两位百岁老人,都因为胆结石入院治疗,经过精心治疗后转危为安。专家告诉记者,随着医疗水平的提高,现在手术室里80岁以上的老人越来越多见了。

一个101岁,一个104岁

因胆管结石导致胆道感染而入院南京鼓楼医院的104岁老人范爱菊,明天痊愈出院。两周前,老人半夜突然腹痛呕吐,经诊断是胆管结石导致胆道感染。3月24日,在3名医生、3名护士的严密监护和保驾下,消化科邹晓平主任为老人进行内镜下胆总管取石术,不到半个小时即为老人彻底根治,一枚1.3×1.3厘米大的结石随粪便排出体外。术后第二天,老人就与病房医护人员和病友谈笑风生了。

潘老,今年101岁,被三个花生大的结石牢牢地卡在胆总管颈部,痛苦不堪,日前在南京市第一医院接受了手术治疗后,恢复得也很快。

手术室的“80后”现象

南京市第一医院普外科专家下建民介绍,以往80岁以

上手术者罕见,90岁以上者更是凤毛麟角。但最近几年,很多老人人为改善生活质量主动来院就医,从近三年来普外科临床手术病人来看,80岁以上的老人病后积极治疗的现象逐年增加,仅三月份普外科住院手术统计,80岁以上的老人就达到30多名,这些老人基本都是胆囊炎、疝气、阑尾、肿瘤而入院手术治疗。

手术年龄最长的老人108岁

据介绍,目前南京手术年龄最大的老人应该算是溧水县和凤镇陈谷村王智兰老人了,今天1月份,108周岁的王奶奶接受了免费的白内障复明手术。

通讯员 刘宁春 张子青 快报记者 刘峻

腹痛关节痛 竟是甲状旁腺作怪

孙先生在吃了一顿中午饭后,突然肚子疼痛不止,连续呕吐,让他进入昏迷状态,腹部开刀也没找到病因,最后发现原来是甲状腺的“邻居”,甲状旁腺在“捣鬼”。南京军区南京总医院普外科的专家告诉记者,近日医院连续收到3例一种罕见的“甲状旁腺亢进症”(简称甲旁亢)。

吃完午餐后呕吐不止

孙先生30多岁,几年前的一个夏天,吃过午饭后,肚子突然疼痛,呕吐不止。最先以为只是急性胃炎,输点液就好了,可是一个礼拜过去了,病情依旧没有好转。肚子还是疼得难以忍受,被当地医院诊断为“急性胰腺炎”,开刀过后病情还是不见好转,几年来被折磨得吃香睡不着。

由于持续的厌食和呕吐,孙先生的身体已非常虚弱。上个月,孙先生突然陷入了昏迷

病危状态,被送到南京军区总医院后,被确诊为甲状旁腺功能亢进症,经过一系列检查,发现孙先生的脖子长出了四五厘米大小的甲旁亢肿瘤。该院普外科主任医师于泽平告诉记者,这么大的肿瘤已经十分罕见了,因为甲状旁腺只有不足黄豆粒大小(0.4~0.5厘米)。近日,医生切除了孙先生甲状旁腺肿瘤后,他终于脱离险境,身体状况逐渐恢复。

关节莫名疼了四个月

王女士今年34岁,去年底因为肾结石反复发作,但是喝了排石冲击后,情况得到了缓解。但是随之而来的是全身关节酸痛,膝盖更是疼得不能走路。从骨科到内风湿科再到肾脏科,一圈转下来王女士关节痛的症状丝毫没有减轻。最后因为疼得没有食欲、盆气呕吐入住军区总院。通过检查,医生诊断王女士患上了“甲状旁腺功能亢进伴甲状旁腺肿瘤”。

通过手术后,王女士恢复良好,过几天就可以出院了。

问题出在脖子上

“甲旁亢”和“甲亢”两种病都出在脖子上,到底有什么区别呢?于泽平主任告诉记者,“甲状旁腺”和“甲状腺”是邻居,与甲亢先比,甲旁亢的发病率并不是很高。

“甲旁亢”特别容易误诊。因为病人大多表现为腹痛和关节痛,转了好几个科室后往往还没有找到症结所在。”专家说。那是因为甲状旁腺“掌管着”人的钙进出,虽然目前发病诱因还不清楚,但这个掌管人体“钙”命脉的器官一旦出现问题,就会引起钙流失,引起血钙增高,在受到刺激后症状加剧,表现为乏力、厌食、恶心、呕吐、多尿、脱水、休克甚至昏迷。

于主任说,一般来说肾结石、胆结石甚至胰腺炎的发病诱因都有可能是“甲旁亢”。专家提醒,如果病人出现反复

性肾结石或者是血透病人,如果遇到呕吐、拉肚子、骨质疏松等看似常见的症状,查查你的“甲状旁腺”,问题很有可能出现在脖子上。

通讯员 高勇 快报记者 安莹

国药 专利 阿胶 颗粒	贫血失眠 体弱多病 产后术后 化疗恢复
	(鼓楼)志信堂药房 (新街口)华悦药店 (岔路口)九天药店 (山西路)百盛新特药 (迈皋桥)好邻居大药房 (大厂)一百一药房 (梅山)延寿轩大药房
	咨询:025-81507666

苏宁清明小长假降势攻略全国启动

随着清明传统节日的临近,假日经济也日趋火热起来。本周末苏宁空调、冰洗等白色家电厂商,将全线进军抱团以平均降价三成的幅度冲击清明小长假家电市场。

苏宁“冰洗降价团”集体跳水30%

进入四月,海尔、西门子、LG、三洋、美的、小天鹅、三菱、伊莱克斯等主流品牌,均将联手苏宁开战清明小长假。据了解,参与本次清明小长假冰洗联袂降价的品牌,最高降幅高达30%以上。由于新品上市,诸多品牌的样机销售更将低至4-5折。此外,苏宁又专门向各

冰箱、洗衣机厂家定制了近20万台高性价比波轮、滚筒洗衣机,在清明至五一小长假集中投放,最高直降可达800元。同时,近百款冰箱、洗衣机09年新品也将在清明小长假期间大幅推广,最高将优惠2000元。

清明小长假苏宁30亿“一票空调”集中释放

笔者从苏宁空调事业部获悉,于2月中下旬向美的、惠而浦、志高、海尔等工厂发出的30亿空调专项采购基金大单,截止清明小长假前,将全线到货。

据了解,以惠而浦空调为代表的合资品牌阵营,及志高为代表的国产品牌阵营,在清

明小长假期间将形成降价联盟。惠而浦一款09年二级能效1.5P新品,将低于2900元的市场零售价格,同时,该品牌四五级能效定速空调也将延续3.15期间30%的优惠力度。此外,志高空调将在4月4日-4月6日三天期间,在苏宁举办全国空调万人团购活动,随着现场团购人数的多少,志高定速空调最高可返300元/套。除惠而浦、志高的全线降价之外,海尔、海信、三菱重工、美的、格兰仕等空调主流品牌,均将在清明小长假期间有不同程度的折扣让利。 梓彦



分类启事

遗失 公告 寻人 寻物

遗失

遗失 孙小慧学生证, A07044137, 声明作废。

遗失 庄加磊毕业生就业协议书, 编号 9017158, 声明作废。

遗失 苏宁山西路店提单, D01236031, 声明作废。

遗失 童嘉盛珠江路291号02幢6单元房产证, 声明作废。

遗失 陈红祥全国建设工程造价员编审证书, 苏060J23970, 声明作废。

遗失 夏倩就业证, 0002427563, 声明作废。

遗失 南京玖叁摩托车配件经营部南京市商业销售发票, 票号: 01088267, 01088268, 声明作废。

遗失 南京菱电冷却设备有限公司公章一枚, 声明作废。

遗失 南京市白下区科巷市场长英家禽点银行开户许可证, 声明作废。

遗失 刘丛枫身份证, 320104198809022813, 声明作废。

遗失 沃恒建身份证, 号 321322820804367, 声明作废。

遗失 肖倩倩身份证, 320721198705072241, 声明作废。

遗失 郑伟身份证, 320121198704134516, 声明作废。

遗失 袁正平身份证, 320121198412053714, 声明作废。

遗失 南京森林公安高等专科学校姜博文学生证, 学号 200602061101, 声明作废。

遗失 江苏一建师如云和帅琦安全生产考核合格证书, 原证件号为苏建安B(2005)1203783和苏建安B(2005)1203781, 声明作废。

遗失 张玉涛身份证, 21132119861023407X, 声明作废。

遗失 南京瑞居不动产经纪有限公司银行开户许可证 J3010016987402, 声明作废。

遗失 张志强身份证, 320113198912023618, 声明作废。

遗失 南京祥瑞农副产品开发有限公司防伪开票IC卡一张, 声明作废。

遗失 特恩驰(南京)光纤有限公司(3201342618)电子口岸企业法人卡, 声明作废。

遗失 南京宝铭金属材料有限公司营业执照副本1/2, 注册号 320100000139935, 编号 320100000200807080031N, 声明作废。

遗失 徐建飞会计证, 证号 32000000003821, 发证日期 2002年3月22日, 声明作废。

遗失 徐建飞高级会计师证, 批准日期: 1996年12月27日, 编号: 96210024, 声明作废。

遗失 中北巴士沈霖工作证, 0008594, 声明作废。

遗失 玄武区小卫街20号618室南京市商品房买卖合同正本, 契约号 200459727, 声明作废。

遗失 南京悦瑞商贸有限公司南京银行开户许可证, J3010009039003, 声明作废。

遗失 冯亭亭身份证, 320882199011286029, 声明作废。

遗失 蔡广生身份证, 320113196207263633, 声明作废。

遗失 文丰招待所营业执照副本, 注册号 320102000200802260082, 声明作废。

遗失 刁伟身份证, 号 320113198512242440, 声明作废。

遗失 南京昀畅科技营业执照副本 2/2, 注册号 320102000052521, 声明作废。

遗失 南京元生生物医学科技有限公司建行鼓楼支行银行开户许可证, 核准号 J3010009354401, 声明作废。

遗失 阚邦宏第一代身份证, 340123197212272930, 声明作废。

遗失 陈宁就业证, 010120041046, 声明作废。

遗失 屠瑞祥就业证, 010520000082, 声明作废。

遗失 姜传连连云港港口集团南京办事处, 驻宁证正本, 声明作废。

遗失 保险代理人资格证书, 00200807320000015440, 声明作废。

遗失 柏中工业固定器国际贸易(上海)有限公司南京办事处公章1枚, 声明作废。

遗失 南京尊维工程咨询有限公司法人章、财务专用章, 声明作废。

遗失 张培身份证, 号 320113198711135621, 声明作废。

遗失 管昱口身份证, 320103198909222023, 声明作废。

遗失 南昌华怡投资咨询有限公司南京分公司营业执照正本、副本公章, 注册号 3201032404128, 声明作废。

遗失 南京清沐宾馆营业执照副本, 注册号 320106600047805, 声明作废。

遗失 苏AUH075中华轿车购车税本, 号 7320773236, 声明作废。

遗失 南京东南大学杜迪学生证, 732034340840130, 声明作废。

遗失 国家职业资格人力资源证书, 证书编号 0710000006302474, 声明作废。

遗失 刘璐身份证, 320106198201212822, 声明作废。

遗失 钟红峰, 男, 身份证号码 330124198310152210, 遗失户口迁移证一张, 迁出地址是: 南京市鼓楼区洪庙巷14号。迁往中铁十局第十工程有限公司, 特此声明。

遗失 江苏弘远文化艺术发展中心发票 00451151-00451200 服务(万元), 声明作废。

遗失 南京人口学院赵文杨学生证, 07715120, 声明作废。

遗失 吕响身份证, 号 320324198309106558, 声明作废。

遗失 赵文杨身份证, 号 320582199001088217, 声明作废。

遗失 南京市雨花台区薛传之货物运输服务部税务登记证正本, 32011446111515300001, 声明作废。

遗失 陆辉 C1 驾照, 320626197510107231, 声明作废。

遗失 五菱车牌苏 APN087, 声明作废。

遗失 苏 AG3032 车牌, 声明作废。

遗失 南京通财不锈钢经营部被盗商业销售(千元)发票一本, 发票代码 132010620230, 发票号码 05630126-05630150, 声明作废。

遗失 皖南机电维修部营业执照正、副本, 注册号: 320114600029257, 声明作废。

遗失 顾健身份证, 号 320925198909260021, 声明作废。

遗失 南京国旺酒楼营业执照副本, 注册号 320104600092491, 声明作废。

遗失 苏 AE8839 车牌一块, 声明作废。

遗失 刘道凤残疾证 057292, 声明作废

遗失 张道丽身份证 320924198907133428, 声明作废

遗失 江宁电大张文霞学生证 20087321010397, 声明作废

遗失 刘守芳残疾证 256654, 声明作废

遗失 杨阳身份证 320121198704253742, 声明作废

遗失 王芳身份证 320121198204010349, 声明作废

遗失 外出经营活动税收证, 宁地税白下外证(2008)0801377, 声明作废。