

“美丽梦工场” 与你共创美丽神话

由南京康美承办的“2009中国·南京首届国际整形美容节”正在如火如荼地进行。目睹“不老传说”温碧霞女士的华丽现身,广大南京朋友羡慕不已,争相报名参加主题周活动,希望自己也能创造“无龄女人”的神话。据了解,此次整形美容节分为五大周,即明星周、丰胸周、美肤周、曲线周、青春周,以满足不同人群的需要。活动时间从6月18日到8月8日,时间跨度比较大。

康美工作人员介绍说,从康美主题周征集之日开始每天都有大批人报名,有网上报名的,有现场报名的,每周都有上百人。“听说康美有免费隆鼻和美肤,我就特意来报名了,希望自己能够体验康美先进的技术。”在康美医院的报名现场,王小姐表示,即使不能抽到免费名额,只要有效果,自费也愿意。

除美容节外,第三季《美丽梦工场》也吸引了无数爱美者的眼球。7月16日,在8位选手正式住进封闭区后第3天,康美整形美容医院梦工场特别小组召开了大型专家会诊。中国著名美容外科专家胡朝辉、中国吸脂大王罗亮军、中国颜面之王李劲良、亚洲丰胸圣手常文彦等,经过一个下午的会诊,为8位选手全部制定了一份详细的手术计划书。每位选手在看过计划书之后,都签下了名字。接下来的时间,她们就要等待进入第一轮手术啦。这一轮的蜕变过后,她们会变成什么样子呢?让我们拭目以待吧。

特殊人群如何安全度夏

肝病患者

避免长时间在高温下工作,保证睡眠保养情绪

南京市第二医院感染科主任沈玲介绍,高温会增加肝脏负担,肝病患者,特别是肝功能异常者,其耐受力较正常人差,易疲劳,所以应尽量避免长时间在高温状态下工作。天热时,每日可少量多次饮用白开水,也可饮用绿豆汤、淡盐水等,以促进血液循环和肝脏代谢。此外,保持充足的睡眠也有利于肝脏的恢复。有条件的,可午睡半小时;晚上尽量减少夜生活,保证8小时睡眠。如果过度疲劳,则易使原来已经受损的肝细胞因缺氧、缺血而坏死。而且在疲劳状态下,免疫功能也会明显下降,易使病情加重。此外,肝病患者的夏季还应注意情绪的保养。中医讲“肝喜条达”,就是说良好的情绪有利于肝脏的健康。情绪抑郁使血液瘀滞,影响肝细胞的再生及肝脏的代谢能力。

饮料不宜多喝,小心变质食物增加肝脏负担

夏季保持饮食的清洁和清淡很重要。变质的食物易滋生大量病毒和细菌,食用后不仅会刺激肠道,引起上吐下泻,还会加重肝脏对这些病毒和细菌的解毒负担;夏季饮食虽要清淡,但必须做好每餐的荤素搭配,保证有足够的蛋白质、维生素摄入,可适当进食瘦肉、鸡蛋以及新鲜果蔬。同时,可适当吃些“食性寒凉”的食物,如黄瓜、苦瓜、西瓜等,不要靠冰镇饮料来消暑。有些饮料含有酒精、咖啡因,有些含糖量过高,这些对肝脏健康都不利。比如



含糖高的饮料,喝多了不仅影响食欲,还会增加肝脏负担,因为糖需要靠肝脏代谢。要选饮料的话,不妨喝点白开水、果汁、蔬菜汁等。

运动不妨选择散步,感冒后不要乱吃药

夏季天热易引起身体的不适,但这并不意味着天热就要完全静养。如果身体允许,建议肝病患者根据自己的年龄、体质、疾病的轻重,选择适合自己的运动方式,以不疲劳、每次活动微微出汗为度。若锻炼过程中,感到乏力不适,应及时休息。需要提醒的是,不要饭后马上运动,可以静坐休息半小时,再去散步。

此外,夏季人们在空调房和室外交替活动,很容易因忽冷忽热而患上感冒。感冒后,不少人习惯自行到药店买药服用。这样的做法对肝病患者来说,有些欠妥。因为一些解热镇痛药、感冒药会导致肝脏损害加重甚至诱发药物性肝损害。因此肝病患者的最好在医生的指导下选择用药,并

严格控制用药剂量及时间,以减少对肝脏的损害。

痛风患者

多喝水,少喝啤酒

天热时人体大量出汗,如果水分补充不足或不及,尿量减少,血液中尿酸就会升高,进而诱发痛风发作。所以痛风患者夏季一方面应多喝水,增加排尿量,另一方面要避免剧烈运动,以免大量出汗使尿量减少,影响尿酸排泄。同时,要避免过度劳累、情绪紧张,要加强饮食控制,远离高嘌呤食物,比如海鲜、动物内脏、高汤等。夏季不少人喜欢喝冰镇啤酒解暑,但这对痛风患者来说同样不可取,因为啤酒本身也是高嘌呤食物。

风湿、类风湿患者

适度锻炼,合理使用空调

南京鼓楼医院风湿免疫科王红副主任医师介绍,不少风湿、类风湿性关节炎患者都会对温度保持警惕,害怕受凉诱发或加重疾病,所以他们中一些人对夏季使用空调、电扇有顾虑。事实上,对这些患者来说,空调、电扇并不是完全禁用的,关键是要把握好“度”。比如,不要让风直接对着身体吹,尽量不要让关节部位暴露在空调或者电扇的风口下,有需要的话可以穿上长衣长裤保护好关节,空调房温度不可过低,房内外温差不要过大。

此外,血液循环受阻也会诱发关节疼痛,所以夏季还应保持适度的锻炼以自己感觉不累为宜,以促进血液的正常循环。但如果是疾病急性发作,出现关节肿痛,就不鼓励运动。

快报记者 李鑫芳

资讯

儿童医院 本周六有讲座

暑假到了,许多小胖墩的家长都希望孩子减肥,但是您想知道自己的孩子究竟存在哪些问题导致肥胖的发生吗?如何让孩子通过健康的生活方式和饮食行为来控制体重呢?应广大家长的需求,南京市儿童医院将于7月25日上午8:30~11:30在该院门诊9楼电教室,举办《儿童期肥胖的危害、成因及早期干预》公益讲座,主讲专家为李晓南教授。

王倩

鼓楼医院 开设慢阻肺门诊

哮喘和慢阻肺都是慢性疾病,严重威胁患者身心健康。目前随着医疗水平的进展,在治疗方面已有更新的认识。通过平时每天规律吸药,可极大地改善哮喘和慢阻肺患者的喘息、气急、胸闷和咳嗽等症状,同时减少急性发作,提高生活质量。为了健康,为了畅快呼吸,鼓楼医院开展戒烟、哮喘、慢阻肺门诊,由呼吸科戴令娟主任医师坐诊,专家门诊时间:周一下午。

柳辉艳

女性健康 短信台

移动、联通、小灵通用户发短信至: 13612610192 (短信1元/条,接收免费)

主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有!只要有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

136****6862 卵巢囊肿可以不手术吗?以前切除过一次,现在似乎又复发了!我不想做手术,很疼!

您好!要根据您囊肿的情况确定具体的治疗方案,囊肿过大药物治疗效果不理想。目前八一医院开展的“奥洛克导航微电极系统”针对卵巢囊肿的治疗不开刀、出血少、无痛苦、恢复快。

137****9374 准备怀孕,却查出输卵管不通而不畅,请问不做治疗可以怀的上吗?

您好!建议在怀孕前做声学造影让输卵管通畅,这样可以顺利怀孕,同时也避免因输卵管不通而导致宫外孕,大部分的宫外孕都是因为输卵管不通而不畅引起的。

131****0910 我今年16岁,没有性生活,但阴道异味特别重,白带也很多,这正常吗?

您好!正常的白带是没有异味的,从您叙述的症状分析,多见于阴道炎、宫颈炎等疾病。引起这些炎症的病原体很多,建议前往正规医院进行病原学检查,早诊断早治疗。

139****2392 人流后好几天了,到现在还腹痛,流血不止,量不多,打了消炎药也不见效,怎么办?

您好,流产后阴道出血一般会持续7-10天,最长不超过15天,如果出血时间过长,出血量大于平时月经量或伴有明显腹痛等,提示有感染或流产不全。建议您再去医院检查子宫恢复情况,有可能还需清宫或抗炎治疗和止血治疗。

爱美·爱康美 ◆中国医疗美容10强医院 ◆中国整形美容专家医院 ◆南京市2006年度守合同重信用企业 ◆江苏省诚信品牌AAA级品牌 ◆南京电视台科教频道《美丽梦工场》全程直播医院 ◆南京康美医疗美容医院

风华绝代美丽有约 **2009** 中国南京 **首届国际整形美容节**

活动时间: 6月18日-8月8日

国际整形泰斗齐聚康美

千万豪礼大派送 ◆学生、教师凭有效证件可获得惊喜

- ★明星周:缔造完美明星脸
微创双眼皮:原价2500元 现价1280元 微创隆鼻:原价5000元 现价2680元
明星双眼皮:原价26000元 现价17800元
- ★美肤周:美白水嫩有光泽
美白护肤:原价1800元 现价880元 飞顿复合彩光:买三送一
冰点脱毛:全面5折 皮肤美容项目全面5折起
- ★青春周:青春永驻不是梦
面部重做术 1580元起
“中国·南京首届整形美容节”火热征集
免费体验名额
第一期入围选手身份证号: 320111198400000022 320111198200000022
- ★丰胸周:妙桃丰胸 品味女人 顶级妙桃 全国超低价!
康美品牌丰胸:原价9800元 现价5000元 美国舒高:原价29000元 现价16800元
- ★曲线周:S曲线魅力无限
多线立体吸脂:原价2000元/部位 现价1280元/部位

康美经典项目 / 乳房整形 吸脂瘦身 面部除皱 鼻部整形 眼部整形 酒窝整形 瘦脸整形 植发 纹眉纹眼线
激光美容 电波拉皮 私密护理 彩光嫩肤 口腔美容 冰点脱毛 妇科整形等项目

康美整形美容医院 NANJING KANGMEI AESTHETIC & PLASTIC HOSPITAL
亚洲连锁品牌 中国十强机构

2009中国南京首届国际整形美容节
南京康美医疗美容医院
南京康美医疗美容医院 南京康美医疗美容医院 南京康美医疗美容医院

83378088 83377988
▲地址:南京湖南路16号(苏宁环球旁) 南京康美医疗美容医院

康美国际品牌连锁: 南京 北京 广州 上海 成都 武汉 南宁 杭州 沈阳 烟台 青岛 乌鲁木齐 西安 烟台 威海 烟台 威海 烟台 威海
主办单位:中国医师协会 亚洲整形美容研究会 承办单位:南京康美医疗美容医院