

重温经典老游戏,大人小孩都欢喜

69岁大妈真不赖,一分钟踢毽85个

快报·欢乐社区行

跳长绳、踢毽子、跳皮筋、拔河……这些儿时的经典老游戏你还记得吗?昨天,快报欢乐社区行走进龙江小区腾飞园社区,和居民在火热的太阳下重温儿时旧梦。大爷大妈跳着跳着仿佛回到了童年,小朋友们玩得大汗淋漓,兴奋得就像发现了新大陆:“哎呀,这个比电脑还好玩!”

快报记者 钟晓敏 王凡 沈晓伟 赵丹丹

跳皮筋 孩子们看得新奇

昨天上午,艳阳高照。腾飞园小区鼓楼区特殊教育学校的操场上,更是一片激情似火。“啦啦啦,啦啦啦,我是卖报的小行家”,在儿童歌曲《卖报歌》的伴奏下,一场重温儿时旧梦的游戏会拉开了序幕。

闻讯而来的居民们个个摩拳擦掌,“听说今天都是老游戏啊?我来活动活动筋骨!”陈大爷说着已经活动开来,跳绳、踢毽子他都行。另一边刘女士带着7岁的女儿“扫盲”,指着一根牛皮筋告诉她:“妈妈小时候就玩这个,在上面跳来跳去。”腾飞园社区书记杨薇说,牛皮筋市面上已经买不着,这是她带着社区工作人员买了一袋皮筋连夜赶制出来的!

“跳长绳喽!”第一个集体项目跳长绳人气爆棚。老人、中年人和小朋友纷纷跃跃欲试,还有一位抱着孩子的年轻妈妈也想来体验一把童年的乐趣。“速度要快,不要停留!”第一个打头的孙宜芳已经和同伴商量好“策略”,只见她飞身一跃,迅速穿过绳子中央,步履极其轻巧,难以想象她已是花甲之年。有了孙阿姨带头,下面的选手也有了底气,一个个地跳步穿越,那一刻根本没有年龄的界限



经典老游戏,大人小孩都玩得很开心 快报记者 施向辉 摄

……最后他们夺得了2分钟跳76个的好成绩,配合默契远超后来上场的B组。

踢毽子 左右开弓像玩杂技

“我们年轻时踢过,好久没踢了。”一听说老游戏里还有踢毽子这项,不少上了年纪的大妈跃跃欲试,拿起鸡毛毽,站成一排就玩上了。瞧瞧,这边周阿姨身体轻盈,一个一个稳扎稳打地踢着;那边王阿姨一个小跳,毽子从身后飞起来了,把毽子踢出了花。大妈们像是回到了少女时代,一个个眉开眼笑。

别人都是用单脚踢毽子,69岁的李玉琴可不一样,她一上来就左右开弓。只见她左一个右一个,两脚交替进行,不慌不忙,这么一来,数量上

可遥遥领先,别人才踢了20多个,她的数量已经奔40个了,惹得孩子们看得惊奇,纷纷驻足为她加油。最后李玉琴速度越来越快,一分钟竟然踢了85个。

踢完下场,李阿姨乐得合不拢嘴:“现在老了,要照过去,我一连踢几百个都不停的。”李阿姨说,她从小就爱踢毽子,那时候和小伙伴在巷子口比赛踢毽子,她每次都赢。“我还会踢各种花样的。”说着,李大妈就把毽子踢到了脚面,随后脚面一提,毽子稳稳当地站上了头顶,顺次毽子又到了左脸颊,再到左脚,毽子在她操控下就跟玩杂技一样,看得旁人目瞪口呆。“小小的毽子名堂多了,一下子又跟回

到童年时一样。”

拔河 两军对垒使出吃奶劲

拔河的召集令一下,不管是白发老者还是年轻小伙都一拥而上。“我们小时候拔河还用竹竿,把一头裹上布条以免戳伤人,哪边要是赢了,就得弹子。”汪大爷说,多少年没玩过了,他也想上去试试身手。

这根粗壮的绳子让小朋友们着实开了眼界,见大人们抓起粗绳摆好跨步姿势,他们也在旁边依葫芦画瓢。“一会往后拉,使劲拉!”有热心居民上来提醒,他们脑袋直点,准备动作学得还真是有模有样。

一声“开始”令下,两边居民使出了全力,势均力敌,绳子几乎没有挪动。忽然,汇集了十几个“小萝卜头”的左侧“军团”发威了,眼看绳索要过获胜点,又被汪大爷所在的右侧“军团”拉了回去……几个来回,把跟在后面的小朋友折腾惨了,眼看就要瘫坐在地,却依然没有放弃!不过最终,还是右侧“军团”凭借着意志力和爆发力冲过了节点,左侧几个小朋友摸爬滚打地站起来,却难掩兴奋之情:“哎呀,这个比玩电脑好玩!”身边的大人更是深有感触:“现在的孩子就知道在家里玩电脑游戏,这样的传统游戏,才锻炼意志呢!”

法律咨询

父母出资购房,子女离婚能要回吗?

昨天在律师咨询专区,房产纠纷成了居民关心的问题。50多岁的李女士向律师咨询,“儿子结婚是我们买的房,现在他们俩要离婚,我出的钱能拿回来吗?”

江苏瑞格律师事务所的王立宁律师认为,根据《婚姻法》以及最高人民法院《婚姻法司法解释》,当事方结婚后,父母

为双方购房自愿出资的,出资部分应视为对夫妻双方的赠与,但父母明确表示赠与一方的除外,由此可见如果没有特别的约定,产权证的登记方为房产的所有人,出资并不等于拥有产权。父母若想保证自己出资利益,应和儿子和儿媳再签订一个协议,明确自己作为房产共有人以及确定各方共有的份额。

健康咨询

绝经后出血先别慌

“我妈都绝经一年多了,现在突然又来‘月经’了,您说这是怎么回事啊?”家住龙江一一带的周女士找到解放军454医院的专家。周女士说母亲这两天寝食难安,就怕得了肿瘤,吓得她也提心吊胆。

专家表示,绝经后出血先别慌,有些人由于吃了过多的

激素类药物,比如保健品之类;另一种原因,绝经后的妇女卵巢没有了卵子的发育,但并非一个卵泡也没有,偶尔有残余的卵泡,受到某种刺激也许会发育,会出现阴道出血。“但也有可能是子宫内膜炎或是阴道炎所致。”专家建议周女士最好带母亲到医院检查一下为好。

快报便民网

“睡”了5年的半导体“醒”了

听说快报便民网来社区免费维修小家电,不少居民把家中老古董都带来了,罗大爷就揣了一只半导体来,这物件是他上世纪90年代初在上海买的。“那时,我每天早上第一件事就是打开它。”罗大爷说,5年前半导体坏了后,他心里空落落的。“现在电视是精彩,

但还不如我当年带着它边听边散步来的惬意。小伙子你要给我修好了,真得谢谢你。”

听了这段历史,维修师傅拆了外壳仔细检查,终于发现了问题所在,不用半小时,一拧旋钮,半导体又“说话”了,罗大爷乐得拿着半导体左听右听。

秋风一吹 肠胃告急

各大医院发热门诊量急剧增加,专家:清淡饮食勿贪凉

白露节气过后,南京城算是正式步入了秋季。秋风乍起,吹到身上已有阵阵凉意,而早晚凉、中午热的特点让一些不注意防护的人们都跑去了医院。在排除甲流的前提下,各大医院发热门诊量急剧增加,前往消化、肛肠等科室就诊的患者数量也有了较大增幅。医生提醒,刚刚入秋,人们更应注意天气变化,保护自己的胃肠道。

腹泻肠炎病人排队看病 专家:清淡饮食勿贪凉

记者在东南大学附属中大医院的消化科门诊看到,不少病人都捂着肚子在门口排队候诊。该院消化科副主任医师欧希龙说,气温转凉,很多人胃肠道一下子适应不了季节转换,再加上饮食上不注意,所以腹泻、肠炎、胃溃疡等胃肠道疾病患者明显增多。据悉,在这些患者中,中老年人居多,主要是因为中老年人抵抗力较弱,受凉及饮食上的不注意所致。

欧主任提醒市民,虽然

天气凉了,饮食卫生仍然要十分注意,不洁食物最易引发胃肠道疾病。一些生冷、辛辣的食物要尽量少吃,例如冷饮等。有些老年人喜欢把冰箱当成“保险箱”“储藏室”,常常把东西放上好几天,其实,这样很容易导致食物变质。还有人喜欢直接从冰箱里拿东西吃,这些都有可能“吃坏”肚子。患有胃病的市民,这段时间要特别注意,因为温差大的时候,胃病更容易发作,建议这段时间的饮食应以清淡温热为主,多吃熟食,可适当吃些稀饭、面条之类。另外,还要注意保

暖,早晚适当增加衣物,晚上盖好被子,防止受凉。

肛肠科病人也明显增多 专家:作息规律少熬夜

据中大医院肛肠外科张波主任介绍,入秋以来,该科病人也明显增多。

他分析说,秋季气候干燥,加上现代人工作生活压力较大,过度劳累就容易造成便秘、肛裂,进而可能引起感染造成肛周脓肿,而痔疮在秋季也可能会有所加重。现在,青壮年人群因为工作压力大、饮食作息不规律,成为秋季肛肠疾病发病的主力

人群。

张波主任提醒,如果解大便时发现便血,或者便后感觉肛门疼痛等,有可能是肛周疾病的症状。出现上述情况,应该及时就医。在预防方面,应当养成良好的卫生习惯,保持肛门清洁,勤换内裤,坚持每日便后清洗肛门。饮食不可过分精细,不吃刺激性强的食物,这样有利于大便的排泄。注意养成良好的生活规律,多休息,少熬夜。秋季干燥,在饮食上注意调理,多吃蔬菜水果,多喝水。

通讯员 吴叶青 快报记者 刘峻

中药房盛行 代客加工“胶囊中药” 中医专家认为不合适

快报讯(通讯员 崔玉艳 记者 刘峻)最近,有一些中药房推出了代客加工“胶囊中药”的服务,起因是不少白领为了美容减肥等需要,请中医搭脉开了方,但工作忙时间紧,煎药服用不便,就让药房帮助加工粉剂,再装胶囊,随身携带长期服用。许多人见此捷径,也纷纷仿效这“懒办法”。

中大医院院长王长松博士介绍,把中药饮片直接粉碎成粗末,装入胶囊直接服用,很不科学。首先,将中药饮片打碎了之后,中药没有经过浸泡、杀菌、消毒,很难保证人食用后是否安全;其次,有些饮片质地坚硬,将中药直接打成粉末,不经煎煮,一些有效成分就很难被提取出来;再次,硬的碎末可能会造成胃部不适;最后,有的商家为了让患者的病情有一个立竿见影的效果,往往会在胶囊里偷偷加入西药,由于都是粉末,从表面上很难被识别,但中医认为,如此在中药中加入西药,是不合适的。专家说,特别要警惕一种情况,如果商家吹嘘每次只需吞服1-2颗,效果就很好,那很可能里面就掺入了西药,因为如果是纯中药,常规会让患者每次服用6-7颗,其效果还不会很明显。

为了满足不少白领美容减肥的需要,专家指出可以用以下几种方法代替,一是可以用中药颗粒剂代替,就如冲泡咖啡一样用开水冲服即可。二是让有经验的医生,根据每个人不同的体质、不同的症状配置蜜丸或水丸。这两种替代方法的好处是,整个制作过程能将有效的成分提取出来。

对于想减肥的肥胖女性,专家指出,一定要了解自己属于哪种体质类型再对症下药;主要分为三种类型,首先是阳气虚型,这类人很胖,皮肤白,但怕冷,精力不足,适合温补;其次是肝郁型,这类人体型胖,皮肤黄,脾气差,且月经不调,适合疏肝解郁;最后就是痰湿型,这类人胖,脸色发暗,眼睑浮肿,舌苔厚,嘴里常感觉黏黏的,适合化痰除湿。

脖子肿了两年 得的的不一定就是淋巴瘤

“医生,你看看我患的是淋巴瘤吗?”记者日前在南京举行的“世界淋巴瘤宣传日”现场咨询会上看到,许多患有免疫性疾病的病人因为淋巴结肿大都觉得自己是“疑似淋巴瘤”。南京军区总医院病理科主任周晓军告诉记者,很多疾病都会出现淋巴肿大的症状,造成淋巴瘤难以正确诊断。淋巴瘤分型是否准确、首次治疗成功与否,决定了淋巴瘤能否有效控制,病理报告很重要。

我患的是淋巴瘤吗?

赵先生今年50岁,是一名体育老师。这两年来他的脖子一直出于肿胀难受的状态,用手摸摸发现有肿块,以为是甲状腺瘤,但是到医院检查后,医生并没有定性为淋巴瘤,没有开刀的必要。两年来,赵先生非常痛苦,现在每天晚上潮热、口干,老想喝水,脖子肿胀得睡不着觉。赵先生一直很疑惑:“我用手都摸出来了,为什么还不是淋巴瘤呢?”

对此,南京军区南京总医院病理科主任周晓军告诉记者,像赵先生这样“疑似淋巴瘤”的病人很多,赵

先生可能患上了干燥综合征,按照病人目前的状况来看需要观察,如果再发展下去就是淋巴瘤。周晓军说,淋巴瘤分型是否准确、首次治疗成功与否,决定了淋巴瘤能否有效控制,因此病理报告非常重要。

淋巴瘤诊断不容易

周晓军主任表示,淋巴瘤的诊断目前是个难题,因为很多疾病都会出现淋巴肿大的症状。淋巴瘤并不是一种单纯的疾病,30多种疾病可能导致它的出现。临床发现,身体的任何部位都可能发生淋巴瘤,甚至与淋巴系统相关性不大的心脏壁,也

会长淋巴瘤。

淋巴瘤越早发现其治愈率越高。但由于淋巴瘤初期的症状往往表现为无痛性的淋巴结肿大,往往被很多人误认为是劳累引起而忽略了初期的检查。专家提醒,如果出现颈部、腋窝或腹股沟的淋巴结肿大、咳嗽、呼吸急促、体重减轻、夜尿、过量出汗(尤其在夜间)等症状,应早期监测,确定到底是感染还是淋巴瘤引起的。

早期淋巴瘤能“摸”出来

江苏省人民医院血液科李建勇主任表示,淋巴瘤在中国的发病率为3.5/10万,

成人是主要患病人群,发病的高峰期为45岁到60岁,发病可能性随着年龄的增长而增长。

如何早期发现淋巴瘤,专家介绍了一个简单的自测办法“摸”。因为多数淋巴瘤患者先在浅表淋巴结发病,如颈部、腹股沟和腋下淋巴结,这些部位都很容易自测到。所以除了牙痛、过敏性鼻炎等显而易见诱发淋巴结肿痛的原因外,如果淋巴结出现无痛性、进行性肿大,自测者就应去医院看病并做B超或X线等检查,以排除淋巴瘤。

通讯员 龚怡 快报记者 安莹