

注意保暖! 未来一周降温8~10℃



最近几天气温回升,厚衣服已经穿不住了 快报记者 赵杰 摄

快报讯 (记者 刘峻) 北方又有强冷空气酝酿南下了,气象专家介绍,这股冷空气与前些日子的寒潮“性格”有所不同,但是带来的降温同样不能轻视,预计未来一周,南京累计降温幅度达10℃。气象专家说,前些日子的

寒潮特点是来去匆匆,气温骤升骤降,短短一周内,从夏到冬,又从冬到夏,昨天,南京的最高气温已经达到了24.5℃,暖意融融。而即将南下的新冷空气移动比较缓慢,因此滞留时间较长,影响时间比较长,市民会感觉天气慢慢变冷。虽

然气温的升降速度不会这么快,但是整个过程累计降温幅度还很大,预计未来一周,南京累计降温幅度达10℃。与上次寒潮相比,这一次冷空气影响时,水汽条件更好,冷暖空气结合效果可能更好,会给南京带来一段时间的阴雨天气。从目前预报看,从8-12日,南京冷雨飘飘,由于缺少阳光,市民会感觉天气阴冷。由于冷空气势力比较强,南京地区甚至有可能出现罕见的秋雷雨的现象,提请市民注意防雷防雨防降温。

今天,南京地区天空的云就渐渐多了起来,晚些时候有可能下雨,明天,雨水将正式拉开序幕,所以外出的市民要准备好雨具。

南京三日天气

今天 多云转阴有阵雨,15~24℃
明天 阴有阵雨或雷雨,雨量小到中等,17~24℃
后天 阴有阵雨,雨量中等,16~21℃

膏方鱼龙混杂 专家建议统一标准

昨天,南京市中医院承办的2009中国首届中医膏方高峰论坛在南京隆重召开,与会专家认为,必须出台一部膏方的加工规范,才能避免现在劣质膏方泛滥的现象。

时间不够,杂质去不掉

“现在很多药店都开始采用高压锅‘煎药器’流水线操作以缩短时间,或使用不恰当的煎煮容器,或使用质量不达标的药材,这样的膏方出来后效果堪忧”,一位专家说。南京市中医院首席熬膏师杨炳火副主任医师介绍,按照中药制剂的标准来看,膏方制作的程序一点都不能少。如果偷工减料,看似为患者节省了时间,但是疗效却大不一样,如果膏方里有过多杂质,可能会导致患者肝脏中毒。

一位专家告诉记者,由于膏方开具、制备目前缺乏

统一标准和有效管理,行业监管尚缺失,一些医院一些药店唯利是图,损害患者利益。与会专家一致认为出台一部适用全国的《中医膏方制备加工的技术规范》和《中医膏方的临床应用指南》显得尤为必要。

膏方不能直接吃

南京市中医院刘永年教授指出,膏方和普通的中药汤剂不同,它服用的时间不是5天、7天,而是1个多月,对于那些病情变化比较大或病情不明确的患者,要先用“开路方”,即正式吃膏方前,先开出一个初步使用的方剂,等患者把开路方吃完后,再根据病情开正式的膏方。开路方的作用不可小视。刘永年教授指出:首先,在冬令调理前调理肠胃,使脾胃健运,改善消化吸收功

能,再服用膏方时就能起到真正的作用;第二,对药物的敏感性进行先行的试探性调补,以观察其服药后的反应,为开好膏方作准备;第三,如果体内有痰、湿、瘀等淫邪,可通过开路方去除,否则进补过程中就会“闭门留寇”,不利于综合调理。

一年四季都适合吃膏方

南京市中医院大内科张钟爱主任告诉记者,虽然膏方宜主收藏之令的冬季服用,效果更佳,但也并非局限于冬令季节,只要于病有利,一年四季皆可。一般适用于以下7类人群:(1)慢性病患者(2)亚健康者(3)老年人(4)女性人群(5)儿童(6)疾病康复期患者(7)性功能减退者。

通讯员 赵国梁 李珊 周雪
快报记者 刘峻

骨关节病 治一个好一个

见报三日买15送5,用完5盒无效退货退款,是心存顾虑及久治不愈患者的最佳选择

在云南,很多人都知道从北京协和退休回国的侯廷翰主任医师。他自幼酷爱中医,专攻骨科顽疾,凡骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤、风湿类风湿性关节炎引起的关节疼痛、上下楼使不上劲、蹲不下、坐久站起时关节僵硬迈不动步,甚至肿胀积水,变形久治不愈者找到他,只需用他研制的“仙草骨痛贴”贴敷,实现一夜就能下床,连续用药一个月就能爬山、跑步,根本无需吃药打针,做手术。

“真没想到还有这么神奇的药,刘老师患病近十年,膝

关节疼痛、僵硬、肿胀积水、蹲不下、站不起来,上下楼还得斜着身子走,什么方法都用了就是不见好,医生建议置换关节……3月份女儿给买了10盒仙草骨痛贴,贴了5天就感觉好多了,治了2个星期,现在跑步都没问题……”

我不以暂时止痛蒙蔽患者,最好对比治疗前后CT片更能说明问题。我相信很多中医外治之法都能改善局部疼痛,而本人更以抖抖腿自由活动来检验效果。

骨科医师专线:025-86680521 打进咨询热线就有康复的希望 网上查询:www.zcccd.com 市内免费送货地址:建宁路11号国盛药店(金桥市场对面)

出行信息

火车票预售期有变

快报讯 (通讯员 严勇 记者 毛丽萍) 因新老兵的运输,自11月25日起至12月20日止(按列车始发日起)的预售期调整为5天,11月20日下午15:00起可售11月25日的车票,以此类推。不过,直达列车、动车组列车的车票预售期维持不变。

南京临时增开 哈密、乌鲁木齐列车

快报讯 (通讯员 严勇 记者 毛丽萍) 记者获悉,南京火车站将临时增开南京到哈密及乌鲁木齐列车。

11月10日临时开行一天L354/1次南京西-哈密,沿途停站及到/开点分别为:南京西16:30开,南京16:38/58,蚌埠19:30/40,徐州22:45/57,虞城县0:55通过,商丘1:47/2:06,郑州5:22/34,洛阳7:40/48,三门峡西10:02/20,西安14:02/12,宝鸡16:51/17:35,天水20:08/27,兰州1:44/54,武威6:12/18,张掖10:00/06,嘉峪关13:19/29,柳园18:04/14,哈密21:52/22:07,鄯善1:22/34,乌鲁木齐5:45到。

11月12、16、19、23、26日临时开行五天L354/1次南京西-乌鲁木齐,沿途停站及到/开点分别为:南京西16:30开,南京16:38/58,蚌埠19:30/40,徐州22:45/57,商丘1:47/2:06,郑州5:22/34,洛阳7:40/48,三门峡西10:02/20,西安14:02/12,宝鸡16:51/17:35,天水20:08/27,兰州1:44/54,武威6:12/18,张掖10:00/06,嘉峪关13:19/29,柳园18:04/14,哈密21:52/22:07,鄯善1:22/34,乌鲁木齐5:45到。

违规补课 三所中学被严处

快报讯 (记者 谢静娟) 国庆期间违规补课,星期六全天泡在语数外中,在校晚自习居然要上四节……昨天,江苏省教育厅对江都市丁沟高级中学等三所学校节假日违规补课情况进行通报,并对三所中学严处。

9月下旬,江苏省教育厅对学校进行了随机督查。结果发现,9月26日(星期六)上午7点前,江都市丁沟高级中学大批学生正在到校进班,教师也已到校,学生反映7时20分开始上课。在调查问卷中,学生反映平时没有体育课的时候,锻炼时间不足1小时,在校晚自习从晚上6时30分到9时50分,上4节课。

同一天的上午10点,高邮市三垛初级中学组织初三学生整班上课,学生反映学校

安排班级前8名下午继续上课。下午4时,高邮市送桥高级中学学生整班上课,学生反映当天早晨6时30分到校,上午从7时30分开始上了4节自习课,有老师在场。在调查问卷中,学生反映平时在校晚自习的时间是从晚上6时30分到9时50分,有4节课;平时没有体育课的当天体育锻炼时间不足1小时;学校安排国庆期间只放4天假。

昨天,江苏省教育厅决定对江都市丁沟高级中学、高邮市三垛初级中学、高邮市送桥高级中学予以全省通报批评。同时,3年内,对江都市、高邮市政府教育工作督导评估考核的市级复查与省级抽查中有关素质教育方面一票否决,对有关教育局、有关学校及负责人在各级各类评优评先中一票否决并对有关人员作出严肃处理。

南京首推家政免费培训

快报讯 (记者 史丽君) 现在起,南京将为有意愿从事家政服务的人员提供免费培训技能,而对领取培训合格证书的家政服务人员,将优先安排到96180信息服务中心和大型家政服务企业就业。

昨日,记者从南京市商贸

局在江苏经贸职业技术学院举办的“家政服务工程”培训基地开班揭牌仪式上了解到,16至55周岁的男性,16至50周岁的女性,只要有意愿从事家政服务工作,就可以报名接受免费培训。今年首期免费培训的学员人数将达到1000人。

南京首家职教集团成立

快报讯 (通讯员 李心建 记者 黄艳) 昨天,南京市玄武中等专业学校牵头组建的南京市计算机网络技术职业教育集团正式成立,这是南京市第一家职业教育集团。据了

解,该基地的建设目标是成为“江苏省计算机网络技能大赛”的平台及“国家级重点实训基地”。虽然这个基地设在玄武中专,但兄弟学校也可以来共享核心课程。

秋冬季打造“非常完美”肌肤

很多人身体遭受外伤、烫伤、划伤等伤害后,由于没有及时修复,过了不久,原本光滑的皮肤上就会留下了难看的疤痕,随着时间推移,疤痕对皮肤的损伤会加重,发炎、红肿,甚至有的患者在阴天下雨、潮湿闷热的季节疤痕都会发痒。而秋冬季节,气温、湿度适宜,紫外线照射弱,在这个季节除疤,治疗时间短,见效快,费用省。

目前,美国优玛疤痕修复中心是一家无痛苦、不打针、不手术、不吃药,通过再生医学技

术和专业产品祛除疤痕的疤痕修复中心,通过修复受损的皮肤,让受损的皮肤细胞恢复活力,有效激活受损皮肤细胞的自体再生功能,让皮肤逐渐恢复活力。美国优玛以12年的国际除疤经验承诺患者:无需担忧疤痕生成的位置、时间、成因,在优玛疤痕修复中心专家将制定出个性化除疤修复方案,对各类疤痕都能够有效祛除。

目前,优玛疤痕修复中心启动“寻找中重度疤痕者”活动,针对大面积疤痕患者、屡次除疤

的失败者,中心将每人赠送价值500元除疤产品,参加活动的疤痕患者可拨打:025-84518178、84518078 报名参加活动。

自10月20日,优玛疤痕修复中心举办救助活动以来,当场除疤见效让中重度疤痕患者增加了除疤信心,因前来求助疤痕患者人数众多及患者要求,中心再增加30个救助名额。

活动举办时间:10月20日--31日。活动举办地点:美国优玛疤痕修复中心(南京中山东路281号逸仙桥小学旁)