

10:00 快报记者刘峻为你报道

专家说,所谓“血液粘稠度”就是个垃圾指标

保护心血管,记个“手机号”

“一到换季的时候,经常看到许多人到医院挂水输液,说是为了稀释血液。”卫生部首席健康教育专家、中国心血管疾病权威胡大一教授昨天来到南京,认为这个做法非常荒唐,并告诉大家:“血液粘稠度真是垃圾指标,若想真正远离心血管病,不如记一个‘手机号码’。”

这个说法很荒唐

如果到医院体检,经常会听到医生说起“血液粘稠度”。张大爷是高血压的老病号了,“医生说我粘稠度高,这个对身体不好。”于是,张大爷每到季节更换的时期,就到社区医院打点滴,挂“营养品”,说是可以“稀释血液”。张大爷振振有词地说,当血粘增高时,必须适时“净血”,也就是加强血液循环,保持血液的清洁与畅通,将血液内有毒垃圾带走,从而达到改善血液质量的目的,周围的老人都是这么做的。

胡大一教授告诉记者,血液

粘稠度真是垃圾指标,血液粘稠度查得铺天盖地,但查完之后的后果是什么?一个疗程又一个疗程买各种降血粘的药物,这没有任何效果。血液粘稠度不是健康的指标,很多医院在引入这个概念的同时,诱导患者进入误区,比如打点滴,这其实很荒唐,全世界其他国家没有人这么做。而真正的降低血液粘稠度的方法很简单,多喝水,每天喝水不得少于1200毫升,粘稠度实在有点高,可以吃一点阿司匹林。

记住这个“手机号码”

心血管疾病不仅是南京,也是中国居民第一死因,每3个死亡者中,就有1个死于心血管疾病。但只要记住了“14065430268”这个号码,可以将心血管病的危险降低90%。

胡大一教授告诉记者,他将自己40年的从医经验都写入了《国人健康手机号》这本书里,人们只要掌握好14065430268这个号码,身体健康有保障。各个数段的含义分别是:140:收缩压达标值140mmHg以下;6:空腹

血糖6mmol/L以下,糖化血红蛋白6%以下;543:总胆固醇值,正常人降到5mmol/L以下,有糖尿病或者冠心病者降到4mmol/L以下,同时有这两种疾病者则应降到3mmol/L以下;0:零吸烟;268:女性腰围不超过2尺6寸,男性腰围不超过2尺8寸。

胡大一告诉记者,许多老烟枪喜欢“递减式”戒烟,说下戒烟身体吃不消,这个说法也是完全没有道理的。戒烟就要零吸烟,香烟里的尼古丁虽然不是致病成分,但确实是让人上瘾的物质,在戒烟初期,会出现一些不舒服的症状,但这种症状是可以药物或者咀嚼口香糖的方式来缓解的,因为口香糖也含有微量的尼古丁。

饭吃八成饱,日行万步路

除了要时刻记得“手机号码”外,健康的生活还贵在坚持。胡大一笑着说:“举一个最生动的例子——我自己。2000年以前,因为工作忙,饮食不规律,没注意控制,结果我的体重一度高达186斤,用现在比较流行的

BMI指标来衡量,我的指数是29.4,超出了警戒线。像大部分肥胖者一样,我的餐后血糖和血脂也高于正常。我想把体重尽快降下来,服用了减肥药,但停药后又反弹了。现在我是标准体型,我的秘诀是——饭吃八成饱,日行万步路。我肥胖的一个原因在于食欲太好,我爱吃主食,又害怕浪费,饭菜吃不完又舍不得倒掉。现在我每顿都做到饭吃八分饱,而且注意总量控制,搭配合理,多吃粗粮。解决肥胖的另一个方式是运动,要管好嘴还要迈开腿。我每天快走10000步,已经坚持近10年了。很多人不参加体育运动,最常用的借口是“没时间”。其实把运动整合融入日常的工作生活节奏之中,是比较容易的,如果离单位不远可以步行,上班路途太远就提前一两站下车,用爬楼代替坐电梯,这些都是生活中实实在在的在运动。”

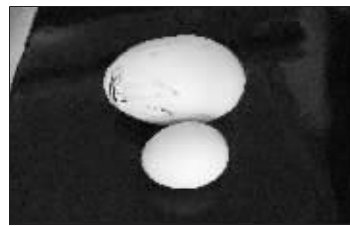
【补充】

这个“手机号”不是真正的手机号,大家不要随便拨打哦!

15:00

快报记者孙玉春为你摄影报道

4两重的鸡蛋



这鸡蛋快赶上鹅蛋了

你见过4两重的鸡蛋吗?在高淳县东坝镇青山茶场四工区居民王香莲家,一只草鸡蛋居然生下一枚4两重的蛋。

昨天,43岁的王香莲向记者展示了这枚4两重的鸡蛋,起码有普通鸡蛋的3倍大,还是草鸡开窝的第一枚蛋。一般情况下,新鸡产下的第一枚蛋比普通蛋还要小,“想不到我家这只新鸡产下的第一枚蛋却这么大,用秤称了一下,足足4两重!”听说鸡下了4两重的蛋,邻居们都来看稀奇,大家都说没见过这么大的鸡蛋。(王女士、高先生爆料各奖20元)

09:30

快报记者常毅为你报道

垃圾堆里翻出人腿

在江宁轿子山垃圾场,每天都有上百人在这里拾荒。昨天上午9点多,拾荒人潘师傅用铁钩钩开一个黑色垃圾袋,里面的东西吓得她几乎呕吐——这是一条年轻女子的腿,还有几块碎肉。

这块残肢被装在一个黑色垃圾袋里,外面还套了一个编织袋。潘师傅看了一眼后,吓得大声喊叫,引来一群拾荒人。“是右腿,看样子这个人死不会超过三天。”目击者描述说,残肢是一整条腿,从胯骨以下到脚。从皮肤看,像是年轻女子的腿,指甲还被染成了红色。有人猜测,会不会是医院截肢扔在这里的。但垃圾袋里的几块碎肉让他们打消了这样的猜测。“医院应该不会这样处理截肢的。”目前,警方正在调查此事。(周先生爆料奖30元)

09:00 通讯员叶方龙 快报记者孙玉春为你报道

百年古井突然神秘漫溢

地震局专家将进行论证,请村民别慌

六合一口百年古井1月17日突然出现井水漫溢井口的现象,昨天上午,地质学家和地震办的工作人员赶往现场,解答村民的疑惑。

这口百年老井位于六合区新篁镇营村口。“我小时候就听爷爷讲,这口古井有100年了。”60多岁的方老汉称,这口井过去一直是当地百余户村民淘米、洗菜、洗衣的主要水源。这几年,尽管通了自

来水,但多数村民仍然习惯用古井。方老汉回忆说,在他的记忆里,老古井的水位一直在离井口3米以下,偶尔碰到暴雨天气,老古井的水位才会上升一米左右,从未到两米以上。17日早上,他像往常一样,来到井口打水。“我就看到井水不停往外漫,吓我一跳!”方老汉说,他赶紧蹲下来查看,发现溢出的井水并不浑浊,水温跟平日一样。他急忙喊来邻居,很快,周

边百余名村民得知此事,都赶过来看稀奇。而井水漫溢一直维持到下午2时左右才缓缓回落。

了解情况后,位于六合的华东某地质勘探队的工程师和六合地震办的技术员赶往现场。经过大量调查后,勘探队工程师说,以古井为中心,周边三个井当天都有井水上升漫溢等反常现象,但最明显的是这口古井了。从该村所处的地质结

构来看,该地区地下属于几条古河道经过位置,他怀疑井水漫溢与地下古河道变化有关系,也就是说,地底下河道地质结构出现变化,导致地下水偶尔出现集中喷射状。地震办的技术员告诉村民,他已将情况向地震局汇报,并会请相关专家对数据和现场情况进行论证,待结论出来后第一时间告知,请村民不要恐慌。(叶先生爆料奖30元)

群英 小三至高三精品班 中考、小高考冲刺班 小升初南外集训班 寒假、春季招生

◆小高考冲刺班:第二期2月3日开课 ◆寒假班:2月3日开课 ◆春季班:3月6日、7日开课 ◆小班授课,名额有限,欲报从速!

南京群英教育培训学校(教民3203007XX0022)是以强调学生个性发展,追求最佳教学效果为办学宗旨,采用小班化分层教学为特色的教育机构。创办以来,凭借高效、独特的教学模式;先进、创新的教学理念取得了骄人的教学业绩!赢得了广大学生及家长的青睐!自2002年以来,我校每年小升初精品班同学升入心仪学校的快班率达80%以上;小升初南外集训班录取率均保持在30%以上,09年南外集训班23名同学中有9名考入南外;2002、03、04、05、06、07、08年中考冲刺班(签协议)全体同学达到省重点分数线,2009年中考冲刺班再创辉煌,全体同学中考成绩均超630分,100%达二类省重点分数线,90%同学达一类省重点分数线!高三强化班高考达一本线40%以上!小高考冲刺班,达B率100%,达A率73%。

为满足广大同学及家长的需要,我校寒假、春季班开设:
◆小学:小三、小四、小五、小六阅读与作文、英语、数学精品班;小升初南外集训班;少儿书法、绘画班。
◆中学:初一至高三语文、数学、英语、物理、化学、生物强化提高班;新概念英语一、二、三册精读班;小高考冲刺班。

报名上课地址: 新街口中山南路89号江苏文化大厦23楼 84699227 康、居老师 | 南湖湖西街1号建邺区图书馆404室 86421618 鲁、章老师
瑞金路48号瑞金大厦4楼A12、13室 84647680 李、张老师 | 龙江汉江路142号(苏宁千秋情缘17幢门面房) 66622328 叶、黄老师
网址:www.njqy.net.cn 福建路华富园1号华富大厦1404室 83462166 杨、赵老师 | 浦口区浦珠北路110号恒辉翡翠花园12幢601室 58895561 王、刘老师

《上海外语口译》考委会授权 金陵国际语言进修学院 唯一报考点 兼培训点

2010年寒假外语培训招生

★上海英语中、高级口译,全程由笔试阅卷老师、口试考官授课,通过率始终高居南京地区榜首。(赠送内部权威资料和配套口译、听力及全真题光盘)
★四、六级由评、阅卷老师授课,自编教材。
★英语口语由专职外籍专家授课。

报名点:
1.新街口中山路3号中国银行后楼一楼66030795
2.长江路262号(金陵图书馆大门旁)84452149
3.北圩路审计学院东门北侧志志书店86616412
4.童卫路6号兴农书店(南农大2号门北第二间)84395149
5.南京师范大学本部北门西侧文友书店83736267
6.南财大本部西大门向左50米世纪眼镜店左侧51723429
7.南京林业大学读者服务部(老图书馆103室)13951672406

报名时间:即日起(9:00-17:00),元月25日起陆续开课
咨询电话:66030795、84452149、84523074
网址:www.jlcollege.com
上课地点:新街口中山路3号空调多媒体教室(两人以上同时培训报名,学费优惠)
25年办学史,南京市教育局授予先进办学单位

黑龙江民航乘务运输学院 (原蓝天空乘学校)

空哥、空姐、地勤专业招生

凡就读于我院的学生均被推荐到中国国际航空公司、南方航空公司、东方航空公司、海南航空公司、上海航空公司、中国联合航空公司;首都北京机场、三亚机场、广州白云机场、海南等机场工作。

要求:女,16-22周岁,身高160-174cm;男,17-22周岁,身高172-185cm,应、往届初中、高中、大专毕业生。毕业可获国家承认电子注册的本科、大专、中专毕业证、民航职业资格证上岗证。面向民航就业。农村户口(含县镇)、城市低保户可享受1500元/年助学金。

报名需备:身份证和毕业证复印件各一张及免冠一寸照片两张和四寸生活照一张。

南京报名电话:025-84639853(宋老师、丁老师)
学校咨询电话:0451-82108772、82108773
报名地址:南京市白下区大光路11号东航之星南京宾馆503房间
校址:哈尔滨市香坊区文昌街259号;网址:www.hljcivil.cn