

# 养生,潮人流行“被出汗”

## 专家称,高血压、心脏病等人群不适合汗蒸

### 圈新闻

你们觉得一样事情会更好吗?你们加入那个行列?……李娜!李娜!李娜!……

汗蒸房、岩盘浴、能量养生房,这些新潮名词正在不少保健会所、美容中心流行开来。近两年,这种被称为天然养生的汗蒸方式很快闯入北京、上海、南京等地,成为越来越多都市潮人热衷的保健养生新法。



汗蒸让人神清气爽 资料图片

### 神奇石头“蒸”出健康

在南京一家美容中心,记者发现,该美容中心的汗蒸养生保健器具中采用了一种据称有天然能量的矿物质电气石。这种神奇的电气石加热后,会快速使房间内充满人体所需的“远红外”和“负离子”,而“远红外”能促进血液循环,通过排汗代谢受浴者体内的重金属、寒气、湿气和脂肪酸等有害物质,负氧离子更能净化受浴者的肺部呼吸,使其神清气爽,心情舒畅。

记者进一步了解到,上面所说的汗蒸方法就是时下在一些大城市比较流行的岩盘浴(又称午睡温泉)。具体方法是岩盘浴是让人浴者睡在含有多种对人体有益元素的天然矿石板上,加热至42摄氏度,岩盘石所发出的远红外线和高浓度

的负离子,使人体皮肤深层大量出汗,能有效排出体内中性脂肪、毒素,降低血脂、减轻关节疼痛、消除疲劳、增加新陈代谢、促进细胞活性化、提高人体的自然治愈力,深受欢迎。

### 岩盘浴不适宜所有人

南京中医药大学养生康复教研室主任郭海英教授介绍,远红外线是一种电磁波,它的热效应能改善供血供氧状态,增强了细胞的再生能力,控制炎症的发展并使其局限化,在临床上常用远红外线加速病灶的修复。但一些对远红外线会产生不适感的人群最好不要尝试。

专家说,由于岩盘浴要大量深层排汗,需要足够的体能支持,体不够时会有头晕、酸软等症出现。因此,身体条件不好的读者朋友在尝试前最好咨询专业医生。

南京市中西医结合医院中医科主任王东旭认为,岩盘浴主要是借助自然界的力量来达到祛病健体的目的。但是,并非所有疾病都适用,保健效用不能代替常规医疗。其实,汗蒸法是被出汗的一种方法,主动适当出汗更健康。主动出汗有利于保持人体内的温度,散发热量,具有调节体温、滋润皮肤的作用。

### 相关链接

- 汗蒸后2小时内不要吃凉食喝冷饮,6小时内禁止沐浴;
- 汗蒸期间饮用适量热水会增加排汗和治疗效果。
- 在出血期或有出血倾向者、严重高血压、心脏病、结核病患者、急性疾病、高烧高热患者、恶性肿瘤患者、皮肤过敏者、患传染性皮肤患者、孕产妇等不适合做汗蒸。

### 雨后,天降七只小猫

夏女士希望好心人收养它们



图片由夏女士提供

快报讯(实习生朱蓓 记者李绍富)一场大雨后,家住光华门一小区的夏女士发现自家院子里多了7只小猫。目前,3只已被人领养,夏女士希望有好心人能领养剩下的4只小猫。

4月26日晚上,外面下着淅淅沥沥的雨,家住光华门某小区一楼的夏女士睡得很不安稳,她听到自家院子里传来隐隐的小猫叫声。

第二天,夏女士起了个大早,刚打开门,就发现院子里不知何时多了五只巴掌大小的小猫。夏女士想走过去仔细看看小猫们,被脚步声惊动的五只小猫急忙钻进了院子里堆放旧家具的棚子里。这时,夏女士才发现,原来里面还躲着两只小猫。没有养猫经验的夏女士不知道该怎么喂小猫们吃什么,于是便找了一些煮熟的鸡蛋,然后捏碎了,放在盘子里。

为了给小猫找到一个幸福的家,夏女士希望有爱猫人士领养它们。

### 老年义工为肢残人圆梦

“我曾对我说,相逢是首歌,眼睛是春天的海,青春是绿色的河……”昨天下午玄武湖畔歌声袅袅,唱歌的是一群坐在轮椅上的肢残人士。在一群老年义工的帮助下,肢残歌咏队昨天宣告成立。

每天上午,紫金山上都会传来悠扬的歌声。这支合唱队的发起人单老师、何老师两口子,已经坚持8年义务教退休老人唱歌。他们的队伍从最初的十几人,扩大到现在的200号人,并在网上建立了“翠竹音乐台”改版。

4月的一天,版里来了一位特殊网友,他问了一句:“我们残疾人朋友也喜欢唱歌,有人愿意来做志愿者吗?”他的跟帖立刻引起了版主胡萝卜和于栋的注意,和何老师商议之后,他们决定去做义工。

翠竹音乐台立刻和市残联肢残协会取得联系,负责人陈玲特别激动:“我们这里喜欢唱歌的残疾人特别多!”她赶紧把这个好消息告诉大家,第一次活动时间定在了昨天。

下午拉着拐棍、坐着轮椅、开着残疾人车的一群爱好唱歌的肢残朋友,和何老师带领的合唱队成功“接头”。何老师特意选择了一首颇具意义的《相逢是首歌》教给大家,纪念他们之间的这次相逢。(吕先生线索费80元)

快报记者 王凡

# 老师课堂“耍宝”,学生拍得乐



在课堂上,枯燥的古文、难懂的公式往往令学生们昏昏欲睡。于是,老师们想方设法活跃课堂的气氛,一些“放得开”的老师们不惜牺牲形象“耍宝”来吸引学生的注意力。老师也没想到,这时候台下的学生们已经悄悄拿起手机,录下老师们的表演片段,准备上传到网上……记者近日在国内一些著名的视频网站上看到,南京一中、金陵中学、南师附中的学生们晒老师课堂上个性化风格的也多了起来。

### 老师个性教学成视频主力

“白色絮状的沉淀跃然试管底,铜离子遇氢氧根再也不分离,

当溶液呈金黄色因为铁三价,浅绿色二价亚铁把入迷……”随着四川乐山一中学的学生把老师上课编排的化学版《青花瓷》视频上传到网上走红之后,记者发现,南京中学生们在网上晒老师的特色教学视频也颇为盛行。

金陵中学一位老师的高淳话《念奴娇·赤壁怀古》在网上就很受追捧。记者在视频上看到,课堂上,学生们纷纷要求老师念一段别有风味的宋词,老师清了清嗓子:“下面,我将用我的家乡话念一段我最喜欢的词,你们要仔细听,如果能模仿出来,有奖励。”说完,老师就操起了高淳话,奇怪

“太有意思了!”金陵中学的一位学生告诉记者,“虽然听不懂老师究竟在念些什么,但是老师的即兴表演既活跃了课堂气氛,也让他记住了这首词。”

记者在优酷网上看到,一段南京一中老师给学生们讲徐志摩《再别康桥》的视频也非常有意思。老师在课堂上即兴给高二的同学们们讲了一段徐志摩和陆小曼的爱情故事,学生们听得津津有味。一位高二的学生告诉记者,自己是理科生,平时对语文很头疼,如果老师上课能多讲些故事,学习就不再枯燥了。”

### 学生以此为乐会适得其反

处于青春期的中学生自然少不了调皮和恶作剧,他们也会非常八卦地把老师们一些上课时的不雅举动或窘态发到网上。比如老师上课挖鼻孔啊,穿

衣服搭配不对……

记者看到,南京某中学的学生就悄悄录下了政治老师上课搞笑的一段,视频中,老师正在给学生们讲什么是剩余价值,旁白的声音中听见一位学生压低声音说,“请注意老师的语调。”记者仔细一听,这位老师上课喜欢用设问,语气还抑扬顿挫,总是说“为什么呢”,就像前几年春节联欢晚会上郭达和蔡明的小品一样,一个劲地问“为什么呢”,学生们每一次听到都捂嘴直笑。

对于学生们上课爱悄悄录视频,南京一位中学老师表示,他并不赞同。这样难免会分散注意力,影响学习效率。至于老师们的个性教学也是本着让学生们提高学习兴趣为出发点,如果学生们以此为乐,并拍下视频,那么也许效果会适得其反。

快报记者 安莹

### 集红堂彩妆培训学校

IPCA国际证书、国家职业资格证书权威认证  
南京首家全小班制化妆师职业资格培训学校  
中国美容美发名校 诚信办学机构 三信三优单位。免费提供学习用品。外地学员提供住宿  
咨询电话:025-84707066, 86666368 地址:南京新街口正洪街61号4楼全层 网址:www.njht.com

### 东南学校

成人高考 会计证 会计继续教育  
专科、专升本 会计名师金老师、何老师授课  
地址:中山路229号 办公室(地铁大厦对面) 86087366

### 导游

南京市旅游人才培训中心是省旅游局指定培训单位。导游资格考试培训报名即日开始。凡具有高中及以上学历或大专院校学生均可报名。报名时持本人身份证、学历证书及复印件,三张一寸彩照。  
(就业的跳板 最佳的兼职) (一班)将于5月6日开班,周一、周四晚上上课,即日起开始报名  
咨询电话:84622716、51805837 报名地址:龙蟠中路202号西华门饭店北三楼 网址:njdaoyou.com

### 建造师、造价员、预算员

造价工程师、建造师、预算员  
施工员、质检员等八大员培训,建设部门定点培训机构,权威正规,通过率高达90%  
电话:84715756, 84202695, 84202609  
地址:新街口俞家巷21号建邺区党校422室

### 电气工程师

考试时间:2010年6月27日 建筑八大员、监理、职称、plc培训  
www.kz123.com 中山北路285号509 83466002

### 专本硕、职称

自考、网教、成高、民办、执业资格  
硕士(单双证)网教、自考单科可操作  
◆电子注册◆全国通用◆全年招生  
电话:025-83370575 83208573  
地址:山西路建邺大厦10楼A1座 美菱教育

### 学历·职称

正规中专、大专、本科学历;职称申报  
淮海路2号 18913958566, 66911616 厚诚教育

### 正规成人学历

专业齐全、教育部注册、确保毕业!(金陵培训)  
御道街29号南航科技园F楼011室 84632188

### 会计证

零基础包通过  
025-51862128, 81641185  
地址:①珠江路 ②汉中门

### 专、本科、职称

电子注册、正规、真实。七年信誉,郑重承诺!  
电话:86260976 (洪武路137号)尚学教育

### 教师证 会计证 普通话 计算机

英语四六级 成人高考 单证员  
签约保过班——考试不过全额退费  
新英才教育 电话:86633408 13347835008

### 南京翰林卫校2010年招生

◆中专、大专、本科;护理、助产、社区医学、  
口腔医学、医学影像、检验、药学、推拿等  
电子注册、全国通用 网址:www.jshlwx.com  
电话:025-83370575 83208573  
地址:山西路建邺大厦10楼A1座 美菱教育

### 快速办证

焊工、电工、叉车、数控车、加工中心、  
会计、计算机、以及CAD、UG、PRO/E等  
南京市中央北路69号航宇学校 (www.jsaaa.com)  
025-85522809, 85522859, 13813802599

### 建造师、造价员、施工员

质检员、资料员、造价员等八大员培训。  
★名师精讲★通过率高★代报名★考后辅导★  
电话:86872806, 66062806  
地址:中山北路200号南京工业大学虹桥校区  
校区:虹口区4号楼307室 QQ:779236544

### 大智会计

会计证继续教育  
2010会计证 开班时间:5月6日  
★会计上岗证★ 会计电算化★ 会计实务★ 会计英语★  
★总账★ 用友软件★ 金蝶软件★ 纳税申报★ 审计★ 资产评估★ 资产评估★  
★外审★ 出口退税★ 电话:84615707

### 家电维修 电脑设计 会计

收银 插花 面包蛋糕 英语口语  
新街口81355001 ◆边星桥6552898 ◆南湖68529600  
大厂57012518 ◆山西路83302088 83311753

### 弱电工程师

由南大老师系统讲授“网络工程、综合布线、安全防范、教学  
电视、楼宇自控、小区智能化、消防系统、工程预算、项目管理”  
课程,考试合格颁发国家职业资格证书,推荐就业!  
报名:广州路22号-5南大科技楼三层(南大对面)  
电话:83594783 www.njudh.cn

### 专本科★学历

自考 远程 各类职称 执业资格证书  
公办 民办 专业齐全 学费低 拿证快  
◆正规院校◆国家认可◆全国通用◆电子注册  
电话:025-66622271 (双休正常上班)  
地址:广州路5号君临国际(南京大学对面)

### 快速办证

焊工、电工、叉车、数控车、加工中心、  
会计、计算机、以及CAD、UG、PRO/E等  
南京市中央北路69号航宇学校 (www.jsaaa.com)  
025-85522809, 85522859, 13813802599

### 建造师、造价员、施工员

质检员、资料员、造价员等八大员培训。  
★名师精讲★通过率高★代报名★考后辅导★  
电话:86872806, 66062806  
地址:中山北路200号南京工业大学虹桥校区  
校区:虹口区4号楼307室 QQ:779236544

### 大智会计

会计证继续教育  
2010会计证 开班时间:5月6日  
★会计上岗证★ 会计电算化★ 会计实务★ 会计英语★  
★总账★ 用友软件★ 金蝶软件★ 纳税申报★ 审计★ 资产评估★ 资产评估★  
★外审★ 出口退税★ 电话:84615707

### 成人夜高中

上课地点:健康路181号(秦淮区一中心小学)  
咨询电话:52215507, 86624886

### 快拿学历·职称·执业资格

①交报名费500元→②证书档案办理完毕→③再缴清学费  
北京高校直属分校,正规办学单位,证书真实、合法、有效。 www.jsbjcc.cn  
电话:025-66677072, 66677073 江苏科技大厦2303招办(认清校址,谨防假冒)

### 江苏王春美容化妆职业培训学校

★劳动部指定专业美容师、化妆师职业鉴定单位★  
★南京市中等职业学校“形象设计专业”指定教师进修机构★  
★扶持创业 择优录用★  
现在报名至5月5日,学费最高减免200元现金。  
地址:南京草场门大街99号(龙江金润发超市旁) 电话:84731711 QQ:599184324 www.wangchun.com.cn