

男女养生各有重点
做对了事半功倍

男女在生理结构和思维方式上的不同,造就了两者在养生方式上的差异。只有根据各自特点,抓住养生侧重,才能够事半功倍。

1.男要“冷”养,女要“热”养

澳大利亚的一项调查研究发现,生活在温暖、阳光充足地区的女性寿命较长;在气候凉爽地区居住的男性则活得更久。生活中,我们也会发现,男人“火力壮”,怕热,女人则更怕冷。因此,男人不妨尝试“冷”养生。专家建议,男性蒸桑拿或热水浴时,温度以37℃~41℃为宜,每次15~20分钟;还应努力“戒掉”把笔记本电脑放在大腿上,长时间骑车或驾车、爱穿紧身牛仔裤、长期坐在宽松沙发里等习惯。

女人则要坚持“热”养生。比如睡前用40℃左右的热水泡脚,能缓解腰背疼痛,促进睡眠;做家务时多用温水,预防关节炎和妇科病等;注意随时增添衣物能保护好腹部,少吃寒性、生冷食物,以免被月经不调、痛经等困扰。

2.男人补锌,女人补铁钙

生理结构的差异,也决定了男女对营养素需求的不同。女性在月经来潮时,铁流失会加快;更年期后,由于激素变化,骨质流失速度也会加快,因此女人更需要补铁和钙。对男人来说,锌元素至关重要,会影响其雄性激素的分泌。在正常排泄中,男性每天丢失的锌元素也要多于女性。《中国居民膳食营养素参考摄入量》则指出,成年女性每天需要摄入11.5毫克锌,而男性需要15毫克。

19~50岁的女人,平均每天大约需要补18毫克的铁;男性8毫克即可。50岁以上的女性,每天约需补800毫克钙,50岁以后要“涨”到1000毫克,甚至更多。因此,女人应适当多吃牛肉、鸡胸肉、三文鱼、动物肝脏、黑巧克力等富含铁的食物,以及奶制品、豆制品、鸡蛋等富含钙的食物。男人则应多吃紫菜、牛肉、猪肝、芝麻、海产品等富含锌的食物。

3.男人管住嘴,女人睡好觉

病从口入。与女人相比,男人面临的这种风险更大。男人抽烟、大量饮酒的比例明显高于女人,而烟草含数百种有害物质,酒精可能导致60多种疾病;再加上男人体质决定其需要吃更多肉,应酬多导致的饮食问题也更严重,所以管住嘴尤为重要。

上海一项调查发现,女性睡眠质量不佳的人数是男性的1.7倍。睡眠对男人、女人都很重要,但女人因性格、心理等原因,睡眠质量相对更差。除要努力保持一份阳光心态外,女人可尝试这些“备睡”技巧:睡前喝点牛奶,吃点点麦等助眠食物;睡前2小时不剧烈运动,晚9点后不玩手机等。

4.男人护胃,女人养颜

男人管不好嘴,胃跟着受伤。吃进的有害物质会损伤胃黏膜,与女人相比,男人胃溃疡、胃炎等病的发病率更高。男人想护好胃,要告别高盐、高油饮食,可适当吃些面食、小米粥及香蕉等养胃食物,并抓住早上5:00~7:00和睡前20:00~21:00两个“黄金时段”仰卧床上揉腹。

女性认知障碍症患病率高于男性,且随年龄增加,趋势更明显。北美一项研究发现,女性认知障碍症患者大脑萎缩比男性更早。兴趣、好心态等是养脑的“必需品”,中老年女性更要注重培养兴趣爱好,多与人交流,融入社会。

5.男人练力量,女人练柔韧

对男人来说,失去肌肉就失去了生命之本。如果男性在40岁后,无法完成10个俯卧撑或30秒内反复蹲起19次,说明肌肉力量明显不足。专家建议,中年人可以针对肩背、手臂、腿部、下肢的肌肉分别锻炼,并重点“攻破”腰腹部。老年人则可通过举哑铃练上肢,半蹲练下肢等较缓和的方法进行。

练柔韧是女人一生的功课。尽管有些人天生柔韧性不好,但后天练习也很有效,年过40岁同样不晚。推荐大家做瑜伽,既能练柔韧,又能静心养生。

6.男人需要安静,女人需要排解

男女性理需求不同,出现心理压力时的表现也不一样。情绪爆发时,不少男人会带着点雄性激素的“暴力”。男人不能把事憋在心里,但也建议收敛一下发泄方法,学着安静些。

女人确实比男人更需要排解情绪垃圾。“哭”和“说”是她们缓解压力的利器。但诉说时要注意场合,比如在孩子面前、公共场合等地方,唠叨丈夫的不是。

编辑:亦晨

我省编制 34 项民政地方标准

本报讯(赵叶舟)养老院无障碍洗手台宽高多少、什么样的老人评估可入住敬老院享受政府托底保障、儿童福利院应该如何建设……日前,省民政厅和省质监局共同签订标准化战略合作协议,按照重点民生服务和社会需求,编制34项民政标准研制计划,涉及养老、康复、孤残儿童养育等方面软硬件配置标准。

据省民政厅相关人士介绍,全省民政系统将用3年时间,建立一整套标准体系,在养老服务、儿童福利、伤残人康复、防灾减灾等领域,普遍运用行业准入条件、生产许可、合格评定、监督抽查等手段,以确保强制性标准真正成为技术法规和底线红线。

全省广场舞(健身操)大赛
在扬州举行

本报讯(王槐文)昨天,第四届全省广场舞(健身操)交流比赛在扬州李宁体育园举行。经过激烈角逐,最终,连云港、淮安、徐州和无锡四支代表队获得一等奖;连云港、徐州、淮安和南通四支代表队获自选动作决赛一等奖;连云港、淮安、无锡和扬州获规定动作一等奖。

据悉,广场舞作为大众喜爱的体育锻炼项目,已经列入2018年江苏省第十九届运动会职工部的比赛项目。这次由省体育局等单位主办的第四届全省广场舞(健身操)交流比赛,共有来自省内各市的14支代表队参赛,比赛分为规定动作和自选动作两个项目,其中规定动作是我省自行创编推广的新广场舞《中国吉祥》;自选动作是由各队自行创作编排的适合广场舞健身的操舞类成套动作,内容不限,但时间要求控制在3分30秒至4分30秒。

精神疾病患者上铁路
好心民警助归家

本报讯(崔俊胜)11月17日,南京铁路公安处高里站派出所在京沪铁路线上及时妥善救助一名精神疾病患者。

当日上午9时许,高里站派出所民警在京沪线K1137处附近巡查时,发现有一年约50岁的女子在线路上行走,而约300米开外正有一列火车驶来。危急时刻,民警一边大喊一边朝该女子跑去。在将其拉下线路后的几秒钟,列车飞驰而过。为确保安全,民警便先将其带至派出所详细询问。该女子说话逻辑较为混乱,仅能说出自己名字徐某某,民警怀疑其患有精神障碍,便通过警务综合平台对同名类似人员进行查找,并与相关社区进行核实。经多方查找核实,终于联系到其家人,并将其送回家中。该女子家人对民警连连表示感谢,表示该女子已经外出一夜,多亏了铁路民警帮助及时找到。

警方提醒:天气转冷,气温变化较大,容易引起精神病人疾病发作,建议家属及时对精神病人给予治疗,妥善看护,防止发生意外。

泗洪农商行强化审计队伍建设

本报讯(韩吉利 杜光)泗洪农商行以提高审计人员综合素质为切入点,强化审计队伍建设。今年以来,该行共开展审计项目21次,每名审计人员平均参加审计项目18次。通过加强实践,使得每名审计人员都能在业务能力、道德修养、沟通能力等方面得到锻炼,全面提升了审计人员的综合素质。

为提升审计人员理论水平和专业素养,该行审计人员需按月参加学习、培训、考试,并鼓励审计人员通过参加业务培训、职称考试、执业资格考试等途径来提高自身理论水平和专业能力。日常工作中,组织审计人员轮流参加各种审计项目,轮流担任组长,有效提高了每位审计人员的综合素质。同时参加省联社、银监局、银行业协会审计项目的审计人员,要将每次审计检查中学习到的新方法、新思路带回来与大家一起分享,一起进步着眼于业务发展前沿。除开展本条线业务学习外,该行要求审计人员主动渗透、交流学习,参加相关条线部室举办的各类培训会议,进一步丰富业务知识。

句容房产中心服务软环境渐入佳境

本报讯(曾旦旦)今年5月起,句容市房产产业发展服务中心在交易发证窗口开展了“五比二零一争创”服务竞赛活动。在工作内容上全面开展办理事项的主体、依据、条件、程序、时限、结果、收费依据、收费标准和监督渠道,进一步规范了服务,提高了办事效率。严格执行“首问负责制”“一次性告知制度”“限时办结制度”“AB岗工作制度”,对群众对自己负责。倡导“微笑服务、亲切服务、用心服务”,群众满意度100%。

溧水“全国安全用药月”启幕

本报讯(尹文文)近日,南京溧水区市场监管局在该区人民医院举行了“全国安全用药月”启动仪式,拉开了全区安全用药的宣传帷幕。活动现场,该局设立咨询台为来院就诊的市民提供药品安全咨询服务,发放安全用药科普宣传材料,普及药品安全有关常识,并与现场群众互动,解答群众提出的安全用药方面的问题,吸引了广大市民积极参与。

初雪最早的是1969年的11月9日,此外就是1969年、1976年、1997年和2009年的11月16日。

昨天虽然气温非常低,但根据气象部门预报,今天更冷,将达到-2℃,不过最高温度将有所上升,达到7℃左右;周末则可能升至10℃,对于南京市民来说,温度上固然好,但给点阳光将更好,否则已经一周没有阳光,堆积的衣服怎么办?由于有积雪,路面湿滑,所以气象部门提醒市民出行,除要保暖外,不论驾车、步行或电动车,务必注意安全。



昨天,连云港市赣榆区市民冒雪出行。当日,受冷空气影响,江苏多地迎来今冬首场降雪,气温骤降10℃以上。省气象部门继续发布寒潮蓝色预警信号。

司伟 摄

南京启动道路综合整治出新
涉及 71 条主次干道

响市容市貌。此次整治不仅仅是对市政设施的提升,还涉及市政设施、市容市貌、园林绿化、交通设施四个方面的整治同步实施。为避免反复“开膛破肚”,此次结合道路整治同步推进燃气老旧管网改造、排水达标区建设和雨污分流等工作;完善更新信号灯、交通标志、监控等交通设施;更换、补植行道树,提升道路沿线绿化;改善市容市貌。不少道路上空有着蜘蛛网般密密麻麻的架空杆线,不仅影响城市景观,也存在一定风险,此次道路整治中将同步推进杆线下地,各类杆桩尽量并杆减量,为市民拓展城市空间。为美化城市环境,道路两侧沿街店招、橱窗、建筑立面也

本报讯(通讯员 隋建国

记者 赵叶舟)在新一轮环境综合整治三年行动计划中,南京将对71条城市主次干道进行整治出新,其中今年计划开工19条;整治出新除了消除道路积水、车辙拥包、检查井沉降、路面破损等病害,还将清理架空杆线,净化城市空间。记者从南京市环境整治指挥部了解到,此次整治以舒适、便民、亲民、富有人情味为目标,旨在通过精细化设计、施工和管理,提升居民出行舒适度,为市民打造宜居环境。

据了解,列入三年整治计划的道路一般都是城市主次干道和重要支路。随着汽车保有量的不断增加,交通日渐拥挤,道路设施长时间得不到集中维护,病害不断加深,也使得这些道路通行能力下降,不仅影响行车舒适度和通行能力,也影

为姜城经济社会发展提供特别支撑

太仓特种设备学会为企业增效近千万元

积极培育优势,开展独立运作,力求补齐短板。截至目前,该学会拥有会员单位63家,个人会员16人。

结合行业发展需求,学会积极创造条件,成立由30人组成的专家库,主动承接政府职能转移项目。学会现已承接7大项20类特种设备作业人员考试发证服务,行业专业培训、技术技改咨询等,成为开展有偿服务的有效载体,也使学会进一步增强造血功能。仅学会为圣元电器、洪升油脂等会员单位提供节能技改支持,不仅提高电梯节能器节能30%以上,也为企业挽回经济损失50余万元。与此同时还为三和管桩等8家企业节能改造科学论证,切实做好制定方案、现场改造、生产投入,此举为企业增加效益近千万元。

迄今为止,该学会完成了

宋祖荫

百姓市政 服务先锋
——记镇江市市政设施管理处施工管理组

排水工程都是产值超千万的政府重点工程,施工难度大,社会关注度高,经过精心施工,健康路财富广场工程荣获“金山杯”优质工程奖和“市级文明工地奖”,双井路管网道路工程荣获“老百姓满意工程”荣誉。

为了把组员都培养成技术能手、技术尖兵,班组通过技术观摩、技术讲座、技术交流培训

等形式,发挥技术尖子传、帮、带作用,引导每一名组员岗位奉献、岗位成才,并传承了特别能吃苦、特别能战斗的素质。在运河路抢修期间,为了缩短工期、保证质量,施工管理组的成员轮番上阵,通宵奋战,确保了运河路工程进展顺利。事实说明,施工管理组是一个特别能战斗职工群体。

左勤育

医师的协助下,很快就有648人众筹,共筹到24272元,让这个快要陷入绝望的家庭再次燃起生的希望。马绍磊医生在“轻松筹”中呼吁:希望好心人能伸出援手,拯救一个即将破碎的家庭,救一个命运多舛的男人的命!

值得一提的是,热心人中很大一部分来自一个急诊医生微信群。他们来自江苏、浙江、上海、江西、广东等医院急诊科,他们和王某素不相识,却慷慨解囊,纷纷献出自己的一份爱心……

目前,通过中大医院急诊医护人员团队不断调整抗感染方案,对病人加强营养支持,患者王某正在渐渐好转。

昨日,大雪包裹南京城

密监控恶劣天气对交通的影响,会同相关单位配备齐备各类铲冰除雪物资设备,加大对易堵路段、高架匝道、高速公路收费站、服务区等地点的交通指挥疏导;同时发布安全出行提醒,要求驾车人在雪天高速公路驾驶时保持足够的安全车距,注意开车,保持匀速。

江苏省中医院心血管内科李七一主任医师表示,目前天气寒

示意自己车辆的存在,使前后行驶的車輛,能够知晓自己的具体位置及通行情况,方便他们采取相应的措施。此外,能见度低于200米,车速应低于60公里;能见度低于100米,车速应低于40公里;能见度低于50米,车速应低于20公里,并驶出高速公路。

“雪天路滑,紧急加速、减速,急打方向,甚至平时在路上不成问题的小动作,都可能引起侧滑。”民警提醒,雪天走高速公路要注意匀速行驶,掌稳方向,保持好车辆的平顺性,一般情况下不要超车。

本报讯(通讯员 隋建国

记者 赵叶舟)在新一轮环境综合整治三年行动计划中,南京将对71条城市主次干道进行整治出新,其中今年计划开工19条;整治出新除了消除道路积水、车辙拥包、检查井沉降、路面破损等病害,还将清理架空杆线,净化城市空间。记者从南京市环境整治指挥部了解到,此次整治以舒适、便民、亲民、富有人情味为目标,旨在通过精细化设计、施工和管理,提升居民出行舒适度,为市民打造宜居环境。

据了解,列入三年整治计划的道路一般都是城市主次干道和重要支路。随着汽车保有量的不断增加,交通日渐拥挤,道路设施长时间得不到集中维护,病害不断加深,也使得这些道路通行能力下降,不仅影响行车舒适度和通行能力,也影

为姜城经济社会发展提供特别支撑

太仓特种设备学会为企业增效近千万元

“在学会专家的鼎力帮助下,公司成功研发节能环保循环流化床锅炉新技术,有效探索燃煤导热油锅炉改造新路。”苏州泰盛新绿节能环保科技有限公司董事长陈宪庆感叹道。这是太仓市特种设备学会主动服务会员企业,服务经济社会的一个镜头。近年来,太仓市特种设备学会坚持抓改革、抓创新、抓服务,围绕特种设备为中心,主动为经济社会发展提供特别支撑。

特种设备,包括锅炉、压力容器(含气瓶)、压力管道、电梯、起重设备、大型游乐设施和场(厂)内专用机动车辆等特种设备,日益成为与经济社会和民生须臾不离的重要设施。该学会是太仓率先开展社会组织改革“五分离”,与行政机构实现脱离。本着“民主、自律、发展、服务、向上”的理念,经过一年多的整合重组及学会建设,

镇江市市政设施管理处工程施工管理组是一个技术密集型班组,10名从业人员,都是道桥工程相关专业毕业的大学生,都拥有2~3从业从业资格。2016年被授予镇江市“工人先锋号”。

在参与市政工程建设过程中,该施工管理组秉承“百姓市政、服务为民”的服务理念,以抓质量、造精品、创品牌、树信誉、增效益为工作主线,承建了一系列有影响的政府重点工程、热点工程。其中,双井路道路工程和健康路财富广场道路

过3℃,大雪飘西北风凛冽,出行的市民都是缩手缩脚,全然没了几天前的那般心境。有人说南京就是一个任性的城市,能够在一个月间享受四季变换,可不是,进入11月以来,南京人穿过短袖T恤,如今也裹上了厚厚的冬装。

据了解,风雪影响了南京人的出行,目前南京交警高速公路五大队已启动恶劣天气工作预案,严

大雪纷飞 高速交警发布出行提醒

本报讯(通讯员 戴久胜 记者 万森)一夜醒来,街头大雪纷飞。与之一同,大雪导致省内部分高速公路限速运行。截至昨日发稿前,记者从南京交警高速五大队获悉,目前南京地区的机场高速、宁高(淳)高速道路仍然畅通,市民驾车经高速出行基本不受影响。高速五大队民警结合往年冬季冰雪等恶劣天气交通出行特点,发布安全出行提醒。

“冬季雨雪天行车必须注意高

架和桥梁两大危险路段。”

民警同时提醒,雨雪天气,驾驶人尽量不要选择清晨和夜间行车。在高速公路驾车还需注意开启雾灯、近光灯、示廓灯和前后位灯,

架和桥梁两大危险路段。”民警表示,分布在高速公路和城市的高架和桥梁,由于道路不接地气,路面容易结冰,对道路交通安全影响较大。往往当驾驶人在道路上行驶的时候没有遇到结冰,上了高架或桥梁后,发现路面结冰,手忙脚乱,容易引发交通事故。

民警同时提醒,雨雪天气,驾驶人尽量不要选择清晨和夜间行车。在高速公路驾车还需注意开启雾灯、近光灯、示廓灯和前后位灯,

架和桥梁两大危险路段。”民警表示,分布在高速公路和城市的高架和桥梁,由于道路不接地气,路面容易结冰,对道路交通安全影响较大。往往当驾驶人在道路上行驶的时候没有遇到结冰,上了高架或桥梁后,发现路面结冰,手忙脚乱,容易引发交通事故。

民警同时提醒,雨雪天气,驾驶人尽量不要选择清晨和夜间行车。在高速公路驾车还需注意开启雾灯、近光灯、示廓灯和前后位灯,

南京公交专用道达 192 公里
交管部门将新增 100 套公交抓拍探头

本报讯(通讯员 宁交轩 赵雪

记者 万森)南京公交专用道已达192公里。记者昨日从南京市交管局获悉,南京将新增100套公交移动抓拍电子监控设备。与之前,推进公交优先,该市将全面出新交通标志标线。

据了解,南京市计划今年底完成珠江路、双龙大道、光华路等17条主次干道共计30公里公交专用道建设任务,使全市公交专用道达到192公

新完成 100 个公交站台出新任务,

里。完成100个公交站台出新任务,新增100套公交移动抓拍电子监控设备,下一步将尽快在公交车上安装,实施抓拍。

据悉,南京实施《南京市交通秩序治理三年行动计划(2016~2018年)》,该交管部门积极开展交通秩序整治、文明交通宣传,道路设施优化等工作,联合相关部门齐抓共管,取得了初步的成效。

第二届南京好人节明日开幕

本报讯(记者 朱波)记者昨日从南京市委宣传部获悉:第二届“南京好人节”将于11月25日在该市大报恩寺遗址公园举行,同时好人节系列活动及各区好人文化也将正式推出。

本届“文化人节”主题是“争当南京好人 共创好人之城”。开幕式上将邀请15位南京好人代表隆重亮相。南京好人基金会也将在开幕式上正式揭牌。为感谢社会各界对好人的关注与支持,同时也为了发动全社会更多的人、更多的企事业单位加入到帮扶好人行动中,开幕式上还将邀请11家为好人提供福利及帮助的单位,赠予“好人能量站”荣誉牌匾。

据悉,南京好人节期间,各大好人主题活动将持续推出。“南京好人地标”创意设计征集活动将启动,该活动以南京现有的城市地标建筑为载体,结合南京好人文化特色征集创意设计并开放

“如果不是大家无私帮我,我怎么可能活到现在。我的命就是中大医院给的啊!”11月22日上午,来自徐州的患者王某拉着东南大学附属中大医院急诊科徐昌盛副主任医师的手,激动地说道。原来他不是个普通的病人,他的康复承载着中大医院急诊科全体医护人员努力和及南海北那些素不相识的人的关爱……

醉酒呛咳导致生命垂危

据悉,王某来自新沂农村,今年49岁的他有嗜酒习性。10月22日,王某和往常一样,喝了一斤白酒,后就睡觉了。凌晨3点多,王某发生呛咳,呛到肺里,嘴唇也发紫,随即

被送到新沂人民医院ICU抢救,当地医生诊断重度肺炎、急性呼吸窘迫综合症(重度)呼吸衰竭、休克、抵抗力特别低下。由于病情太重,当地医院多次下达病危通知。

中大医院重症医学科黄英贵主任医师于10月26日起到当地会诊,考虑患者整体情况不好,建议转到中大医院。到院后,该院急诊科徐昌盛副主任医师检查发现,患者王某为酒精中毒吸入性肺炎,合并肺炎克雷伯杆菌感染、肺脓肿肺炎。

“既然已经转到南京大医院了,如果因为没有医药费而导致治疗戛然而止,确实非常可惜。”该院急诊科马绍磊医生灵机一动,想到“轻松筹”。在急诊科徐昌盛副主任

急诊医生微信众筹 救活徐州贫困患者

通讯员 崔玉艳 程守勤 记者 徐喏

家庭拮据治疗费用没着落

据了解,王某一直在家务农,仅靠卖蔬菜维持家用,每个月收入仅几百块。他的命运也很坎坷,年轻时结过一次婚,前妻嫌家太穷离开,随后一直和80岁老母亲相依为命。前几年经人介绍认识了现在的妻子,生下儿子智商还有问题,这个家庭雪上加霜。

记者获悉,当天王某送到新沂当地医院抢救室时,把全家仅有的两千多块钱都带上了,一眨眼的功

夫就没有了……在新沂当地医院治疗20天共花费数十万,这对于没有固定收入的农民来说绝对是个天文数字。尽管在亲戚朋友的帮助下,王某的家人勉强凑齐了医药费,可是后续的费用一直没有着落。

急诊医生朋友圈众筹救助患者

“既然已经转到南京大医院了,如果因为没有医药费而导致治疗戛然而止,确实非常可惜。”该院急诊科马绍磊医生灵机一动,想到“轻松筹”。在急诊科徐昌盛副主任