

气象站

今日

晴到少云,西
南风3-4级

-7°C~6°C

明日

晴到多云,偏
东风3-4级

-6°C~7°C

法律援助

秦淮共享律师中心 | 联办
南京晨报

扫码咨询

今日值班律师:
韩家佳
北京市德贤(南京)
律师事务所专长:建筑工程/知识产权/银行金融/
医疗纠纷

热线秘书:13382014668

明日值班律师:

丁晓茹

北京市德贤律师事务所

离婚一方能否请求经济补偿

陈先生:离婚时一方可以请求经济补偿吗?

答:夫妻一方因抚育子女、照料老年人、协助另一方工作等负担较多义务的,离婚时有权向另一方请求补偿,另一方应当给予补偿。具体办法由双方协议;协议不成的,由人民法院判决。

能否收养多个子女

朱女士:可以收养多个子女吗?

答:无子女的收养人可以收养两名子女;有子女的收养人只能收养一名子女。收养孤儿、残疾未成年人或者儿童福利机构抚养的查找不到生父母的未成年人,可以不受该限制。

单身收养异性子女有无年龄限制

郝女士:无配偶者收养异性子女有什么年龄限制吗?

答:无配偶者收养异性子女的,收养人与被收养人的年龄应当相差四十周岁以上。

夫妻一方获得的人身损害赔偿是不是共同财产

黄女士:婚后一方因受到人身损害赔偿获得的赔偿或者补偿属于夫妻共同财产吗?

答:不属于。法律规定夫妻一方因受到人身损害赔偿获得的赔偿或者补偿为夫妻一方的个人财产。

哥哥去世 弟弟能否继承遗产

傅先生:我哥哥一直没有结婚,也没有子女,前段时间他意外身亡了,留下了一套房产和部分积蓄,他的后事都是我操办的,我父母还健在,但年岁已高,请问我能不能继承哥哥的遗产?

答:《继承法》对继承的顺序有明确的规定,第一顺序为配偶、父母、子女,第二顺序为兄弟姐妹、祖父母、外祖父母,没有第一顺序继承人,才由第二顺序继承人继承,故如你们父母健在,你不能继承。

南京晨报/爱南京记者 姚均祥

E-mail:njcb_minsheng@sina.com
请记住我们的QQ号码:1093452467元旦假期巧养生
衣食住行这样做

元旦是农历新年的开始,又恰逢小长假和“二九”期间,所谓好的开始等于成功了一半,养生保健也是如此。元旦做好养生,能帮助大家开启一年的健康生活。那么,在衣食住行方面应该如何做呢?乔医生邀请专家为您划重点。

衣:十层单不如一层棉,露脚踝看似时尚不健康

今年元旦处于“二九”其间,天气越发寒冷。有的读者朋友这个时候喜欢里里外外穿上好几层才觉得暖和,但是也有些人穿个薄便装,套件羽绒服就出门了。那么到底如何穿才更保暖呢?

南京市名中医、南京市中西医结合医院治未病科副主任中医师夏公旭介绍说,很多读者朋友认为穿的衣服越多越暖和,这实际上是一个误区。保暖的关键不是穿多少层,而是衣服的材质。棉和羽绒因为存在大量空隙,能容纳一定量空气,保暖效果会好一点。俗语说“十层单不如一层棉”,说的就是这个道理。夏公旭特别提醒,患有慢性气管炎、肺气肿及胃部疾病的老年人最好穿件棉背心;患有心血管疾病的老人衣服不能太重,太重会影响血液循环和妨碍行动,应选择轻软面料;关节活动不够灵活的老年人应尽可能穿对襟开扣的毛线衣,纽扣也宜少些,便于穿脱。对于很多年轻人喜欢冬季着装露脚踝的做法,夏公旭表示,俗话说“寒从脚起”,脚离心脏最远,血液供应少且慢,再加上脚的表皮下脂肪层较薄,保温性较差,因此,大家外出的时候还是要护好脚踝,以免脚部受凉还会使抗病能力下降。

食:气虚、阳虚、血虚人群最怕冷,三种汤品对症驱寒

民间常有“冷在三九”的说法,而元旦所处的“二九”正好是“三九”的“前哨站”,所以防寒保暖可以在这个时候进行食疗预防了。中医认为,气虚、阳虚、血虚这三类人群这个时期最怕冷。该院老年病科主任中医师王东旭提醒广大读者朋友,即使药膳驱寒也要对症,以上三类人群不妨在中医师的指导下试试以下三种汤品驱寒取暖。

气虚怕冷喝黄芪牛肉汤。黄芪具有补气升阳、固表止汗的功效,党参具有健脾补肺、益气养血生津的功效;阳虚怕冷喝干姜肉桂羊肉汤,一般阳虚的人有怕冷、手脚冰凉、精神萎靡不振、大便稀溏,甚至是完谷不化等症状。如果阳虚怕冷的症状不是很严重,不妨尝试食疗驱寒;血虚怕冷喝鸡丝阿胶汤,女性血虚有寒者,一般都表现为面色萎黄或苍白、乏力、四肢怕冷等症状。如果症状不是很严重,不妨试试鸡丝阿胶汤。阿胶适宜出血而兼见阴虚、血虚证者。阿胶既能补血,又能滋阴。对于以上体质的人群及怕冷比较严重者,可以在冬季尝试中医膏方对症调理。

住:预防冬季“空调病”,再冷也要出去透透气

很多读者都知道,夏季很容易患上“空调病”,但是在寒冷的冬季,不少经常待在暖和的空调房间中的上班族,也容易患上“空调病”。如果在温暖的空调间呆久了,出现皮肤干燥、嘴唇上火、健忘易困等症状,要留意自己是不是有患上“空调病”的苗头了。

该院肺病科(呼吸内科)主任医师李芳介绍说,室内外温差大容易诱发感冒、发烧和咳嗽,长期处于温暖干燥的环境中,皮肤也容易干燥,喉咙会干哑,嘴唇也容易上火。空调制热的时候,大家长期处于封闭的环境,空气不流通,也容易导致空气中含氧量下降,二氧化碳指数增加,时间久了就会产生头晕、健忘、反应迟钝的症状。通常情况下,室内外温差最好不要大于7°C。如果在空调房中待的时间过长,大家可以抽空出去透透气,定期开窗通风,保持室内外空气的流通。长时间呆在空调房里因为干燥皮肤很容易缺水,补水最直接的方式就是多喝温开水,不仅能预防感冒,还有助于缓解因干燥引起的喉咙干痒等症状。

值得注意的是,元旦期间,天气依旧寒冷,路上结冰,出行一定要注意安全。

最后,乔医生提醒大家,管住嘴、迈开腿,平衡饮食,适度运动,祝大家新的一年,身体倍棒,吃嘛嘛香。
通讯员 杨璞
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

乔医生



84707313

(周一至周五9点-17点)

通联

210092 南京市
江东中路369号
南京晨报乔医生收

扫描二维码,登录“南京晨报乔医生”(微信号 njcbqys-xhby)官方微信,就可预约南京各大医院专家号。

健康问答

黄女士:肠虫清可以无病吃么?对身体有没有危害?

南京市第一医院消化内科主任医师 张振玉:肠虫清是阿苯达唑片,属驱虫药物,即使没有虫子服用也没影响,只要是两周岁以上的孩子和成人服用。

专家门诊时间:周二下午。

南京晨报/爱南京记者 戚在兵

健康提醒

肝硬化没症状?不!
只是常常被忽视

生活中,很多患者到医院就诊后,才惊呼自己竟然患上某种疾病。其实,大多数疾病都有迹可循,只是常常被我们忽视。肝硬化作为一种慢性肝病,就是如此。下面一起来听听南京市第二医院汤山区肝病一科主任医师吴卫锋关于肝硬化的话题。

吴主任介绍,肝硬化是一种常见的慢性肝病,乙肝和丙肝病毒是我国肝硬化非常主要的因素,除此之外,长期酗酒、肥胖和糖尿病也是肝硬化的常见病因以及危险因素,可分为:病毒性肝炎肝硬化、酒精性肝硬化、代谢性肝硬化、胆汁淤积性肝硬化、肝静脉回流受阻性肝硬化、自身免疫性肝硬化、毒物和药物性肝硬化等。

吴主任表示,肝硬化是一种慢性病,其形成和恢复都需要较长时间,根据其进展程度,临床上将其分为代偿期(早期)和失代偿期(中晚期)。早期患者的临床表现不明显,肝功能检查时可能会出现转氨酶升高,或伴有胆红素增高、凝血酶原时间延长、白蛋白下降。进入中晚期症状开始加重,表现为消瘦、食欲不振。

专家提醒,肝硬化患者切忌盲目用药,滥用药物会使肝脏的负担加重,这样不利于肝脏正常功能的恢复。情绪也会影响到肝脏的功能,不好的情绪会使肝功能下降,或加重肝脏部位的病变。保持乐观向上的心态,放松心情,有助于病情向好的方向发展。发病时应卧床休息,病情稳定时可做些轻松的体育锻炼,活动适量,不要运动到感觉疲劳。血氨偏高或肝功能极差者,应限制蛋白质摄入,以免发生肝昏迷。出现腹水者应低盐或无盐饮食。

通讯员 魏林玲
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

宝贝健康坊

吾家有宝,刷牙要趁早

宝宝有口好牙是每个妈妈的心愿,保护牙齿应该从小做起,爸爸妈妈们一定要让宝宝养成一个好的洁齿习惯,这样才能让宝宝胃口好,笑口常开。那么,宝宝多大开始刷牙好呢?如何恰到好处呢?一起来听听南京市口腔医院儿童口腔科副主任医师朱顶贵的权威解答。

朱顶贵介绍,小宝宝养成良好的口腔清洁习惯,从新生儿期就要开始做起,让口腔清洁就像洗脸、洗澡一样,成为良好个人卫生的一部分。刚刚开始给新生儿清洁“个人卫生”时,常常就是“一场战斗”。把清洁口腔和洗脸、洗澡放在一起做,一方面可以节约精力,也可使小宝宝逐渐适应日常卫生护理习惯过程。为避免呕吐,不要饱腹时为宝宝清洁口腔。

从新生儿到小宝宝长出后牙(乳磨牙)前,都可以单纯使用纱布清洁口腔。妈妈可以使用干净的纱布缠绕在自己的手指上,擦拭口腔黏膜及牙龈,将口腔内的奶垢去除。纱布每次使用后,应该用清水洗净,阳光下晒干备用。也可定期开水煮沸消毒,或更换新纱布。

1岁以后随着后槽牙(学名:乳磨牙)逐渐萌出,单纯用纱布清洁口腔就显得不够了。此时,由于幼儿处于“口欲期”,宝宝会不自主地啃咬进入口腔的任何物品,当妈妈手指伸入宝宝口腔,为宝宝擦位于后方的槽牙时,经常被宝宝咬着。此时,可以借助指套刷或者幼儿牙刷来给宝宝刷牙。

宝宝逐渐长大,到了2-3岁时自我意识增强,喜欢模仿大人的行为,自己自主地去做一些事情,比如学大人给自己刷牙。这个时期的孩子,当然要保护和鼓励他们对于新鲜事物不断探索、不断尝试的勇气和精神,但是也应该很清楚地认识到孩子在这个时期,小脑发育还不成熟,细微动作的协调能力较差,对于刷牙这种细致活还是难以胜任的。家长可千万不要偷懒,必须要给宝宝们再里里外外好好地刷一刷。

一般来说,4岁以上的孩子具备了一定的手眼协调能力,可以开始尝试学习自己刷牙。家长可以和孩子一起对着镜子刷牙,孩子一边模仿家长刷牙,家长一边讲解刷牙的要领,并及时地指出孩子刷牙的不当之处。

大家知道,晚上刷牙最重要,否则食物残渣和细菌在牙面上停留一夜,容易造成蛀牙。孩子开始学习刷牙时,晚上刷牙还是必须由家长来完成,早晨起来可以让孩子和家长一起刷牙,既可节约“上班族”早晨宝贵的时间,也可提高孩子刷牙兴趣。待孩子逐渐掌握刷牙要领,到上小学前后,过渡到早晚都自己刷牙。

朱顶贵提醒爸爸妈妈:即使孩子可以自己刷牙了,家长仍需要监督孩子刷牙时间和次数,定期、不定期地抽查,检查孩子刷牙效果。另外,不管处在什么年纪,都应该帮助孩子培养良好的口腔卫生习惯,坚持到底会让孩子受益终生。
通讯员 成琳 吴梦羽
南京晨报/爱南京记者 戚在兵