

气象站

今日
阴到多云,偏东风4级左右
5℃~16℃

明日
阴有小雨并渐止转阴,偏东风转偏北风3级左右
8℃~12℃

法律援助

秦淮共享律师中心 | 联合
南京晨报

扫码咨询



今日值班律师:
丁晓茹
北京市德贤(南京)
律师事务所

律师专长:银行金融/上市发债/民间借贷/民事侵权/建筑工程
热线秘书:13382054118

明日值班律师:
胡旖
北京市德贤(南京)律师事务所

刑法主刑有哪些?

秦女士:刑法主刑是哪几种?

答:主刑的种类如下:(一)管制;(二)拘役;(三)有期徒刑;(四)无期徒刑;(五)死刑。

管制的期限与执行机关是什么?

李女士:管制的期限与执行机关是?

答:管制的期限,为三个月以上二年以下。判处管制,可以根据犯罪情况,同时禁止犯罪分子在执行期间从事特定活动,进入特定区域、场所,接触特定的人。对判处管制的犯罪分子,依法实行社区矫正。违反第二款规定的禁止令的,由公安机关依照《中华人民共和国治安管理处罚法》的规定处罚。

被管制罪犯有哪些权利义务

陈先生:被管制罪犯有哪些义务与权利?

答:被判处管制的犯罪分子,在执行期间,应当遵守下列规定:

(一)遵守法律、行政法规,服从监督;(二)未经执行机关批准,不得行使言论、出版、集会、结社、游行、示威自由的权利;(三)按照执行机关规定报告自己的活动情况;(四)遵守执行机关关于会客的规定;(五)离开所居住的市、县或者迁居,应当报经执行机关批准。

对于被判处管制的犯罪分子,在劳动中应当同工同酬。

刑法中的罚金如何缴纳?

郑女士:刑法中的罚金如何缴纳?

答:罚金在判决指定的期限内一次或者分期缴纳。期满不缴纳的,强制缴纳。对于不能全部缴纳罚金的,人民法院在什么时候发现被执行人有可以执行的财产,应当随时追缴。由于遭遇不能抗拒的灾祸等原因缴纳确实有困难的,经人民法院裁定,可以延期缴纳、酌情减少或者免除。

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

均衡饮食限糖减酸
洁白牙齿灿烂微笑

口腔是人类重要的器官,口腔健康是反映人体健康和生命质量的一面镜子,也是人类社会进步文明的标志,口腔健康与全身健康息息相关,世界卫生组织(WHO)把口腔健康确定为人体健康十大标准之一,提出了“8020”目标,即80岁的健康老年人至少应有20颗功能牙。南京市口腔医院副院长王文梅教授提醒,保持口腔健康需要健康的生活方式以及良好的口腔卫生习惯,做到均衡饮食限糖减酸,才能洁白牙齿灿烂微笑。

平衡膳食模式,饮食多样均衡

王文梅教授介绍,口腔疾病与许多慢性病存在共同危险因素。例如,过量摄入高糖、高脂肪、高盐、低纤维的食物,也和龋病、牙周病等口腔疾病密切相关。建立健康的膳食模式,可以同时预防全身疾病和口腔疾病。其中,饮食多样化是平衡膳食模式的基本原则。建议平均每天至少摄入12种、每周25种以上食物,多吃五谷杂粮蔬菜水果。

保护牙齿,远离添加糖

糖分分为游离糖和游离糖。游离糖对身体危害较小,是指天然存在于新鲜水果中的果糖、蔬菜中的糖和奶类中的乳糖及谷薯类中的淀粉。游离糖对身体危害较大,常分为两种,一种是存在于纯果汁、浓缩果汁及蜂蜜中的糖。另一种游离糖是指在食品生产、制备、加工中,添加到食品中的蔗糖、葡萄糖和果糖及糖浆,也称添加糖。添加糖不仅存在于饮料、糖果、蛋糕、饼干、甜点、蜂蜜、糖浆、蜜饯等甜味零食,还可能隐藏在“不甜”的加工食品中,如番茄酱、酸奶、咖啡、膨化食品、芝麻糊、核桃粉、话梅等。

少喝碳酸饮料,减少烟酒槟榔

碳酸饮料、柑橘类酸性食物pH值低、含糖量较高,可将口腔pH值降低至釉质脱矿的临界pH值以下,对牙齿表面造成直接腐蚀、破坏,从而引发酸蚀症。另外,这些食物还可以通过微生物发酵糖产生酸性物质,导致牙釉质中的矿物质溶解,引发龋病。吸

烟是引起口腔癌的主要危险因素,90%以上的口腔癌患者是吸烟者,烟草与烟气中含有多种有害物质可导致和促进癌症发生。饮酒容易引发的口腔癌主要有舌癌与口腔癌,因为酒与舌和口腔底部的黏膜反复接触,引起黏膜烧伤并增加对致癌物质的吸收。“槟榔果”已经被世界卫生组织列为一级致癌物,咀嚼槟榔是口腔癌的重要危险因素。建议多食用瓜果蔬菜,可增加咀嚼活动,减少菌斑滞留,促进牙周健康,预防牙周病,同时可以预防龋病、黏膜病及口腔癌。

提倡母乳喂养,勿带着口腔疾病怀孕

母乳是婴儿最好的天然食品,建议纯母乳喂养到婴儿6个月,之后结合辅食添加情况,母乳喂养可延长至2岁或以内。婴儿食物或饮料中不应添加糖,否则可能会让婴儿养成甜食嗜好。

儿童时期是养成良好饮食习惯的最佳时期,建议家长给孩子制作无添加糖或者低添加糖饮食,让孩子不偏食、爱吃少盐少油少糖的食物,养成健康膳食习惯将受益终身。

女性在计划怀孕前就应主动接受口腔健康检查,及时发现并处理口腔内的疾病或隐患,避免在怀孕期间可能因为发生口腔急症,而带来的治疗不便和风险。

定期口腔检查,定期清洁口腔

饮食和细菌是导致龋病和牙周疾病的最重要因素,因此清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣,保持口腔卫生。含氟牙膏是目前世界上公认的最安全、简便、低成本且有效的龋病预防措施,每天至少要刷牙两次,晚上睡前刷牙更重要,再配合使用牙线或牙缝刷等帮助清洁牙缝。

专家提醒,定期口腔检查,发现问题及时治疗,做到早发现早诊断早治疗。定期洁牙,洁牙俗称洗牙,医生用专门的器械去除牙结石、菌斑和色素,并抛光牙面,以延迟菌斑和牙结石再沉积。通讯员 成琳 吴梦羽
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

门诊故事

一口气喝了600毫升水,男子差点失明

近日,南京市中医院眼科副主任医师章青门诊间收治了一名青光眼患者。今年56岁的张先生,外出春游爬山,下山后因口渴一次性喝了600毫升的水,当下突感眼部剧烈疼痛、发胀,且伴有恶心呕吐。张先生在家人的陪同下来到南京市中医院眼科就诊,经过眼底及视神经等相关检查,确诊为青光眼。

章青介绍,青光眼是导致人类失明的三大致盲性眼病之一,也是不可逆转的致盲性眼病之首。同时,我国也是青光眼疾病的高发地区。青光眼是由于各种原因导致眼内压力过高,压迫视神经,并造成视神经损伤的一种疾病,多见于老年人。青光眼有急性、慢性之分。慢性青光眼多数无明显症状。急性青光眼症状明显,主要表现为眼压升高和视野缺损,具体症状有眼痛、眼胀、头痛、恶心呕吐和视力下降等。

章青解释说,一次性饮水过多,会造成

血液稀释,血浆渗透压降低,使房水产生相对增多,导致眼压升高,诱发青光眼。此外情绪激动、输血量过多、使用阿托品等药物都会诱发青光眼。

在明确诊断后,章青决定为张先生降眼压滴眼液滴眼、脱水等相关治疗,经过一段时间的治疗后,张先生的眼压控制在正常范围,眼部不适症状明显改善,未有恶心呕吐,目前张先生已康复出院。章青表示,青光眼是不可逆的,主要通过药物及手术治疗控制眼压。

章青提醒大家,青光眼症状易与脑血管疾病、消化道疾病混淆,不可自行服用药物治疗,一旦延误诊治,极易造成不可逆视力损伤,视野缺损,甚至失明。早发现、早治疗对防治青光眼至关重要。此外,避免一些会导致眼内压力升高的危险因素也很重要。

通讯员 张明 夏凡
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

健康问答

周女士:65岁,每天第一次大便成形,第二次不成形,请问是什么原因?

南京市中医院肛肠科副主任中医师薛雅红:根据描述,一般考虑饮食不当引起的肠道菌群失调、功能紊乱,肠道功能障碍还可能与劳累、睡眠不佳、不良情绪等有关。可以先服用益生菌类的药物调整肠道,平时

尽量不吃生冷辛辣刺激的食物,注意休息。若您还未行肠镜检查,同时建议这个年龄应当完善此项检查,肠镜能最直观有效地明确肠道的情况。

专家门诊时间每周一、周五下午,便秘专病门诊周四上午。

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。

健康提醒

保护听力,教您六招

世界卫生组织公布了一组数据,目前全球12-35岁的年轻人中,有约11亿人正面临着不可逆转的听力损失风险,如果不积极干预的话,预计到2050年,有超过9亿人残疾性听力丧失。南京市中西医结合医院耳鼻喉科专家提醒,初春时节,要注意合理作息,生活规律,保护听力不妨从以下几个方面着手。

第一招 耳朵常按摩

南京市中西医结合医院耳鼻喉科副主任医师杨明介绍说,随着年龄的增长,人体内的各项机能减退,但是加强锻炼能有效延缓这些趋势。有的人听力下降,与内耳血液循环减弱有联系,闲暇的时候,经常按摩耳朵有助于促进耳部的血液循环,耳部还有很多穴位,经常按摩有助于保持听力,重点按摩的部位是耳垂和耳廓。

第二招 远离噪音源

很多读者喜欢热闹的环境,但是这样的环境噪音也相对较多,如果较长时间接触这些噪音,耳朵的听力容易“疲劳”。因为持久的噪音使得内耳的微细血管处于一种“痉挛”状态,使内耳供血不足,听力会逐渐减退,甚至导致噪声性耳聋。所以,应远离噪音源居住和避免长时间娱乐。

第三招 耳朵莫多掏

有的读者朋友没事的时候习惯掏耳朵,原因大都是因为感到耳朵比较痒。杨明介绍说,频繁用力地掏耳朵会损伤耳道引起感染以至于引发炎症,损伤耳朵听力健康。如果感到经常耳朵痒,到医院耳鼻喉科经医生检查排除其他因素后,可在医生指导下中西医结合治疗。

第四招 定期测血糖

糖尿病会引起缓慢、渐进性、双侧对称性的感音神经性耳聋。糖尿病对耳蜗神经细胞的损害较大,一些患者的神经细胞代谢失调,从而导致神经传导速度减慢。所以,听力下降的老年朋友体检的时候记得查查血糖是不是也偏高。

第五招 血脂勿偏高

动脉粥样硬化、血小板聚集性增加等高血脂病变导致血液处于高黏和高凝状态,内耳及大脑中枢的缺氧致使靠近耳蜗基底膜较近的对高频刺激高敏感性的毛细胞更易受损,从而使神经冲动在听觉通路的传导受到影响,引起缓慢进行性的感音神经性耳聋。

第六招 情绪调整好

一些老年读者朋友上了年纪之后情绪容易波动,尤其是独居老人,一定要尽量调整好自己的情绪,过度情绪波动会导致体内植物神经失去正常的调节功能,使内耳器官更容易发生缺血、水肿和听神经营养障碍等,出现听力衰退。

通讯员 杨璞 南京晨报/爱南京记者 戚在兵