文件(F) 编辑(E) 查看(V) 收藏(A) 工具(T) 帮助(H)

地址(D) www.lifenanjing.com.cn 最high、最劲、最爆

活动预告

江心洲葡萄熟了 星期天我们去采

□快报讯（记者 钟晓敏）江心洲的葡萄熟了！快报与农林局联手打造的“休闲农家乐”，第五站将带大家到江心洲采葡萄去。

江心洲上绿树成荫，瓜果飘香，素有“金陵绿宝石”美誉。据读者反映，今年日照充分、雨水较少，江心洲葡萄的口感特别好！在那里，您一定能闻到空气的清香，欣赏到好一个烟雨清幽的江南！

除了带大家采摘葡萄，我们还将带大家逛民俗风情街，到农家美食街品尝美食。江心洲的民俗村，有以展现农村民风民俗及中国几千年农耕文化为主的人造景点，还有表现农村婚宴喜事，寿俗庆典的婚俗馆、福寿馆。此外，大家还可以在农趣馆里，看到建国前和建国初期我们的祖辈所使用过的数百种简朴原始的手工劳动工具，如收割用的各式镰刀、铡草机、草席机等，避雨用的蓑衣、斗笠等。您还可以体验一回仿古劳作，去磨豆腐、磨稻米。

这一次，我们的名额仅有40人，报名请抓紧。**报名路径：登录www.生活南京.com·论坛·都市联盟·玩乐金陵版跟帖报名。**

农家休闲乐

由南京市农林局和现代快报联办

都市上班族轻松生活——

下班后“不插电”

繁忙的都市中，一些工作压力越来越大的人正在寻找一种新的生活方式——下班“不插电”。不过，据了解这种生活方式也不是人人都愿意接受。

正方：“断电”感觉真好

代表1：艾森

职业：广告公司策划总监

“今天，我们的生活无处不‘电’，电脑、电子音乐、电视、电话……把好好的一个人搞得像带了几万伏的高压电线。我喜欢在周末拔掉生活中所有的插头，不玩电脑，不看电视，不吹空调，不煲电话，过个轻松的假日。”网友艾森是“不插电”的极端推行者，他在南京一家著名的广告公司做策划，下班后就会关掉手机，拔下电话插线，拒绝电视和上网，只选择静静地读上一本书或者和朋友一起聊天。

艾森的这种生活方式也开始影响着几个好友，他们都在他的带动下，渐渐在下班后“与世隔绝”，享受轻松时刻。

“我后来才知道，其实这种方式在国外早已经有一群拥护者。在国外，这种远离电器、远离高科技的生活方式，增加了和家人相处的时间。我觉得这种简单化的生活方式，能缓解不少工作压力。”艾森说，他还想成立一个“下班不插电”俱乐部，来推行这种生活方式，结交更多有相同观念的朋友。

代表2：马莉

职业：记者

“自从怀孕以后，我这个文字工作者就不得不暂时和心爱的电脑说拜拜，重新拿起笔来写文章了。紧接着，电视也不能看了，改成看报刊了。个中理由众人皆知，防止辐射对胎儿可能造成的不良影响嘛。”刚荣升成准妈妈的马莉更是彻底地体验了一把“不插电”，并且从一开始的不适应，变成很享受这种简单的生活方式。

“不知道是不是远离了高科技的原因，我现在对大自然变得特别敏感，看一朵盛开的小花都能感动半天。其实，人真应该活得简单一点，这样幸福来得也容易一些。”马莉心情很好。

反方：时刻“通电”才方便

代表：陆先生

职业：证券公司工作人员

“简单生活应该是一种心理状态，而不是具体的生活方式。通讯工具方便了我们的生活，如果一定要抛弃它们，是不是也在和自己过不去呢。我下了班就喜欢在网上挂着，可以和朋友聊天，可以看新闻，还可以玩线上游戏。”陆先生说，他的手机是24小时开的，现在的人都习惯了手机联系，如果一旦关机，还真的太不方便了。

“下班关机与否，也要视工作性质决定。我的工作不是正常作息，需要时刻关注国内外股市和期货市场，即便我闲下来了，心也得拎着。”陆先生说，与其开机以后会看到十几条短信，不如选择时刻保持联系。

套用《简单生活》里的一句话，“只有真实的自我才能让人真正容光焕发。我们需求越少，得到的自由就越多。”

快报记者 陈岚

抑制“胰淀素沉积”成治疗糖尿病关键

由“国际艾唐敏林糖尿病科研中心专家组主编、北京科学技术出版社出版的《糖尿病大革命》一书披露：糖尿病难以控制和治愈的关键是———胰淀素沉积。只有高效抑制“胰淀素沉积”才能解开糖尿病治疗的“死结”。为此，中西糖尿病专家联手创立了“艾唐敏林”治疗方法，把中西医学、药学治疗糖尿病的优势发挥到了极至！

胰淀素（Amylin）是胰岛β细胞的一种正常分泌产物，与胰岛素共同贮存在β细胞的分泌颗粒中。胰淀素一旦沉积便可导致胰岛β细胞血液供应减少乃至缺乏，使胰淀素沉积物直接侵占β细胞，引发β细胞凋亡，导致高血糖。而高血糖还能使胰淀素糖基化，加速刺激胰淀素的生物合成，对于沉积物形成加速器的作用，从而形成恶生循环，导致血糖很难控制及各种并发症的产生。（见《糖尿病大革命》11、12页）

从前的糖尿病治疗，没有注意到“胰淀素沉积”的问题，所以即使有很多手段能降低血糖，仍然无法解决持久降糖和治疗并发症的难题。“艾唐敏林”除了能够有效抑制胰淀素沉积、修复胰岛β细胞、使胰岛素释放系统正常运转的功能外、还可以有效调节脂肪代谢、蛋白质代谢、提高机体免疫功能。临床证明，“艾唐敏林”可替代大部分Ⅱ型糖尿病患者所注射的胰岛素与传统口服降糖产品”。（见《糖尿病大革命》139页）

国际艾唐敏林糖尿病科研中心倡导树立健康向上的生活观念，帮助更多糖尿病患者走出治疗误区。据悉，《糖尿病大革命》一书已在南京公开发行一年，受到糖尿病患者的高度赞赏，为了让更多的糖尿病患者普及糖尿病知识，树立战胜疾病的信心，艾唐敏林江苏服务站对部分患者可以免费赠阅此书，并提供关于世纪复方“艾唐敏林”的最新资讯。

赠阅热线：025-84606164。

南京阳光旅业有限公司 云南旅游专家 许可证号:L-JS-GN01024
我们有着十年的云南旅游经验，您如果准备去云南旅游，我们将给您提供全方面的咨询。
散客/团队
昆明 大理 丽江双飞六日游 三星 3790元
昆明 西双版纳四飞六日游 三星 4540元
昆明 大理 丽江 香格里拉双飞八日游 三星 4240元
昆明 大理 丽江 泸沽湖双飞八日游 三星 4240元
昆明大理丽江西双版纳四飞八日游 三星 5280元
所有线路一人均可成行(天天发)
团队
昆明 大理 丽江 腾冲三飞八日游 5350元
昆明 瑞丽 腾冲四飞八日游 5500元
昆明 丽江 香格里拉 梅里雪山四飞八日游 5960元
昆明 丽江 香格里拉 稻城 亚丁四飞八日游 6300元
凡在我社报名云南线路的均赠送价值80元礼品一份，赠完为止。
最具竞争力的价格源于我们的实力
地址:南京市集庆路248号三楼 电话:52267735 66869343 66869365

动感夏日 海滨 黄山 庐山专卖店
青岛 崂山 日照 桃花岛赶海 三日游(天天发团) 388元 含餐含门票 含崂山50元门票,含两早三正餐
日照 二日游 桃花岛赶海 森林公园 268元
连云港 二日游 298元
黄山 特价280元 确保山上山下各一晚 学生/老人/军人再优惠100元 三日天天发
黄山 西递宏村四日 黄山 千岛湖四日 黄山 九华山四日
炎炎夏日，爬山怎能不洗澡? 特别推荐 山下三星标准间 山上洗浴高低铺独卫 480元
庐山 370元 三叠泉 桃花源漂流 430元 老别墅 秀峰三日 天天发班 庐山休闲避暑五日游 880
南京希望 散客:86646862 86646863 团队:84457185
地址:中山东路147号大行宫大厦806房(大行宫会堂、全民健身中心旁)

南京春晖旅行社 春晖之旅 四季相约
品牌线路
长春 长白山 锦江大峡谷 双飞五日游 2280元 (三星标准)
长春 长白山 锦江大峡谷 镜泊湖 双飞六日游 2680元 (团队天天发)
长春 长白山 锦江大峡谷 大连 双飞五日游 2580元 (三星标准)
长春 长白山 锦江大峡谷 沈阳世园会 大连 双飞六日游 2780元 (团队天天发)
航空线路
桂林双飞四日游 1980元
北京单飞六日游 1320元
厦门 泉州 集美 大嶝岛双飞四日游 1230元
海南双飞五日游 1950元
昆明 大理 丽江双飞六日游 3500元
成都 九寨沟 黄龙单飞七日游 2280元
山西太原 五台山 平遥古城 乔家大院 单飞单卧五日游 1350元
张家界 茅岩河双飞四日游 1600元
汽车线路
南浔 乌镇一日游 128元
日照赶海休闲二日游 128元
日照 桃花岛 森林公园二日游 168元
青岛 崂山双休二日游 208元
青岛 烟台 威海 蓬莱 日照赶海四日游 480元
大连 旅顺 日照 青岛 崂山 烟台 威海 蓬莱 渔家乐五日游 798元
江北水乡千年古镇三河一日游 108元
普陀 绍兴 宁波 奉化溪口三日游 458元
电话:84216001 84216002 江宁营业部诚招代理人 江北营业部:57027212

南京原野 多年经验 旅行专家 全国百强 江苏十强
海滨旅游VIP专线 A.日照入住新市区海边三星宾馆双标间 B.青岛入住市中心栈桥海边豪华海景房 C.含餐含门票
日照 赶海休闲2日 398元
青岛 崂山双休 498元
青岛 崂山 日照3日 598/648元
北京 单飞5日 1180元起 单飞6日 1230元起 双飞5日 1510元起
海南 三亚 兴隆 博鳌 双飞5/6日 四星纯玩 1990元起
昆明 大理 丽江双飞6日 3460元起
九寨沟 成都 九寨沟 黄龙 双飞6日 2630元起 成都 九寨沟 黄龙 乐山 峨眉 双飞8日 2950元起
桂林 漓江 阳朔 双飞4日 1830/1930元起 双卧7日 1260元起
张家界 茅岩河双飞4日
招聘 暑期前台实习生若干
厦门 武夷山双卧4日
牯牛降 祁门牯牛降(观音堂) 大王洞 霖雨大峡谷 秋浦渔村 秋浦河漂流2日 标准198元 高标158/218元
浙西 大峡谷/大明山 白马崖 老碓溪 神龙川 浙西第一漂柳溪江漂流2日 178/228元
千岛湖 杭州西湖 桐庐富春桃源 垂云洞 通天河2日 278/388元 杭州西湖 桐庐山水富春江 小三峡 富春桃源3日 398元
普陀山 上海 普陀4日 598元 绍兴鲁迅故里 宁波 奉化溪口 3日 458/488元 4日 598元
青岛大连 青岛 日照 崂山 烟台 威海 蓬莱 渔家乐4日 498元 青岛 日照 崂山 烟台 威海 蓬莱 长岛渔家乐5日 658元 大连 旅顺 青岛 日照 崂山 烟台 威海 蓬莱渔家乐5日 798元
连云港 东西连岛 船游大海 苏马湾 花果山 海州古城 2日 158/218元
日照 赶海休闲2日 128元 宾馆标准间 168元 三星酒店 188元 四星凌海大酒店
青岛 崂山 日照海滨 森林公园3日 228元 宾馆标准间 288/298元 三星酒店 318元 368元
青岛 崂山双休 208元 宾馆标准间 238/258元 三星酒店 298元 市内四星酒店
黄山3日 328元
庐山 秀峰 白鹿洞 李白瀑布 3日 428元 赠送四星酒店一晚
九华山2日 288/388元
天柱山 天睑河漂流2日 248/348元
百丈崖 大王洞 秋浦河漂流2日 288/328元
横店 义乌购物2日 318/358元
无锡 苏州 杭州 上海4日 298元
快乐一日 周庄 118元 乌镇 98元 同里 108元 南浔/角直 90元 恐龙园 98/88/78元 天目湖 118元 灵山大佛 98元 南京 185元 扬州 118元 苏州乐园 98/108元
TEL:84545247 84535575 84535267 86645649 地址:常府街八一医院南门旁27、37、60路杨公井车站 总部:86292661