

资讯南京 Nanjing

最全面最及时的实用资讯

以节养园 南京公园闯出路

下月初,长江二桥公园举办的牡丹节将拉开帷幕,这仅仅是这家公园举办的常规活动中的一个;无独有偶,南京市区内的莫愁湖、白鹭洲等公园,也都在绞尽脑汁通过举办各种主题节日为公园带来人气,以节养园,为公园经营闯出路。

南京公园大多缺钱

目前,南京大大小小的公园多达几十家,每年,维持公园正常运营的费用可观。尽管基本上都有行政拨款,但这些公园仍有大量的资金缺口没有着落。

“人员工资要开,公园设施要维护,项目也要改造,公

园管理成本、维护成本都在增加,以我们公园为例,2007年公园资金的需求在1000多万元,而拨款只有200万元左右。”白鹭洲公园副主任丁浩告诉记者,南京大多数公园都无法通过门票来满足公园的所有经费支出,就白鹭洲公园而言,平时进园的散客一天不到100人,想靠这样的门票收入水平来维持公园的正常经营根本不可能。

面临资金短缺窘境的还不止白鹭洲公园一家,占地700多亩,投资超过2亿元的长江二桥公园也是如此。2001年9月刚开园时,二桥公园内世界最大的桥梁展示馆和两

部长江观景电梯,在3个月内就吸引了170万名游客,但后来公园的客流量日渐变少,桥梁主题公园每年都在亏损。

以节养园赚足人气

如何吸引游客进园,让公园经营者们绞尽脑汁。举办各种主题节日活动,以节养园,成了公园经营者们共同的选择。

每年,莫愁湖公园都会适时推出莫愁烟雨节、海棠花卉节和龙舟赛。如今,这三个节日已经成为莫愁湖公园的标志性节日,每年都能给公园带来可观的收益。去年投资3亿元改造的白鹭洲公园,也在重新开园后推出春节游园活动,以

“明清风韵节”命名,通过传统文化展览、民间绝活表演、秦淮特色餐饮、休闲娱乐等多种形式,复活《清明上河图》。据了解,半个多月的活动期间,进园人数超过10万人次。

“根据时令假日的安排推出相应的游园活动,以此来吸引南京市民,将给公园经营带来直接的效益,也是推广公园最见效的手段。”长江二桥公园营销总监李飞告诉记者,4月8日二桥公园将举办第二届牡丹节,为此专门建设了南京市内最大的户外拓展训练基地,以期再现去年牡丹节万人游园的盛况。 快报记者 黄建军

专家教你巧吃营养盐——加锌盐

锌是人体必需的14种微量元素中较重要的一种。它参与人体90多种酶的合成,与300多种酶的活性有关,许多蛋白质、核酸的合成都离不开它。锌在人体内含量丰富,对生长发育、修复组织细胞、增强免疫力及提高小儿智力等有着重要作用,被人们誉为“生命之花”。对于生长发育旺盛的儿童和青少年来说,锌具有更重要的营养价值。

缺锌是世界性的问题,在我国由于传统膳食的影响,锌缺乏更为普遍。对全国18个省市1.4万名儿童以及8个省市4000多名孕妇、乳母的调查发现,我国1.5-6.5岁儿童发锌低于100微克/克(低限值)的比例约在60%;孕妇、乳母锌摄入量无一人达到中国营养学会推荐的供给量标准,缺锌发生率为30%左右。

如果儿童常出现以下不同程度的表现则需要补锌:例如,免疫力下降、反复感冒,食欲不振、挑食厌食,生长发育迟缓、不长个,第二性征发育不全,注意力不集中、记忆力差,视力减退、暗适应能力差等。对于青年人来说,青春后期是性腺成熟的时期,青年男子缺锌主要表现在生长停滞和性腺机能减退。所以青年人适量补充锌元素对于身体器官的发育生长有着良好的作用。

补锌对成年男性也很重要,锌历来素有“生命的火花”与“婚姻和谐素”之称。想要作爸爸的年轻男性如果您想得到

一个聪明健康的宝宝,尤其需要注重自身体内的锌含量。还有已婚男性性功能的强弱也与体内的含锌量有密切的关系。锌在人体内的含量及每天需摄入量都很少,但对机体的性发育、性功能、生殖细胞的生成却能起到举足轻重的作用。

补锌时需要注意什么呢?

1.补锌首选有机锌。有机锌(乳酸锌、葡萄糖酸锌、醋酸锌等)与无机锌(硫酸锌、氯化锌等)相比较,对胃刺激较小、吸收率高。

2.补锌不可过量。补锌太多,易发展成冠心病、动脉硬化症等。另外,锌摄入量过多,会在体内蓄积引起中毒,出现恶心、吐泻、发热等症状,严重的甚至突然死亡。所以补锌一定要适量。

3.避开钙、铁、锌同补的产品,过多的钙与铁在体内吸收过程中将与锌“竞争”载体蛋白,干扰锌的吸收,需要补钙、补铁的患者要与锌产品分开服用,间隔长一些为好。

南京市场上的加锌强化营养盐是以食用盐为载体,添加葡萄糖酸锌或乳酸锌加工而成,有机锌的添加形式更利于人体吸收。其中的锌含量是根据中国人的饮食习惯,按照国家营养学会标准添加的,不会出现服用过量的情况。营养品常常在工作繁忙的时候会忘记吃,缺乏坚持,但是以盐为载体的加锌强化营养盐,可以让您在吃饭的同时补充锌元素,做到持续、安全、有效,而且经济实惠,是补锌的上佳选择。

生活提醒

停气预告

20日 22:00至21日 10:00 下列地区停气:邮政大厦食堂、江苏省电视台食堂、中信银行食堂、吉兆营一片、大都市、中山路268号华友物业、唱经楼西街、地铁大厦、南京医药集团、中山大厦、人民中学等一片。 港华

停电预告

20日 7:30-10:30 停向阳线,范围:青石13组、东青石路、万科置业、中海1#、2#临时变、顺通电工、南京锅炉厂、建邺区教育局、南师大新城中学、万达房产、兴元地产等。13:30-16:30 停公专线,范围:南京电机厂、安德门中学等。8:00-12:00 高桥变新桥I线、新桥II线停。 南京市供电公司

剩茶可以美容

“早上用喝剩的茶水洗脸,晚上再用来泡脚可以清洁皮肤。”国家茶叶质量监督检验中心主任、国家茶叶产品质量实验室主任骆少君研究员接受健康时报记者采访时透露,茶中含有的维生素、茶多酚对皮肤有保健作用。

据骆研究员介绍,用剩茶洗头,还可以缓解头皮湿气瘙痒。眼睛疲劳,红肿充血,也可以用剩茶水来洗洗。早晨,用味道没有明显改变的隔夜茶刷牙、漱口,能预防牙龈出血、杀菌消炎。

骆研究员说,过去的老人都知道用茶水来清洗小伤口。再加上茶水还可以去异味,对末梢神经有辅助解挛作用,所以,用它泡脚可以助睡眠。

不仅如此,将剩茶叶晾干后,攒起来还能做个枕头。不但可以净化入睡后人体呼吸吐纳产生的不良气味以及空气中的尘螨,松软的茶叶还可以吸纳夜间的噪音。如果有人嫌茶叶做的枕头太软也好办,那就做个薄的,像枕巾一样放在大枕头上面就可以了。

天气越来越热,茶叶的祛湿功效,可以给潮热的脖子去汗气和潮黏的感觉,预防湿疹,最适合老人和小孩。 叶依

发布 2008 春季消费趋势

苏宁电器启动春季家装节

伴随2008年婚庆高峰的来临,春季家电市场迎来新一轮置购热潮。针对消费需求,苏宁电器大单采购了今春生活电器、彩电、冰洗、空调等全品类新品,并发布了2008春季家装电器三大消费趋势,于昨日启动为期三周的春季家装节。

【全——家电套购进入“鼎盛时代”】

成套购买家电成为今年春季家电市场最显著的趋势之一,苏宁为此将“家装DIY套餐王”等活动作为春季家装节的最大亮点,精心制作家

电选购手册,为顾客推荐一系列不同风味的家电套餐。

【省——节能家电备受市场青睐】

面对“省钱省能源”成为消费主流的趋势,苏宁加大了节能家电的采购占比,以空调为例,高效节能和新冷媒成为2008年苏宁空调采购和市场销售中主推的重点,4级及以上高效空调的采购比例达70%左右,在销售中也将对购买高效空调的顾客实施电费补贴。购买苏宁节能机型的消费者将享受10%-25%的优惠。

【高——厨房家电彰显生活品质】

厨房家电已成现代家居品质的又一重要标志,为此,苏宁精心挑选了一系列中高档的厨卫套餐,除价格让利,还加送家装大礼包或者服务卡。家装节期间还将推出花洒龙头、高档锅具、按摩椅、洁身器等诸多精美小家电以满足消费者的个性需求。另外,苏宁还推出“家电无忧置换计划”,不仅使旧家电“变废为宝”,还让顾客获得50-1000元不等的价格补贴。 快报记者 史丽君

根据消费者不同心理价位和特定需求推荐家电套餐

五星电器打造08新居电器节

新婚、迁居人群近几年一直是家电市场消费的主力军,为迎接即将到来的家装旺季,五星电器发布《08新居家电潮流趋势》,披露健康、节能、环保成为今年家电的消费趋势。同时,五星电器将针对新居人群成套购家电的特点,精心打造“08新居电器节”,引领春季家装电器消费热潮。

有关调查显示,每个新婚家庭的家用电器消费排在各项新婚开支的第二位。从

刚刚过去的3·15来看,五星的顾客中为结婚和乔迁新居参加咨询、促销活动的占80%以上。

在“08新居电器节”上,五星家电顾问将根据消费者的不同心理价位和特定需求推荐家电套餐,如1万-2万元的全套家电,满足年轻小康实用型的基本要求;3万-4万元的全套家电,满足生活无忧的新兴白领的选择。针对新居人群对套餐和一站式购物需求旺盛的消费特点,五星

“08新居电器节”除了为消费者提供公道的价格、特色的服务,五星家电顾问还将为消费者家装过程提供有价值的家电选购常识和家居、家电搭配建议。

同时,五星将更多关注顾客对空调产品趋向智能化、人性化、美学化的消费诉求,包销、定制2008年健康、节能新品空调,特别突出对采用新冷媒、节能效果出众、外观设计前卫的空调新品进行惠卖推介。见习记者 王凡

下单 186 亿采购优质低价空调

国美一级备战空调抢购热潮

记者昨天了解到,为应对即将到来的夏季市场,南京国美为空调抢购热潮做好了一级准备服务措施。

南京国美有关人士称,日前,他们与全国著名家电厂家联合承诺,保证空调不涨价,由国美下单186亿,给消费者以优质低价的空调。

同时,南京国美也特别强调,质量的安全度与价格同样重要。因此,国美也联合众多家电厂家推出今夏节能空调,更环保、更实惠。即买、即送、即安装承诺不变。

此外,空调免费清洗检修热线继续为您服务;购买空调还能享受现金补贴电费;老家

电以旧换新价格从百元到千元不等;南京国美诚信保障,金卡服务即买即享受;家电套餐,省钱更多,还可参加购空调赢大奖活动。活动期间购买家电产品9天内不满意可退货,19天差价双倍补偿,39天退换货同时给予补偿,99天退换货还赠大礼。 快报记者 杨坤

庆祝莲花桥店成立三周年 宏图三胞周六演绎IT盛典

笔者从宏图三胞获悉,宏图三胞莲花桥店将启动其3周年IT贺岁庆典,数百个国内外IT知名品牌、近千款时尚物资、上万件特惠商品本周六将云集于此,共同演绎3月IT盛典。

莲花桥店自2005年3

月22日成立以来始终是珠江路的中坚力量,为宏图三胞的长足发展,雄居苏、沪、皖三地IT零售霸主地位提供了保障。宏图三胞负责人表示,本次店庆期间,在货品的丰富性和促销力度上,莲花桥店都将展示其独一无二

的霸主地位。店庆当天全场手机、数码产品3折起售,笔记本电脑买就送千元大礼包,台式机电脑送打印机、1G优盘、耳麦等好礼,学生购机加送摄像头。另外,莲花桥店还准备了一批超值惊爆的商品等您来淘!

“和王子一起保护地球”

卡夫食品启动公益宣传活动

由卡夫食品公司旗下著名的饼干品牌“王子”主办的“和王子一起保护地球”公益宣传活动于3月13日在上海启动,800多名中小学生对活动得到了中央电视台少儿频道的全力支持,并将通过中央电视台少儿频道、网络、杂志等媒体,推广优秀的环保创意发

明以及同学们自己的环保事迹,同时希望青少年能从中学会一些易于操作的环保方法并运用于生活中,主动参与到保护地球的行列中,进而影响身边更多的人。在接下来的近一年时间里,20多个城市的中小学生对活动共同参与了一系列的环保行动当中。

养生之道

预防脂肪肝的7种食品

燕麦:含极丰富的亚油酸和丰富的皂甙素,可降低血清胆固醇、甘油三酯。

玉米:含丰富的钙、硒、维生素E等。具有降低血清胆固醇的作用。

海带:含丰富的牛黄酸,可降低血及胆汁中的胆固醇。

苹果:含有丰富的钾,可排除体内多余的钠盐,维持正常血压。

牛奶:所含的钙吸收率高,能抑制人体内胆固醇合成酶的活性,减少体内胆固醇的吸收。

洋葱:所含的烯丙二硫化物和硫氨基酸,具有杀菌功能,还能降血脂,防止动脉硬化。

甘薯:能中和体内因食用肉、蛋类过多所产生的酸,保持人体酸碱平衡。甘薯含有较多的纤维素,能吸收胃肠中的水分,有通便、降脂作用。

荷叶茶多酚
纯天然绿色减肥保健品

草本精华 清脂养颜
汉方纤体 排毒健身

全省各大连锁药房有售:
金陵大药房、宝丰大药房、匡超人药房、先声大药房、佛手街三和、大洋药妆店、人民大药房、九天人药妆、大生大药房均有售

83153536 83153526
江苏总经销: 阡风国际贸易有限公司