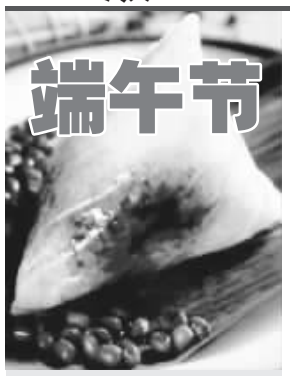

下周就到端午节了，吃粽子在我国有着悠久的历史，是中国历史上迄今为止文化积淀最深厚的传统食品。早在晋代，粽子就被定为端午节食品，那时包粽子的原料除糯米外，还添加了中药益智仁，煮熟的粽子称“益智粽”。随着农历五月初五端午节的临近，各种各样的粽子吸引着人们，肉馅、水果馅、枣馅、栗子馅、蛋黄馅等等，琳琅满目让人目不暇接。专家则认为，“一高两低”的粽子更健康。

健康与“粽”不同

粽子的“外包装”就有保健味儿

端午节后，便进入了夏季最热的月份。南京市中西医结合医院中医科主任王东旭介绍说，从中医的角度来看，包粽子的粽叶是清热解暑的良药。粽叶含有大量对人体有益的多种氨基酸等成分，可提取天然香精香料和食品添加剂，气味芳香，闻上去让人有种回归大自然的感觉，被营养学家称为天然绿色“食品”。近年来研究证明，粽叶（箬竹叶）的提取物还具有抗癌作用。

粽子虽然营养高口感好 但不宜多食

南京中医药大学养生康复教研室主任郭海英教授介绍说，粽子的主料糯米富含B族维生素，能温暖脾胃，补中益气。对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。糯米有收涩作用，对尿频、自汗也有较好的食疗效果。《本草纲目》中称糯米能“暖脾胃，止虚寒泄痢，缩小便，收自汗，发痘疮。”枣馅儿粽子有补中益气、养血安神的功效；栗子馅儿粽子具有补气健脾、益肾的功效；水果馅儿粽子有润肠通便的功效；蛋黄馅儿粽子有健脑益智的功效。由于粽子大都是用糯米做成的，黏度高、不易消化，郭海英教授建议广大读者，女性吃粽子一天最好不要超过3个，男性最好不要超过5个。吃粽子的同时，要搭配蔬菜、水果可帮助肠、胃蠕动，而且可以避免因吃粽子引起的肠、胃道消化不良。此外，睡前两小时最好别吃粽子，不要碰含水分很多的寒性瓜果类，比如西瓜，以免造成腹泻或腹痛。另外，像心血管病患者、“三高”人群、糖尿病患者、胃肪病患者都要慎食甚至禁食粽子。

“一高两低”的粽子更健康

南京市中西医结合医院内科主任鞠娟介绍说，虽然吃粽子有一定的禁忌，但是只要掌握方法，美味与健康还是可以兼得的，简单地说就是要注意“一高两低”。注重高纤：粽子使用的糯米所需消化时间较长，胃肠排空需较久，容易造成胃酸过多、腹胀或肚子闷痛等消化不良症状，所以一定要加热后食用。若主料能有部分杂粮米、红豆、薏仁、山药、芋头或红薯“参与”，不仅可增加纤维质含量，减少肠胃负担，更有益于健康。低油低热量：肉粽早已成为“粽子一族”主角，但它的缺陷是饱和脂肪含量高，所以在选食粽子的时候不宜搭配油腻食品，要做到荤素搭配、细嚼慢咽。

通讯员 朱群 杨璞
快报记者 刘峻

都是女孩，汗毛为啥这么重？

汗毛重、脸上有“痘痘”，有时候还挺胖，每年天气逐渐热的时候，南京各大医院常常会迎来这么一批女性患者。专家提醒说，全身汗毛重，月经少或推迟，可要当心是否患了多囊卵巢综合症。

舞蹈老师的烦恼

家住南京市玄武区的王女士是一位舞蹈老师，三个月前，她发现自己的小腿上长了浅色绒毛，因为无伤大雅并没有引起重视。但是前两天，她发现小腿的绒毛开始变成了又粗又黑的“男性”体毛，而且居然大腿上也有了，一向身材很好的她居然三个月增重了11斤。“自己不会变成男人了吧？”怀着对疾病的恐惧，王女士来到南京市中西医结合医院中医妇科就诊，经检查确诊为多囊卵巢综合症。

胖女孩雄性激素高

19岁女孩刘某一直体态偏胖，相貌姣好的她一直有个难言之隐，混身上下的汗毛很重，夏天根本不敢穿裙子。家人带刘某到中大医院内分泌科就诊。经过问诊，医生发现患者有月经紊乱的情况，嘴巴附近皮肤粗糙，起痤疮。经过B超检查、抽血化验诊断，刘某的性激素异常，雄激素较高，最后确诊是多囊卵巢综合症。

中西医都可治

南京中西医结合医院中医妇科专家王俊兰介绍说，随着生活节奏的加快和饮食习惯的改变，多囊卵巢综合症的女性患者越来越多，并且有年轻化的趋势。多囊卵巢综合征是妇科常见病，除了汗毛突然增多变粗等表面现象外，还有月经稀少或闭经、肥胖等症状。腿毛的生长情况是该病的报警信号之一。该病若不能得到及时正确的治疗，有些女孩还可能出现生育问题，远期还会出现糖尿病、冠心病、子宫内膜癌等疾患。

专家提醒，一些育龄女性在正常不避孕的情况下，半年还不能受孕，或者一直有闭经的未婚女孩，都要及时到医院就诊，排除多囊卵巢综合症的可能。

通讯员 朱群 崔玉艳
快报记者刘峻

快报淘房专刊
订版:84573981

宁江房产江北店 七天包售 现金收购 58610090 57761886
大厂南钢九龙洋 2室1厅4/6 54m² 双南另有5楼价优 11.5万
大厂小营子 2室1厅6/6 58m² 简装送车库全额贷款 14.8万
大厂欣乐小区 3室1厅6/7 108m² 精装送阁楼 27.6万
大厂山畔三村 2室1厅6/7 59m² 简装地势好全额贷款 15.5万
大厂私房 两处 平房35-75m² 地势好可翻建二层 6.2-16万
大厂太子阁 3室1厅3/6 91m² 精装拎包入住送车库 36.8万
大厂新华一村 2室1厅3/5 59m² 地势好适合办公居住 15.3万
大厂私房 其它1F 73m² 精装院子地势好 21万
大厂经典私房 其它1F 60m² 单门独户 两土地证 13.8万
大厂阿卡迪亚新房 多套3/4 53m² 空房价位低 12.8万

新荣御 83190595
托乐嘉 3/11F164m²90.5万/产3南全明新空
鹭鸣苑 2/7F77m²65.5万/产双南全明
一枝园 6/7F47m²48万/产双南精装
珠江路 4/8F42m²39.5万/产南全明
大纱帽巷 7/7F53m²48.5万/产南北简装
新庄花园 3/7F 80m²70.8万/产双南精装送地下室

好房推荐
玄武区柳营宏图上逸园多层
一楼108m²现房97万
联系人:史小姐 13951850580
房屋出售:凯祥花苑新空房165.7m²
单价12700元/m²总价2104390元，
谢绝还价！联系人:朱小姐 13951038844

博尊君羊 13813385938
秦淮路子铺 1F37m²30.5万 单室院子12m²
雨花西路 3F 61.4m² 51万双南
绿岛华庭 4F122m²109万 三室精装高档小区
银龙花园 5F86m²40万 三室将满5年
剩余30套 抢到即赚到
婚房置业首选
优惠后 35万起
享受88m²双层空间
铁心桥挑高二房
周边商业、菜场、交通便利、生活配套齐全/社区内有幼儿园
接线 52461166

兰翔 52403738 52432459
安德里小区 5F小套55m²厅8m²42.5万 精装修拎包入住交通便
安德门地铁口 4F小套51m²厅8m²35万 精装小区已出新生活便
雨花东升山庄 6F中套78.8m²厅20m²24.8万 居新空房交通便可更名
雨花东升村 5F大套126m²厅30m²40万 居新空房交通便可更名
小行地铁口 5F小套51m²厅7m²41万 精装拎包入住生活便
小行地铁口 6F小套51m²厅7m²35万 简装小区已出新生活便
玻纤院小区 3F中套59.6m²厅8m²42.5万 精装拎包入住可入外地户口
玻纤院小区 2F大中套85m²厅24m²72.5万 精装2室2厅双南储藏室
雨花能仁里 6F中套66.06m²厅12m²49万 装修拎包入住交通便
雨花能仁里 5F中套71.88m²厅18m²54.8万 婚装拎包入住交通便
雨花能仁里 3F中套66m²厅12m²47万 简装双南交通便
中华门地铁口 6F大套141m²厅24m²126万 精装拎包生活便
中华门地铁口 4F大套80m²厅12m²64.5万 装修拎包入住生活便
中华门地铁口 4F中套83.77m²厅24m²76万 精装拎包入住生活便
宁南郁金香 6F大套121.23m²厅40m²78万 大明路口交通便新空房
雨花春江新城 2F中套75m²厅20m²28万 新空房环优交便
中华门地铁口 8F小套53.2m²厅10m²38万 装修有设施电梯
雨花普德村 3F单室46.16m²厅10m²34万 简装地铁站学区好
安德门地铁口 5F大套93m²厅20m²80万 精装小区已出新拎包入住
雨花福润雅居 4F大套98.5m²厅20m²31万 居新空房环优交便地下室
雨花康盛花园 6F大套157.15m²厅40m²125万 精装拎包入住交通便
能仁里车站旁 5F大套128m²厅30m²100万 精装拎包入住有电梯
中华路517号 4F中套60m²厅8m²52万 精装交便实用面积大
小行金洲苑 5F大中套85m²厅20m²33万 居简装交通便利

润东花园现房销售 1450元/m²起
三年40%的投资回报 买房送地一期花园别墅同期公开(四桥出口处、可办国有两证)
市内接待点:过皋桥地铁站旁百通公寓1108室
咨询热线:57609919 15996408711

聘 [置业顾问十名]
大专学历，有一年以上从业经验，能力突出者可适当放宽条件
联系电话：84682312

城开千居
WWW.CNK-ORANGE.COM
——诚信中介 服务为先——

资质证号:000705
CNK GROUP 南京城开集团 旗下品牌
江苏省百强经纪企业
南京十大地产服务品牌机构
南京市房地产规范服务先进经纪企业
中国房地产业协会中介委常务委员单位

Change 买卖专栏

白下区
四方新村 5/5F 98.3平米 75万 大地下室露台 84675311
天空之都 33/36F 34.1平米 48.5万 毛坯挑高多套 84675311
紫金明珠 9/10F 82.5平米 64万 毛坯全税多套 84675311
江南明珠 3/5F 85平米 73万 南北精装 84675377
科巷新寓 3/37F 76平米 62.8万 双南精装学区 84675377
鸿意新城 8/11F 81平米 70.8万 装修不含税 84675377
康定里 6/7F 59平米 44.5万 精装全明学区 84675311
香格里拉东苑 12/15F 112平米 158万 精装全明双南 84675311
大地豪庭 6/11F 127.6平米140万 精装全明环境好84816929
瑞金新村 4/6F 84平米 80万 双南全明小区 84816929
新街口丰富路 3/7F 107平米 117万 精装房新含税85356847
城开国际 12/33F 43平米 75.5万 精装朝南 86610811
钓鱼巷 5/7F 55平米 50万 南北双阳台 86620091
御水湾花园 11/11F 110.05平米130万 景观挑高5米 86820905

鼓楼区
君临国际 27/33F 42平米 86万 精装西南拐角 84791323
康藏路 5/7F 133平米 133万 四室三南全明 84782101
天津新村 5/5F 72平米 82万 双南环境佳 84782101
名仕嘉园 16/26F 112平米118万 三南全明房好84791323
华保新寓 1/6F 41平米 41万 房型好买空 84782101
马台街 7/7F 74平米 60万 精装拎包住 84782101
水佐岗 4/7F 87平米 92万 精装三室00年 86552337
港宁园 1/7F 80平米 77万 双南精装有院 85388955
财大教师楼 7/7F 62平米 61万 00年房装修 85356847
天启花园 11/18F 125平米 165万 双学区真到好86815608
建邺区
南湖蓓蕾村 5/6F 47.88平米38.3万 南北价优 86552337
金贸新村 5/7F 80平米 72万 装修双南86552337
城开怡家 2/11F 38.5平米37.5万 精装朝南单室86552337
南湖公园旁 1/7F 68.47平米68.5万 新精装送设施 86552337
嘉业阳光城 13/15F 181平米 136万 新空三南以阳 86552337
月安花园 2/6F 118平米 123万 双南精装厅40平84810770
外贸宿舍 6/尖 66平米 53万 三室双南 86610811
西堤国际 16/18F 97.5平米 106万 双南含税 86610767
嘉业阳光城 10/18F 140平米 145万 精装多套 86810767
水西门君园 4/11F 128平米94万 5米挑高 86610611
金马郡城 2/6F 153.5平米 137万 含税电梯 86615608
水西门彩虹苑 5/6F 99平米 108万 精装三房 86810611
万科金色家园 17/27F 100平米 230万 湖景豪装含税 86631529
秦淮区
小全福巷 4/7F 37平米 37.6万 封闭小区学区84791323
开源小区 4/6F 63平米 61.5万 双南全明 86610767
城市桃园 7/11F 222平米 308万 两空合并 86615608
瞻园铭楼 4/6F 33.48平米 42万 豪装南住合税84670620
龙翔鸣翠苑 6-7/7F 215P平米179万 装修40万豪装 86820091
大地豪庭 2/9F 139平米 160万 豪装送阳光房86820091
节制闸 4/6F 62.5平米50万 精装全南一北86820905
全福小区 8/8F 81平米 70万 双学区带户口 86620905
莺虹苑 7/7F 53.67平米42万 精装全明双 旧86820091
晨光巷 3/7F 80平米 46.8万 管气南 带户口86820905
石门坎 2/6F 37.4平米29.5万 元税价可商量86820091
玄武区
钟灵街农科院 3/4F86.75平米48.8万 三室环优多套84791323
同仁新寓 10/30F 78平米87.5万 装修景观好 86552337
北苑之星 8/9F 152平米 117万 精装景观环优86552337
龙翔雅苑 5/7F 80平米 80万 双南全明精装 84875377
东方城 8/11F 126平米 128万 三南全明精装84816929
卫岗26号 4/7F 62平米 49.6万 南北装修带户口84810770
清溪路5号 4/6F 48.24平米47万 两室精装安静94810770
清溪大厦 8/18F 51.3平米43.2万 朝南拎包入住94816929
营苑新寓 3/7F 73平米 56万 双南精装房好85356847
钟山山庄 1/6F 67平米 58万 双南院30平米85388955
月苑紫萝苑 5/7F 78.2平米 81万 新空毛坯双南85388955
江宁区
左邻右里 9/11F 42.1平米29.5万 豪装地板 52150468
天地新城湖景 3/6F 116平米 78.5万 新空含税边户52157725
岱路口碧水湾 5/6F 138.7平米85万 豪装三南精装52150468
地铁武夷绿洲 4/6F85.49平米58万 新空价优交便52157725
明月港湾三室 2/6F 96.1平米72.5万 精装含税52150468
鑫泰国际 3/11F 94平米 85万 新空地铁口 52157725
市政天元城 1/6F152.56平米99.5万 精装架空价优52150468
杭怡花园 1/6F123平米 83万 精装架空学区52157725
芙蓉园学区房 6-7F147平米 78万 精装送大露台52150468
银河湾紫苑 1/3F162平米145万 东户联排多套86552337
温泉别墅 1/3-18F平米 145万 车库露台多套84810770
东郊小镇 2/6F80平米 38万 新空毛坯全明84810770
其它区
能仁里玻纤院 4F70.5平米 49.5万 精装双南环优86552337
方圆绿茵 1/6F88.34平米72万 精装价低小区85356847
长营缘 8/9F 139平米 116万 三南新空含税85388955
康桥圣菲 2/9F 140.04平米120万 新空含税双南85356847
林景瑞园 9/11F 115平米 105万 楼主毛坯含税 85388955
百合果园 22/23F 137平米130万 精装拎包入住84810770

商铺办公租售专栏

鼓楼商住现房
中央路61号
4F-6F，毛坯，115平米/套
7200元/平米
电话：84682312

现房抵押 垫资
84717767

三牌楼大街 黄家圩 御水湾花园
1/6F440平米990万 旺铺年租70万 84791323
7/7F 70平米 47万 靠北精装价优 84782101
1/6F73.4平米88万 旺铺净得价 84791323
枫丹白露 朗诗国际街区 高力汽配城
11/13F 270+70平米 420万 豪装空中别墅 84782101
1/7F116平米 186万 豪装拎包住 84791323
1/2F74+74平米 100万 挑高正规门面 85552337
茶南连家店 城开家园 商茂新园
1F 47平米 54.8万 连家店有院 86552337
11/11F 210平米 210万 商住两用 84875311
3/11F 89平米 101万 精装商住两用 84875377
傅厚岗 绿岛华庭门面 紫金山旁写字楼
4/6F 115平米 82万 商住房地势好 84810770
1-2F 252.34平米 355万 全税正规门面 85356847
6F 130平米 81.8万 环境好多套 86615608
三牌楼纯门面 南湖新门面 洪武路整栋
1F440平米920万 带非约 70万/年 86610611
1/7F 300平米 300万 超低价位售好 86610611
1-4F2600平米 5800万 独立停车地下室 84670620

大量市区门面
因客户需求现求租 酒店式公寓房源
电话：84670620 86631529

武夷花园门面 西桥门面 天泓山庄
1/3F 178平米 2500元/月 新空交便价优 52157725
1/6F 25平米 2.6万/年 旺铺价优 84791323
16/18F 134平米 5000元/月 精装 设全环境优 84810770
长发银座 城开大厦 城开大厦
7/8F 270.7平米 1.7元/平米/天 含税可分割 84670620
12/33F 138平米 7000元/月 全新精装办公 84670015
18/24F 290平米 18000元/月 全新毛坯办公 84670015
城开国际 城开大厦 云南路办公
22/33F 42平米 2400元/月 精装没全多套 84670015
27/33F 42平米 2100元/月 全新精装办公 84670015
1-7F 2600平米 1.3元/平米/天 含税可分割 83306027
长江路九号 中环国际 中环国际
11/14F 50平米 3400元/月 5米挑高精装 83306027
50/50F 67平米 3000元/月 豪装设全多套 86631529
45/50F 67平米 2500元/月 精装办公多套 86631529
中环写字楼 朗诗国际 三山花园
17/50F 122平米 1.25元/天/平米 毛坯办公多套 86631529
4/7F 120平米 3500元/月 精装设全多套 83306027
14/22F 158平米 4500元/月 二山街地铁口 86820091