

# 茉莉花+牛奶 可缓解消化不良

早秋正是寒暑交替时节,由于人们刚刚经历过夏季高温酷暑,特别是夏季贪食冷饮寒凉脾胃功能薄弱的人,往往在秋季容易“秋后算账”,如秋季腹泻。胃病患者也容易复发,受冷空气刺激后,胃肠会发生痉挛性收缩,抵抗力和适应性都较弱。江苏省中医院针灸康复科主任孙建华提醒大家,初秋应着重肠胃保养。

## 胃疼时试试以下方法

孙建华告诉记者,穴位对于缓解胃疼有很大的作用,不妨可以一试。

**中脘穴:**中脘穴是治疗胃肠疾病中十分重要的穴位,它位于胸骨下端和肚脐连线的中央,大约在肚脐往上四指处。指压时仰卧,放松肌肉,一面缓缓吐气一面用指头用力下压,6秒钟后将手离开,重复

10次,就能使胃感到舒适。在胃痛时采用中脘指压法效果更佳。

**天枢穴:**此穴位于肚脐左右两拇指宽处。天枢穴的主治病症包括消化不良、恶心想吐、胃胀、腹泻、腹痛等。方法是平躺在床上,用中间三个手指下压、按摩此处约2分钟。

**摩腹疗法:**采用坐或卧式,双手叠掌置脐下腹部,以脐为中心顺时针方向按摩,约3-5分钟,起身散步片刻,一般宜在饭后半小时进行。

以上这些方法,在调节饮食,避免暴饮暴食和吃刺激性食物,同时,每日进行2-3次,坚持一周即可缓解胃胀、胃痛、消化不良的症状。

## 茉莉花加牛奶缓解消化不良

孙建华还告诉大家一个治疗

消化不良的好方法,那就是茉莉花加牛奶,制成茉莉花奶茶。茉莉花茶素有胃部保护茶之称,有安定精神的效果,可以让人情绪镇定、舒缓紧张、心情清新舒畅。如果消化功能不佳,可以用热牛奶浸花,制成茉莉花奶茶,味道幽香,有不错的辅助疗效。

孙建华提醒,入秋后要注意胃部保暖,特别是本身患有慢性胃炎的老病号,应及时增添衣物,夜晚避免腹部着凉。不要太过摄取辛辣、油腻食物,以免增加消化系统负担从而诱发胃肠道疾病。此外,还应少吃辛辣油炸食品,如辣椒、生葱、姜、八角、茴香、火锅麻辣烫等,以免加重秋燥对身体的影响。多喝水多吃蜂蜜、香蕉等食物以防止秋燥。

通讯员 冯瑶  
快报记者 安莹

### 每日车牌

快报讯(记者 田雪亭)记者从南京车管所获悉,按照目前公牌牌照号段合并的规定,“十选一”选号系统今天的号段安排如下:车管所 VH7××;大明路 GY3××;江宁 LD7××;江北 KM5××;六合 WB1××;溧水 WP8××。自编自选号段,车管所公安内网号段为“苏 A85R00 至苏 A89R99”。互联网上选号系统号段为“苏 A10S00 至苏 A14S99”。

### 发布

发生劳动纠纷  
社区就能解决

快报讯(记者 项风华)昨天,南京出台《劳动保障监察两网化管理工作实施方案》,每1-2个社区将配备1名劳动保障专职协理员,摸清辖区内单位的用工情况。发生劳动纠纷,将在社区一级就能得到及时解决。《实施方案》指出,今年10月,南京市将开始试行劳动保障监察网格化、网络化管理,明年实现监察方式由被动执法向主动预防转变,监管范围由城市为主向城乡统筹转变,监管内容由劳动标准向劳动关系运行全过程转变。同时,建立和完善劳动保障监察案件快速处理体系,设立全市劳动保障监察举报投诉中心,实现案件统一受理、集中分流、快速处置。对全市劳动关系运行状况实时监控、分类管理,有效防范突发性、群体性和重大恶性等案件的发生。

### 招聘

#### 周日有中高级人才招聘会

快报讯(记者 项风华)本周日,南京人才市场将在北京东路63号人才大厦举办2009年南京第十场中高级人才精品交流洽谈会,届时具有中高层以上管理人员及专业技术骨干需求的企事业单位、科研院所等用人单位将提供年薪5万以上职位信息。进场人员条件为:取得大专以上学历,具有中层以上岗位4年以上经验人员;取得本科学历,具有中层以上岗位3年以上经验人员;取得硕士学位,具有中层以上岗位1年以上经验人员;博士以上学历等。

### 出行

#### 神龙路封闭施工 两条公交线路绕行

快报讯(记者 鲍铭东)记者从南京市客管处获悉,因经五路北延工程神龙路段封闭施工,自8月23日首班车起,公交122路、125路临时绕行。据介绍,具体绕行方案为:122路,由和燕路经栖霞大道、迈尧公路回原线行驶,沿途增设城市绿洲、晓庄广场、大瓜园、大瓜园东站、万寿、化纤新村等站点,原南京特教学院、神龙路上化纤新村站不再停靠。125路,由和燕路经栖霞大道、经五路回原线行驶,沿途增设万寿、大瓜园东站、大瓜园、晓庄广场、城市绿洲等站点,原化纤新村、化纤厂、神龙路、南京特教学院等站点不再停靠。此外,125路绕行期间临时开通化纤厂至白马公园区间车。

### 沪宁高速部分路段 半幅道路封闭

快报讯(通讯员 陈培记者 田雪亭)因京沪高铁跨沪宁高速公路特大型桥梁施工的需要,从8月22日(周六)7时起,沪宁高速

### 菜价

#### 菜秧价格回升 最高3元/斤

价格一度降到0.8-2.5元

8月20日部分时令蔬菜、水产等价格一览表(单位:元/斤)

	山西路	金家天印山	科巷	安怀村	尚书巷	河西宁工
菜秧	2.5~2.8	1~2	1.8~2.5	1.5~1.8	1.3~2.5	3
空心菜	1~1.2	0.6~1	1.3~1.6	1.5	0.8~1	1.2
青 椒	2.5~2.8	0.6~1.3	1.8~3.5	0.8~3.3	1.2~3	2~3.5
萝 卜	0.8~1	0.4~0.8	0.8~1	1	0.8~1	1
茄 子	1~1.2	0.7~0.9	0.8~1.2	1.2~1.3	0.8~1.3	2
西红柿	2.3~2.8	0.8~1.2	1.3~2.1	1.8~2	1.5~2	2.5
黄 瓜	1.2~1.5	0.4~1	1~1.3	1.3	0.6~1.4	1.2
冬 瓜	0.4~0.6	0.3~0.4	0.3~0.8	0.8	0.3~0.5	0.8
鲤 鱼	6.5	5~6.5	6.5~7	5	5.5~7	6.5
后腿肉	11~11.5	9~10	9.5~10.5	10	9.5~10.5	10
鸡 蛋	3.9	3.6~3.8	3.7~3.9	3.6	3.8~4	4

### 健康

#### 浪漫烛光暗藏杀机 常用可能致癌

根据在美国化学学会年度大会上最新公布的一项研究结果显示,石蜡制成的蜡烛燃烧所产生的烟雾中含有有毒成分,长期使用可能致癌。据英国《每日电讯报》20日报道,美国科学家对石蜡蜡

### 旅游

#### 上海杭州南通 联手打造“赏桂之旅”

快报讯(记者 孙兰兰)江浙一带可以赏桂的好去处不少,但向来都是各唱各的戏。昨天,上海、杭州、南通三地联合组成“金秋赏桂之

### 历史上的今天

1935年8月21日,红军开始过草地。红军右路军由毛泽东、周恩来、徐向前等率领,

# 震撼出击 凡尔赛宫 精品婚纱摄影会所

## 上花轿国际婚纱摄影

美丽加倍送 台湾蜜月游

美丽加倍送 台湾蜜月游不是梦,凡在活动期间预定上花轿婚纱摄影的新人即可参加“美丽加倍送,台湾蜜月游”活动,美丽加倍送台湾蜜月游活动时间为:2009年7月10日~2009年9月31日

- 1 疯台湾蜜月游抽奖  
一等奖(1名):双人免费台湾蜜月游  
二等奖(1名):所定结婚照套系全免费(不含后期消费)  
三等奖(1名):所定结婚照套系半免费(不含后期消费)
- 2 美丽加倍送 毛底鞋一双  
预订任何结婚照套系,即送套系毛底鞋一双
- 3 送2009新品爱的乐章艺术相册

全新设计 完美套系 公主风格 尊享享受

2599元 2999元 3499元  
3999元 4999元 6999元



台湾知名彩妆造型大师/简子菱老师  
台湾顶尖摄影大师/李剑萍老师  
亲自驻店指导服务

玄武门·总店 地址:南京市中央路82号 咨询热线:83376289  
玛莎LILI会馆 地址:中山北路宏图大厦11层 咨询热线:83206960  
巴黎·时尚店 地址:江宁区卡子门大街2号 咨询热线:52647059  
凡尔赛摄影会所 地址:新街口洪武路281号 咨询热线:84574899