

南京开出国内首家感冒预防门诊

如何预防流感,专家推荐两款食疗方

甲流的形势日趋严峻,在日常生活中怎样预防甲流?记者昨天从江苏省中医院获悉,该院近日推出国内首家“感冒预防”中医特色门诊,从全院各科抽调了一批对防治感冒等病毒性疾病预防经验丰富的中医专家,根据人群的不同体质,辨证运用中医中药各种预防疾病手段,来帮助市民预防甲流等感冒。

就诊者以年轻人居多

记者在该院看到,国内首家“感冒预防”中医特色门诊设在医院门诊二楼急诊通道与感染科通道之间,每周一至周五全天及周六上午开诊。前几天刚刚开张,已不断有市民来咨询就诊。“这几天每天都有几十人前来咨询就诊,以年轻人居多,他们大多平时工作较忙,体质较弱,最近又快到了流感的高峰,所以前来咨询如何预防。还

有些学生的家长前来就诊,咨询学生如何防范甲流。”中医专家、江苏省中医院“感冒预防”中医特色门诊的陈四清博士告诉记者,现代人生活节奏紧张,生活环境受到不同程度污染,过度使用空调等生活设备,各种感冒病毒有了可乘之机。尤其是处于亚健康状态的人员,由于免疫功能的低下或紊乱,天气稍有变化,或衣着稍有不慎,就容易感冒,甚至周围人一打喷嚏就足以令他们患上感冒。经常感冒的人,也容易被甲型H1N1流感病毒等感染。“感冒预防”中医特色门诊,就是通过中医中药各种预防疾病手段,来增强易感人群体质,调节机体免疫力,达到预防各种感冒发生,减少感冒严重并发症发生的目的。

专家推荐两款食疗方

陈四清博士介绍,感冒是由病毒所引起,因此就要

采取各种方法围堵截感冒病毒,才能有效预防感冒的发生与流行。首先就是要围住流感等病毒,不让他扩散;其次是要追查传染源,然后就是要堵住,阻止病毒侵入人体,防止感冒的发生,要做到防寒保暖,勤洗手、开窗通风,积极锻炼,加强营养、食物疗法、中药预防、打流感疫苗等方面;截就是要截断病毒传播,防止其对机体产生严重损害。

据介绍,经常饮用两款食疗方可减少感染流感:(1)二白汤:葱白15克,白萝卜30克,香菜3克,加水适量,煮沸热饮;(2)姜枣苏叶饮:苏叶3克,生姜3克,大枣3个,生姜切丝,大枣切开去核,与苏叶共装入茶杯内,冲入沸水200~300ml,加盖浸泡5~10分钟趁热饮用。运用人参、黄芪、山药、白术等扶正补气药物,也可增加机体免疫力,有效减少感冒的发生。

通讯员 冯瑶 快报记者 张星



昨天,丹凤街上,一女子扛着冰糖葫芦从“麦兜”面前走过,红彤彤的冰糖葫芦让“麦兜”垂涎欲滴,形成一幅有趣的街景。快报记者 赵杰 摄

200辆的士招标 关键看服务质量

快报讯(记者 鲍铭东)为缓解打车难,昨日南京市市政公用局发布招标公告,首次将服务质量作为招投标的主要条件,出让200辆出租汽车南京市行政区域内经营权,这也意味着南京市市域范围经营权的出租车近年来首次扩容。

据介绍,此次出让200辆出租车经营权,分为6个标的组,每个申请人只能中标1个标的组。有偿使用费为人民币1万元/辆·年,期限为5年,开标时间为10月13日9时30分。客管处负责人告诉记者,此次招投标共设3个硬条件:有出租汽车客运资格证件的企业;2008年5月至2009年4月出租汽车月度服务违章率每月都要小于4%;近三年内,企业内部未发生过群体性罢运而停顿服务事件。南京52家出租车公司,符合招标条件的有中北、东方、大件等14家出租车公司。据介绍,这200辆出租车有望在12月初首批投运,年底前全部到位。

今秋月饼大多穿上“素装”

快报讯(记者 陈英)记者昨天走访市场发现,在经过多年的“豪装”、“天价”之后,月饼终于渐渐回归“朴素”,价格也比较贴近市民。

在仙鹤街的一家大型超市,记者看到了除了正常的货架外,超市为月饼还专门辟出了一块地方,林林总总摆满了二十多种月饼,都是盒装的。色彩喜庆的纸盒,或是简单的金属盒,里面摆放着6-8个小盒子,有的是塑料

真空包装,没有往年的红木及其他名贵木头制作的月饼盒子,也看不到“锦衣”簇拥,更没有搭售的洋酒、咖啡等豪华礼品,只是纯粹的月饼。再一看价格,100元以下的占了60%以上,100-200元之间的也有好几种,而200元以上的礼盒月饼很少见。

“中秋节送月饼,送的是心意;再说吃的是月饼,又不是包装,过去那么贵的月饼礼盒,都让送礼变味了!”市民对今年简

装的月饼都很欢迎。月饼的“瘦身”与国家质检总局近期发布的《月饼销售包装计量检验规则(试行)》不无关系,从9月1日起判定月饼包装是否过度,不再由检测人员主观判断,而将由科学、规范的计量检测数据来说话。国家质检总局也已下发通知,要求各地质监部门在中秋节前,对月饼生产者和销售者开展月饼包装计量监督检查,检查结果将于国庆节前后汇总公布。

宏图三胞珠江路旗舰店 9月18-20日 改造升级,全面清库

电脑999元起、数码相机299元起、手机99元起

临近十一,各大电脑、数码相机都开始调整产品线,酝酿着“十一”黄金周的爆发。宏图三胞将于9月18-20日推出珠江路旗舰店升级改造清库活动,联想、HP、DELL、SONY、佳能、诺基亚等上百家国内外知名IT厂商倾情加盟,全面让利,宏图三胞全国门店样机、特惠产品资源已汇集珠江路旗舰店,一举将液晶电脑价格拉至999元,数码相机299元、手机99元,全线产品折扣低至2折。

笔者从宏图三胞了解到,经过火热的暑假历练,宏图三胞与各合作厂家关系更加密切了。暑假刚刚结束,双方即投入到紧张的“十一”筹备中,并调整出数千万元的样品、和各种特惠机型。而珠江路旗舰店作为宏图三胞全国范围内规模首屈一指的门店,这些特惠资源很自然地汇集到了这里,并在9月18日开闸泄洪,全场产品2折起向广大消费者推出。

一书装万卷 好礼胜万金

汉王电纸书:备受推崇的科技、文化礼品!

送知识:海量典藏 一点到位

汉王电纸书预装1000本正版图书;还能免费下载。检索查询,手写输入关键字,所需内容瞬间呈现。强大的翻译功能,即使英文原著,也能畅读无阻。

典雅礼品 知书达礼

“双节”快来了,汉王电纸书集科技、文化、环保为一体,品位高雅,独树一帜。无论送老人、送师长,还是送客户、送朋友,他们一定爱不释手,达到送礼最高境界!礼品就送汉王电纸书!

各大新华书店均有销售

咨询电话:4008103816(免长途话费)

025-51923691/83675605

025-86938182/83152007

免费上门演示

汉斯格雅进驻中国10年 德国总部特供产品空降南京

今年,汉斯格雅已经107岁了,同时,进入中国10年。为了回馈喜爱它的“粉丝”们,9月20日(本周日),汉斯格雅将在红星美凯龙卡子门门店举办“十周年感恩回馈”活动。

据了解,汉斯格雅的很多设计都获得国际知名的设计大奖,包括红点奖(Reddot)、IF大奖在内的260多项国际设计大奖。

为了回馈南京消费者,汉斯格雅特别向德国总部申请了一批特供产品,比如深受消费者喜欢的明星产品“飞雨系列”。这些特供产品是由南京专卖店独家买断的产品,别的城市都享受不到,且所有产品都是限量销售。

希望参与的读者,今天起就可以拨打96060服务热线预约

报名。报名时间截止到本日中午12点,读者只有报名后才能到现场领取快报家俱俱乐部会员卡,并参加本次活动。咨询电话:82266698 82266618

活动时间:9月20日(本周日)下午2点到5点

活动地点:红星·美凯龙卡子门门店一楼中门大厅

袁阳

色韵东方彩妆 专业培训机构

2009新丝路中国模特大赛 江苏赛区唯一指定化妆造型

国际化彩妆师就业班 * 化妆造型精英班 * 专业彩妆化妆班 * 新娘跟妆师速成班 * 专业美甲全能班 * 自我形象提升班

名师团队 * 真正的小班授课 * 免费试听 * 预约可减免学费 * 推荐就业

TEL:025-84846008 1377038088

总行:大行官新世纪广场B座26楼2616室 www.njseyun.com

国家《外贸会计》考试

09年下半年度全国统一考试开始报名

商务部中国对外经济贸易合作企业协会颁发证书

12月举行,培训9月份开班 全国外贸会计培训中心9月1日起网上报名: www.ftat.org

命题组组长教材主编主笔考点,强化复习 外贸财会人员升职、晋级、加薪的必备证书

咨询电话:84467483 网上报名: www.njkyyp.com

地址:新街口石鼓路俞家巷21号(建邺区党校405室)

集红堂彩妆艺术学校

第59届世界小姐江苏赛区唯一指定化妆造型

南京首家全小班制化妆师职业资格培训学校

第九届中国职业模特大赛江苏赛区唯一指定造型

咨询电话:025-84707066 86666368 地址:南京新街口正洪街61号4楼 网址: www.njjht.com

服装技术培训 对外招生

10月7日开学(推荐工作)

政府补贴失业者学费。教学规范,合格发证。南京白下路314号金陵科技学院北大楼209室

电话:025-84418824,86632398 http://njyzyzx.com

二级建造师协议 江苏八大员过关班

★国家承认,教育部电子注册★

★办学规模大,名师授课★

★地址:鼓楼富升大厦 83216739 王老师 培训

★专、本科学历★

诚专、本、研究生

信★学历★职称★疑难解决

章老师 13913998461 王老师 13851509903 专创教育

广州路5号南京大学对面,电话:06622271

弱电工程师

由南大老师系统讲授“网络工程、综合布线、安防监控、楼宇自控、智能家居、消防工程、工程预算与招投标、项目管理”等课程,考试合格颁发国家职业资格证书,推荐就业!

报名:广西路22号-5南大科技楼三层(南大天航)

电话:83594783 www.njjudn.cn

暨南大学EMBA硕士

证书:授予国家承认的硕士学位;学制:两年,南京在职上课;考试:学校自主招生,无需国家统考,面试成绩为主,英语无要求;“211工程”国家重点综合性大学

江苏教学点:025-83767285、83767255 手机:18951849606

奥鹏教育 2009秋季网络学历教育招生进行中

天天向上

高起专、高起本 专升本、本科二学历

▲招生专业:行政管理、汽车应用技 ▲招生高校:北京大学,术、会计学、土木工程、工商管理、南开大学,大连理工大学,金融学、国际经济与贸易、计算机科学 福建师范大学,天津大学,与技术、化学工程与工艺、电气工程及 北京航空航天大学,中国石化安全工程、环境工程、广告学、保险油大学,北京语言大学,北京学、师范类、临床药学、英、日、韩语、交通大学。

南京奥鹏直属学习中心

★电话:84731733 84705622 陈老师

★地址:南京市中山路81号华夏大厦1304

★山西路报名点电话:83244681 83244581 胡老师

www.njopen.com.cn www.open.com.cn 400-810-6736

南京新华电脑学校

南京市教育局 先进办学单位

http://www.xhdn.org

包教包会,免费住宿

①一年制高级全能专修班 ②电脑艺术设计班(7个月) ③电脑全能应用速成班(4个月)

④室内装潢设计师班(6个月) ⑤网络工程师班(6个月) ⑥签订就业保障合同包推荐就业

报名方式:①初、中、高级、办公自动化、网络、平面设计、图形设计、方正飞腾、电脑维修、专业网页制作、②网络管理

①南京中山路145号体育局(新街口东边,地铁新街口站向东300米) 电话:(025)84402432

②南京中山南路224号诺亚商务大厦(三元老车站向北50米地铁张府园站向北100米) 电话:(025)84202602

江苏科大、长江电脑学院

国家公办高校学历文凭,教育部统一电子注册招生热线:025-85113379

◆华硕电脑高级全能◆广告与艺术设计◆动漫设计◆室内设计◆硬件、软件、网络工程师。★中专/大专/本科全日制(函授、业余)班,可获“学历+技能”双证书。

零起步、包就业月薪2000元以上。初、高中文化均可;困难生本期免学费

1、南京市南湖东路22号(水西门大街、南湖公园建邺区文化馆、华顺电脑学校) 025-66877128 2、白下路264号(六中对面) 13770650336