

孙中山纪念馆、明孝陵博物馆、钟山体育运动公园……

# 钟山风景区 12个景点免费玩

快报讯(通讯员 王毅 记者 孙兰兰)昨天,200多名市级机关老干部来到钟山风景区游玩。不过,一张门票也不需要买。从抗日航空纪念馆到钟山体育运动公园,再到明孝陵博物馆,全都是免费游玩。记者了解到,5年环境综合整治即将收官,整治中,钟山风景区范围内又新添了10处免费景点,目前景区内的免费公园景点数量已达12处。

“这里我知道啊,以前是菜地,还有好多农民和外来人口搭的棚户。”依山傍水的钟山体育运动公园里,一位老干部惊讶地告诉记者,这里过去

叫东洼子、西洼子,又脏又乱,严重影响景区外围景观,也使南京东大门蒙上一层灰色,没想到现在变得这么美。

记者了解到,目前该景区免费开放面积已达2028.04公顷,占整个钟山风景区总面积的68%,包括孙中山纪念馆、明孝陵博物馆、南京抗日航空纪念馆、琵琶湖公园、博爱园、钟山体育运动公园、下马坊遗址公园、营盘山公园、邵家山公园、南京国际抗日航空烈士纪念馆等12处,其中有10处是环境综合整治工程的成果。



昨天,在南京草场门附近的秦淮河上,新型封闭观光游船吸引了不少市民的目光。 快报记者 唐伟超 摄

## 百辆自行车 外地游客免费用

市政部门日前传出消息,南京打算在全市推广1万辆公共自行车。而此前,旅游部门也早已为外地游客提供免费自行车的想法。昨天,记者从南京市旅游局了解到,本月内,首批100辆自行车就将进驻几家试点酒店,供住店的外地游客免费使用。

南京市旅游局管理处处长李洵介绍,本月内将率先在闹市区或风景区内的部分星级酒店,如金陵饭店、古南都、南京维景大酒店、国际会议中心、滨江金陵、紫金山庄等,配备总计100辆自行车,提供给入住这些酒店的外地游客免费使用。届时,住店客人只需凭房卡就可换取车钥匙。

据了解,100辆免费自行车只是首批试点的数量,该活动有望在全市推广,提倡更多的外地游客以“自行车代替汽车”的方式,在南

京观光游览。

不久前,记者随江苏采访团在台湾日月潭景区了解到,今年该景区专门推出了骑车环湖一日游或二日游的新玩法,建起一家自行车休闲服务站,向游客提供自行车租赁服务。同时,为了确保游客安全,自行车上还配备了导航及紧急呼叫系统。工作人员在电子屏幕上就能看到每辆自行车的行动轨迹。万一游客发生意外,可以第一时间赶到现场。据了解,其实,南京不少景区也早就推出了自行车租赁业务。“给游客提供自行车的计划非常好,但是有些风景优美适合骑车游玩的地方,并不向骑车者开放。比如玄武湖环湖路等。”一位业内人士建议,如果考虑安全问题,可以设置专门的自行车游览道,实行人车分开;更重要的是,必须对机动车全面禁行。

快报记者 孙兰兰

## 慢车道乱开沟槽 自行车无奈走s形

在南京南北主轴线“三中路”施工的同时,市民反映,一些并未施工改造的路段也变得很难走,洪武路、洪武北路就是如此,慢车道上交错开挖了一些浅浅的沟槽,让本来就拥挤的慢车道变得如同迷宫一样,自行车只能在沟槽间艰难地穿行。

记者昨天来到洪武路,看到从香港城往北,慢车道上有多处开挖现象。如一家银行门口的慢车道上,就有一块宽约1米,长约2米的沟槽,挖得倒是不深,仅仅揭掉了沥青面层盖子,深度只有3~5厘米,但横在慢车道路面上,让自行车通行比较困难。往前走情况更严重,记者看到,在东亚银行旁一段10多米长的慢车道上,居然交错开着4条一米左右宽的沟槽,同样只有几厘米深,所剩的完好路面就形成了一个迷宫,自行车就只好躲着沟槽迷宫“S”形绕着走。

朱先生指着路面说:“你看,这里莫名其妙开挖成这样,也不围挡,根本不考虑自行车怎么骑!为啥不能铺钢板便道呢?”

记者随后将见到的情况向南京市市政设施综合养护管理处反映,得到的答复是东亚银行旁是电力管线施工,但按照《南京市建设工程施工现场管理规定》,这样的沟槽开挖必须按照规定围挡。反映后没多久,记者注意到东亚银行旁的这段慢车道果然被围挡封闭起来,自行车暂时借用边上的人行道通行,游府西街路口两侧开挖的地方也进行了围挡。市政部门有关人士表示,这样不按规定施工的情况近期还比较普遍,对此,他们已经勒令立即整改并通报批评了施工单位。下一步,对于不按规定施工的工地,他们将加大查处力度,市民如果发现施工不规范的问题,可以向市政12319热线举报。

快报记者 鲍铭东

## 市民洗车请到这129家正规洗车点

快报讯(通讯员 徐少林 记者 孙洁)前几天气温突然下降,为防天冷非法洗车点积水结冰导致行人摔倒,南京市市容局、城管执法局昨天宣布,将进行为期三个月“冬季占道洗车集中整治”,这比往年提前了一个半月。市市容局清洗处还同时发布了一个129家洗车点的南京市洗车场指南,取缔黑洗车点的同时为市民选择正规洗车点提供方便。

据了解,本次集中整治将从11月3日开始,到2010年1月30日结束。“现在洗车点都用上了电动马达,因此本次整治第一次教育为主,第二次仍不改正的将没收电动马达。”南京市城管执法支队副队长赵如勤说。

而南京市市容清洗管理处

处长陈家运则表示:面对南京日益庞大的机动车拥有数量,该处已经采取措施在停车场、公厕、垃圾站、小区空地等多处见缝插针增设洗车点;本次整治该处将所有拥有工商执法并在该处登记的129家洗车点做成洗车指南,将在全市发放1万本,有车市民也可到www.njggch.com查询。“还有小部分不在名录上的洗车点,他们往往是洗车维修美容店,但工商登记时附有洗车功能,他们正在与我们联系,后期会加入洗车指南。”陈家运表示:市民要区分是否违法洗车点也并不难,只要在人行道上冲洗的都是非法占道,市民可以拨打84543804向南京市市容清洗管理处举报。

# 冬虫夏草究竟该怎样吃?

### 冬虫夏草十大功效

- 1. 调节免疫系统功能。**冬虫夏草对免疫系统的作用在于调整,使其处于最佳状态。它能增加免疫系统细胞、组织数量,促进抗体产生,增加吞噬、杀伤细胞数量,并增强其功能。
- 2. 保肺平喘、调节呼吸系统功能。**冬虫夏草能补肺平喘、止咳化痰,明显地舒张支气管平滑肌,因而对改善肺功能、老年慢性支气管炎、哮喘、肺气肿、肺心病等疾病能起到减轻症状、减少复发次数等作用。
- 3. 改善心脏功能。**可提高心脏耐缺氧能力,降低心脏对氧的消耗,抗心律失常。
- 4. 改善肝脏功能。**可减轻有毒物质对肝脏的损伤,对抗肝纤维化的发生。此外,通过调节免疫功能,增强抗病毒能力,对病毒性肝炎发挥保护作用。
- 5. 改善肾脏功能。**能减轻肾脏病变,改善肾功能,减轻毒性物质对肾脏的损害。
- 6. 直接抗肿瘤作用。**冬虫夏草在体外具有明显的抑制、杀伤肿瘤细胞的作用。冬虫夏草中含有虫草素,是其发挥抗肿瘤作用的主要成分。
- 7. 调节造血功能。**能增强骨髓生成血小板、红细胞和白细胞的能力。
- 8. 调节血脂。**可以降低血液中的胆固醇和甘油三酯,提高对人体有利的高密度脂蛋白,减轻动脉粥样硬化。
- 9. 提高细胞能量、抗疲劳。**能提高人体能量工厂——线粒体的能量,提高机体耐寒能力,减轻疲劳。

10. 其他。冬虫夏草还具有直接抗病毒、调节中枢神经系统功能、调节性功能等作用。冬虫夏草能对人体起到如此全面的保健作用,可谓神奇之极,也无愧自古以来“补药之王”的美称。

### 中科虫草浓缩胶丸——浓缩精华 臻于至善

- 1. 优质菌种 系出名门**  
中科虫草浓缩胶丸之菌种源自青藏高原3000~5000米高寒山区,提自野生的名贵药用冬虫夏草。每一株菌种都经过层层筛选,杜绝以次充好。菌种均经中科院微生物所鉴定。
- 2. 高度浓缩 极易吸收**  
中科虫草浓缩胶丸以先进的萃取浓缩技术精提而成,对虫草中的虫草多糖,虫草酸,虫草素等有效成分加以浓缩,其中虫草素更是原子实体的60倍之多。科学实验证明,虫草之萃取精华极易为人体吸收。
- 3. 阴阳双补 入肺下肾**  
虫草是自然界中唯一的动物与真菌的结合体中药材,“入肺”是针对肺阴不足之咳嗽、哮喘、气管炎等症,“下肾”是针对肾阳不足之阳痿、遗精、腰酸腿痛等症。经浓缩而成的中科虫草浓缩胶丸对人体的作用更胜一筹。
- 4. 服用、携带方便**  
中科虫草浓缩胶丸是胶囊包装,便于外出旅游携带和服用。一般冬虫夏草每天的服用量在3~9克之间为好,低于3克则基本无效。中科虫草浓缩胶丸,一日服用4颗相当于服用9克虫草。



### 普通虫草和中科虫草浓缩胶丸的有效成分对比

	虫草素	虫草多糖	虫草酸	必需氨基酸	蛋白质	超氧化物歧化酶
普通虫草	0.007%	1%	6.5%	19.9MG/G	1.5%	54单位/毫克
虫草浓缩胶丸	0.47%	25%	12.7%	168MG/G	19.1%	844单位/毫克
对比倍数	67.1	25	1.95	8.5	12.7	1.56
主要功能:	抗肿瘤 抗菌	提高免疫力 降血糖 降血压 降血脂	保护呼吸系统、肝肾及心脑血管	调节新陈代谢	人体必须营养物质	延缓衰老

### 金贵的冬虫夏草,您吃对了吗?

**泡水喝 吸收率:3~5%**  
首先卫生不能保证,因为冬虫夏草表面会附着很多寄生虫、真菌孢子,把这些东西吃下肚,会影响人体健康,只有经过先进的消毒技术处理,才能真正保证卫生。而且冬虫夏草跟茶叶、西洋参、枸杞等不同,后者均为植物,其冬虫夏草属于昆虫动物和真菌的混合体,很多有效物质属

于大分子,很难溶解。  
**磨成粉喝 吸收率:4~7%**  
现在还是有很多人喜欢把冬虫夏草磨成粉末,然后冲水服用,这也是不卫生的,而物理粉碎对冬虫夏草的物质结构没有实质性地改变,所以吸收效果不佳。  
**水煎 吸收率:5~10%**  
水煎,就是熬中药,时间一般为40分钟~1小时,冬虫夏草中的有效成分会渗入其中,但处方中还有其他中药,其有效成分

易被药渣吸附,那么人体的吸收量也就微乎其微了。  
**炖汤 吸收率:25~30%**  
炖汤,一般将冬虫夏草和老鸭一起用小火炖,时间为1~2小时。这是一种传统的食用方法,但其中有效成分还是以大分子的形式存在,所以人体的吸收量还是达不到要求。

**泡药酒 吸收率:3~5%**  
泡药酒,将冬虫夏草放入白酒或黄酒中浸泡一段时间后饮用。冬虫夏草的活性成分只有4%溶于乙醇,如果泡酒,真是太浪费了。

### 虫草专家鉴定:

不管上述哪种方法,冬虫夏草的营养成分都不能被完全释放出来,即使把冬虫夏草实体吃掉,被人体吸收的有效成分也很有限。食用浓缩类胶囊,因为胶囊中微小的颗粒,经过高科技分离萃取,很容易被人体的肠胃吸收,中科虫草浓缩胶丸的人体吸收率达到90%以上。

### 相关文献 >>>

冬虫夏草对人体益处甚多,而副作用甚微,随着医疗保健事业的发展,人民生活水平的不断提高,对滋补保健品的需求越来越多,内销和出口均将不断增

加。近年来人们不断地对冬虫夏草功效进行开发研究并积极拓宽其用途,其中在抗疲劳、强身延年,延缓衰老、增强常压耐缺氧能力、抗肾损伤、抗病原微生物、镇静、解毒、抗菌(去掉)、免疫调节、平喘及祛痰、抗癌、抗肿瘤及对心血管、血液系统等方面有较为显著的作用。

### ——《中药药理学》

现代药理研究表明,冬虫夏草能启动巨噬细胞内酸性磷酸酶的活性,促进脾脏和肝脏内细胞的吞噬功能。

### ——《现代中医学大辞典》

冬虫夏草有影响机体代谢功能、人体内分泌系统功能和抑制平滑肌的作用。

### ——《中国藏药》

- 虫草适用人群:**
- 各类肿瘤患者
  - 患有急、慢性肾炎、肾衰、肾虚、尿毒症、糖尿病的人
  - 肺炎、肺结核、肺气肿、哮喘、慢性支气管炎患者
  - 患有心肌炎、心律不齐、脑中风、脑血栓、血管硬化、高血压、高、低血压的人
  - 急、慢性肝炎、肝硬化患者
  - 病后体虚、产后体虚者
  - 年老体弱者
  - 亚健康人群

**中科虫草浓缩胶丸** 专卖地址:中央路131号  
订购电话:025-83223131

**友情提醒:**由于中科虫草浓缩胶丸备受消费者欢迎,经常出现刚上柜就被抢购一空的场面,请提前致电订购电话预订数量。

全国统一零售价:1280元/瓶(一个月服用量)  
**买6瓶送1瓶**