

天冷你抑郁吗? 试试接吻吧

快报讯 (记者 孙羽霖) 昨天夜里,南京最低气温迅速降至-2℃,到了今天,第一股冷空气会离开南京,天气将有一次短暂的喘息,最低气温略有上升至-1℃,到了27日白天,新一股冷空气将继续光顾江苏,预计气温只有0-4℃;28日,冷空气影响过后,天气晴转多云,预计最低气温将达到-4℃。寒冷频频光顾,市民们除了要注意增衣保暖外。

北方的大风降温大戏愈演愈烈,南方部分地区也将粉墨登场,登上雨雪降温舞台。在多少雨寡照和冷空气的共同影响

下,漫长冬季,人们感冒着凉的情况时有发生,而且总是感到情绪不高,要想摆脱冬季的“黑色抑郁”,这里有几个小偏方,市民不妨一试:

喝酸奶 医生一般会在冬天针对咽喉和支气管炎开出更多的抗生素药物,但它们会消灭友好的细菌,因此建议冬天多喝一些酸奶来建立对身体有益的菌群。

补维D和钙 由于冬天缺乏日照,因此人体的骨骼密度在冬天是最低的,所以需要补充维生素D,确保每天含钙丰富的饮食,多吃鱼和绿色蔬菜,多散步。

热水敷脸 人们平均每年感冒二至五次,多数是在冬天,而每天在一盆热水中加入薄荷与按油后将热毛巾蒙在脸上吸气有助于防止感冒。

多吃含铁的食物 缺乏日照将使人体产生更多的褪黑激素,这种激素能使人感到昏昏欲睡,而多吃肉、蛋、绿色蔬菜和坚果,吸收其中的铁则可以防止困倦。

吃生姜 生姜有助于人们从病中恢复并改善人体循环,因此可在日常食物或饮水中加入生姜。

接吻 冬季接吻会有益健康,

它将释放人体的一种荷尔蒙,改善人的情绪,克服抑郁,帮助睡眠,还能提高人的免疫能力。

今天的生活指数:

洗车指数: 较不宜洗车,未来一天无雨,风力较大,如果执意擦洗汽车,要做好蒙上污垢的心理准备。

化妆指数: 保湿,气温较低、风力较大,用滋润型化妆品,少扑粉,用润唇膏后再抹口红。

感冒指数: 极易发,将有一次强降温过程,天气寒冷,且风力较强,极易发生感冒,请特别注意增加衣服保暖防寒。

»空气指数

今天空气不转好 蓝天计划就泡汤

快报讯 (记者 安莹) 连续三天,南京的空气质量差劲到可以和今年10月下旬相比。23日污染指数为158,24日为172,昨天直接攀升到186。记者查阅发现,今年的蓝天计划为320天,也就是说全年的污染只允许控制在45天以内。而昨天正好

是今年的第45个污染天,今天起,如果还出现污染天,蓝天计划就要泡汤了。

昨天早晨,家住张府园的蔡先生拉开窗户看见屋外雾蒙蒙一片,空气里弥漫着一股粉尘味道。“看来今天又要戴口罩上班了。”蔡先生摇了摇头。全市的九

个国控监测点,中华门和山西路污染指数分别高达292和271,达到了中度重污染的水平。玄武湖、瑞金路、草场门、迈皋桥、仙林大学城、奥体中心、浦口的污染指数也好不到哪里去,都达到了轻度污染。

“蓝天计划”能否实现,要

看接下来几天的空气状况,而这一切都要看老天脸色。能净化空气的冷空气要到27日上午才来,今天可能还会有轻雾,空气还处于轻度污染的敏感期。根据预报,今天南京空气质量为轻微污染。如果预报准确,那么今天的蓝天计划就泡汤了。

»贴心提醒

讨薪民工投诉 拨 84594011

快报讯 (见习记者 鹿伟) 还有一个多月,农历新年就即将来临,不少辛苦了一年的农民工却拿不到工资。昨天,南京市建筑工程局副局长赵正嘉走进“政风行风热线”,就如何维护农民工权益给农民工“支招”。

“农民工可以到‘南京市建设领域双清工作投诉中心’反映或者打电话投诉,地址在解放南路八宝东街1号,投诉

电话为84594011。”赵正嘉介绍说,从2008年起,每年元旦、春节前和节假日等重要活动期间,市建委、建工局、劳动局、公安局等部门都会实行联合办公制度,集中协调、处理拖欠农民工工资问题。

同时,赵正嘉表示,农民工找工作时也要多长个“心眼”,尽量向用人企业要份《民工劳动手册》,可以作为结算工资和维权时的证据。

»教育资讯

“小高考”首门考试今天进行

快报讯 (记者 黄艳) 记者从教育部门了解到,今天起至29日将进行2010年学业水平测试信息技术考试,这是2010年“小高考”的首门考试,比往年提前了近三个月。江苏共设考点337个、考场883个。对于考生来说,这门课虽然难度

不是很大,但如果不合格,将不能报考普通类高校,因此不少学生最近都在突击进行复习。

今天开始的考试将分批在计算机房进行,电脑随机出题,哪怕是相同的题,答案的顺序也不同。因此,想舞弊的考生还是快些打消念头吧。



菜价

大白菜大量上市 最低一斤四毛钱

这几天的白菜价格出现下跌,昨天最高价普遍卖到0.6-0.7元/斤,最低仅0.4元/斤。降价

夏天

12月25日部分蔬菜、水产及肉禽蛋价格一览表 (单位:元/斤)

	山西路	金宝天印山	科巷	安怀村	尚书巷	河西宁工
青菜	1.2~1.5	0.8~1.5	1~1.8	1.2	1~1.7	0.8~1.5
花菜	1.5~1.8	1.2~1.5	1.5~2.5	2	1.3~2	2
菠菜	2.5~3	2.2~2.8	1.8~3.5	2.5	2~3.5	3.5
大白菜	0.5~0.7	0.4~0.5	0.4~0.6	0.5~0.6	0.5~0.7	0.8~1.3
后腿肉	11.5~12	10	10~10.5	11	10.5~12.6	12
精瘦肉	12~12.5	10~11.5	11~12	12	11~13.5	11
鸡蛋	3.8	3.5~3.6	3.5~3.6	3.7	3.7	4
母鸡	15~20	13~15	15~18	18	6~18	13~18
大蒜	2.5~3	1.5~2	3~3.5	2.5	2.5~3.5	3
洋葱	3~3.5	1.2~2.5	4	1.8	1.3~1.5	3.5
胡萝卜	1.2~1.5	0.8~1.2	1~1.5	1	0.9~1.8	1~1.8
青椒	2.5~3	1.1~1.8	2~3	1.8~3	1.8~3	3
西红柿	2.5~2.8	1.2~1.8	1.3~2.3	2~2.5	1.5~2	2~3

»活动发布

第四届换客节今天开幕 边淘宝边买年货 真是一举两得

快报讯 (记者 沈晓伟) 由现代快报、都市圈网、南艺后街联合举办的第四届换客节,今天早上9点在南京水木秦淮街区“南艺后街换客地摊广场”开幕啦!

现场将有各式各样的闲置宝贝,其中还有不少是崭新的圣诞礼物呢!原来昨天恰逢圣诞节,不少礼物“大丰收”。有换客发起倡议,如果收到不合心意的圣诞礼物,不妨带到换客节上来,换取心仪的礼物。

今年的“送年货进社区”活动,也将在换客节上启动第一站,并将为市民们带来更为丰盛实惠的年货。

与往年不同的是,今年圈圈购(mall.dsqq.cn)提高了准入门槛,所有人入围商家都经过了严格的审核。届时,出现在圈圈购的所有产品,都是精挑细选出来的。

这次的年货种类也更加丰富,不但有传统的年货,还有在圈圈购热销的各类电影券、美食券。所有产品的折扣力度也非常大,购买传统年货将享受7-9折的优惠,各类电影券等也将以8-9折的优惠价格回馈读者。

同时,记者了解到,圈圈购年货进社区的招商工作也在如火如荼的展开中,欢迎各类经营年货、农副产品类的商家一起走进社区。招商热线:96060、84783692。

800种好吃的土特产 下周记得来淘一淘

快报讯 (记者 夏天) 为期三天的第三届江苏省农民专业合作社产品展销会,将于下周三(12月30日)上午9点,在南京市规划建设展览馆隆重开幕。据主办单位——江苏省农业委员会有关负责人介绍,这届展销会规模超过上届,共有800个品种的农副产品参展。其中除了老面孔,如高邮的咸鸭蛋、茨菰,宿迁的杂粮羹、黄花菜外,江苏省组织部还组织了全省109个大学生村官参展,村官们带来的彩椒、牌小花生、三叶菜、大白菜、木耳酱、糯玉米、黑平菇和微山湖咸青皮等166个土特产,将成为会上最大的亮点。

神奇“补肾蔬菜” 引起男人热议



据在国内上市以来,在南京市被传的沸沸扬扬的“植物伟哥——同乐软胶囊”再爆新闻!为证实这种从补肾蔬菜黄秋葵提取的液态软胶囊的确具有超级抗疲劳,提升男性能力的效果,负责引进同乐软胶囊的该厂家感到非常惊讶!数千男人体验后,纷纷打进热线:025-52989007,来告诉他们的好消息,短信平台:13305197923更是忙个不停。许多服用同乐软胶囊的男性朋友还发来了热情洋溢的短信。

补肾蔬菜 真是太神奇了

138****7327:绝对事实,服用同乐软胶囊期间,精神非常好,控制力超强,只要你想,就可以彻底满足你,自信心空前高涨!不知道其他男性朋友有没有这样的感觉? 135****7836:几个哥们聚餐也点过这个能补肾的蔬菜,效果有但是绝对没有同乐软胶囊来的这么爽!熬夜时吃解乏,那方面非常过瘾,说是二十岁的冲动,三十岁的耐力,四十岁的经验吃了同乐软胶囊全有了。

139****1271:吃了同乐软胶囊,我第一次在老婆眼里看到了幸福满足的表情,老婆说我一下子变的身体更棒了。身体差,精力衰,力不从心、疲软、控制不佳等症状明显消失。精神特爽啊!

133****4527:我看到隔壁家老伯60多了还买同乐软胶囊,尿频,尿急现象没了,恢复年轻小伙时的冲动,浑身有劲,轻松渡过夫

妻美好生活,不觉得累。

158****0677:一粒管三天,这让我们女人更加幸福了,老公身体变强壮了,我爱死我老公了,下辈子我还嫁给他?这是多半女人迷恋同乐软胶囊的原因之一。

补肾蔬菜 吸引男人眼球

对于同乐软胶囊的使用,专家还给出了建议:夫妻生活对男人的情绪影响是显而易见的,和谐会让男人彻底放松,消除不良情绪缓解工作压力,服用同乐软胶囊能明显提升男人在夫妻生活中的幸福,不失为一种很好的减压方法。只需要三天服用一粒就能达到满意效果。

不就是壮阳蔬菜吗,真有那么大的作用?喜欢刨根问底的朋友,可能会对同乐软胶囊为何具有和治疗男性功能障碍药相似的效果感到疑惑不解,加拿大国际药剂师李先生对此解释说:其实黄秋葵食疗的作用相当有限,即使你吃100公斤,能被吸收的也

只是很微小的一部分,而通过先进工艺提取的液态软胶囊则是一种超浓缩剂,一粒软胶囊的有效浓度相当于20公斤黄秋葵。而且它首先不是药物,你连一丁点副作用都不会有”。李先生对同乐软胶囊的功效非常自信。

另据可靠消息,征集体验者的活动暂时停止,但推广部门已经开始在购买进行大幅度的优惠,该公司推出同乐软胶囊疗程装产品可以享受8.5折优惠。供男性朋友们订购,本次活动仅限12月26-28日,购买者可通过两种方式:一是通过电话025-52999941,52989007预约订购。二是通过短信,地址+ED发送到13305197923即可免费送货上门。男性朋友也可以到我市中山路522号,钟山宾馆对面的大华中药房,山西路宏图三胞对面的华江药店购买,凡是订购产品的顾客该厂家承诺7天无效退货服务。

腰腿酸凉、关节怕冷、胃寒, 粘贴暖袋 来帮您的伙伴(3.6元/贴)

腰腿酸凉,关节怕冷、胃寒多是受凉、寒冷、潮湿造成。热敷可使体表温度升高、毛细血管扩张、血液循环加速,新陈代谢旺盛,活血驱寒、减轻不适、消除疲劳。使用方便,持续发热12小时,可贴在身体相应的内衣外侧(外衣内侧),随时随地热敷。

康樂 先声,国盛,益丰,百信,中联,筑康,上元、颐年堂药房有售:84712372 贴了就行!

>>>相关链接

治疗肿瘤,上海取得重大成果

国家科技部创新基金资助项目、上海市重大科技项目,我国第一个肿瘤治疗性中药,已列入上海医保

上海市重大科技项目,我国中医药抗肿瘤领域突破性成就,专门用于中晚期肿瘤的治疗性中药新药——“枫苓合剂”(国药准字Z20053611)在上海“张江药谷”诞生。经中科院查新为国内首创、国际先进水平,荣获国家新药证书(国药证字Z20030081),结束了抗肿瘤没有治疗性中药的历史。

枫苓合剂由上海“张江药谷”历时19年,通过25项专题攻关,凝聚了50多位医学、药物等多个领域专家的心血,研发出的我国第一个肿瘤治疗性中药。结束了中药只能作为辅助药物

而不能单独用作治疗药物的历史,填补了我国没有治疗性抗肿瘤中药的空白。该项目是上海市高新技术成果转化A类项目,得到了相关部门的大力支持。

上海、浙江、广州、江苏等全国13个省市通过长达7年,近600例大样本临床试验和近3000例的临床验证:“枫苓合剂”主要治疗胃、肝、食道、胰腺和肠癌以及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等众多恶性肿瘤,抑瘤总有效率高达93.2%,总缓解率(肿瘤缩小50%以上)超出国家标准3.3倍,安全性是放化疗的4.66倍。我国著名肿瘤药理学专家严惠芳教授

指出:枫苓合剂是她20年来测试过的效果最好的治疗肿瘤的中药,是可替代手术和西医放疗治疗癌症的纯中药。枫苓合剂缩小肿瘤、消除肿瘤痛、稳定病情等疗效显著且价格低廉,已列入上海市医保用药(医保编号1080)。

目前卫生部中华中医药学会肿瘤分会已专项成立枫苓合剂项目抗肿瘤研发基地,南京中医药大学门诊部做为枫苓合剂项目指定医疗机构,也将定期、组织上海、南京等省内专家组合员为南京地区肿瘤患者提供咨询帮助与指导。

咨询热线:400-601-1567