俊俊话出游

今晚去栖霞寺撞钟 开车咋开 停车咋停

快报讯（通讯员 胡锡璜 记者 朱俊俊）今晚去栖霞寺撞钟的话，路线该怎么走，车又能停在哪里？昨天下午，南京交警七大队制定了一套严密的交通安保方案。

车辆停放以金家庄广场和栖霞街为界，持有撞钟通行证的车辆允许进入栖霞寺，无通行证的车辆一律沿栖霞大道、蔬港大道两侧顺序停放，其中蔬港大道停放大客车，栖霞大道停放小客车、出租车，金家庄广场内不准停放车辆。

栖霞寺老停车场为公安工作用停车场，栖霞寺新停车场为持有通行证的车辆的停车场，两个停车场车辆饱和后，所有车辆不得进入栖霞寺，沿金家庄广场外围道路两侧顺序停放。

一旦栖霞寺停车场及栖霞大道两侧停车饱和，或遇有突发事件需要对车辆进行分流时，栖霞大道友谊路口、宁镇公路衡阳路口将作为两个分流点，对车辆进行分流：

1. 栖霞大道友谊路口：将驶往栖霞寺方向的车辆，经友谊路往宁镇公路分流；

2. 衡阳路口：不准车辆驶向栖霞寺，所有车辆沿宁镇公路东西分流。

撞钟上香 要避开高峰时段

快报讯（记者 李彦）玄武公安分局治安大队虞教导员向记者介绍，辖区内涉及岁末庆祝活动的一共有四座寺庙，即鸡鸣寺、玄奘寺、毗卢寺和中山陵景区的灵谷寺。从每年的情况看，岁末最后一刻到寺庙上香、撞钟的市民很多。尤其是鸡鸣寺，高峰期能达到3万多人。届时，玄武警方将安排警力到现场执勤。在人流量饱和到顶峰时，将会把人口封死，只出不进。警方呼吁市民避开进香的高峰时段（今晚11点至2010年1月1日凌晨1点），同时更要注意安全。

带1米2以下儿童乘车 买票时要申报

快报讯（通讯员 孙波 记者 毛丽萍）从2010年元月1日起，南京市各客运站将调整儿童购票的身高标准：身高1.20米以下的儿童可免票，1.20–1.50米儿童可购买半票。不过，市运管处提醒，携带1.20米以下的儿童出行的市民买票时一定要提前申报，以免车辆超载。

“路上不允许超载10%，也就说是45座的客车，最多只能有4名免票儿童上车。”汉中门车站副站长苗红军表示，如果不提前申报，有可能小孩不能和大人一起走，“那样就太麻烦了。”

出行

元旦市民长跑 汽车注意绕行

快报讯（通讯员 宁交轩 记者 朱俊俊）明天上午9:00，南京市第28届元旦长跑运动会开跑，长跑队伍将从五台山体育场出发，途经广州路、中山路、新街口、汉中路、虎踞路、清凉山公园、广州路至五台山体育场止。南京市交管局届时会在相关路段进行交通管制。

南京站今明 增开四对临客

快报讯（记者 毛丽萍）南京火车站今天下午和晚上的票比较紧张，尤其是上海和南通方向，南京站因此增开了四对临客，12月31日临客为：南京西—南通5112次，南通—南京西5111次，上海–合肥D5522，合肥—上海D5521，上海—南京T7604。2010年1月1日临客为：南京—上海T7603，上海–合肥D5526，合肥—上海D5525。

元旦期间 地铁加班送客

快报讯（记者 毛丽萍 通讯员 肖行）元旦假期，地铁客流将有较大幅度攀升。南京地铁运营分公司今天将地铁列次增加到322列次，早高峰行车间隔压缩到4分25秒，明天增加到345列次，奥体中心站和迈皋桥站各安排一列备用车，防止突发性大客流。

招聘

毕业生就业市场 将休市三天

快报讯（记者 项凤华）南京市毕业生就业指导服务中心前天通知，南京毕业生就业市场将从2010年1月1日至3日休市。1月4日起，一楼服务大厅对外服务，毕业生就业市场9日起恢复正常。

提醒

登记结婚不用急 元旦除夕都可以

快报讯（通讯员 居怀香 练红宁 记者 项凤华）昨天，南京市民政局福事处王丽玲处长表示，2010年1月1日、农历除夕的上午，各区县的婚登处照常上班，准新人可照常登记。

大光路明起 不再受理浦口房产登记

快报讯（记者 尹晓波）依据属地管理的原则，从明天起，南京市大光路房产登记分中心（大光路49号宏鹰大厦4楼）停止办理浦口区房产办证等业务。在浦口买房子的市民，可到浦口区房产办证地点进行登记办理。

车管所元旦期间 继续对外服务

快报讯（通讯员 陈淼 记者 朱俊俊）为了方便广大群众在元旦假期内办理有关车管业务手续，车管所大楼服务大厅（东方城68号）以及全市20个社区“交警服务超市”在元旦假期内继续对外服务，具体服务时间为：车管所服务大厅（东方城68号）2010年1月1日至3日，每天8:30–12:00；14:00–17:30。“交警服务超市”2010年1月1日为19:00–21:00，1月2日为9:00–12:00；1月3日为14:00–17:00。

放心早餐点 明年新增60个

快报讯（记者 史丽君）有不少市民反映放心早餐车太少，明年这种情况会有所改善！记者昨从市商贸局召开的“2009年度放心早餐工程总结部署会议”上了解到，现在南京放心早餐网点有1131个，明年会再发展60个放心早餐网点。

教育

职称外语考试 报名延到下月4日

快报讯（记者 项凤华）前天南京市人事考试中心通知，南京市将《2010年度全国专业技术人员职称外语等级统一考试》报名工作延期至2010年1月4日下午4:00，请相关考生抓紧时间报名、缴费。

南大成立 三个新学院

快报讯（通讯员 张文江 记者 谢静娴）昨天下午，南京大学物理学院、电子科学与工程学院、现代工程与应用科学学院同时成立，三个新学院成立后南大共有23个学院。据悉，新成立的三个学院将于2010年开始正式招生。

菜价

一斤香椿头 价钱等于两斤猪肉

香椿头炒鸡蛋是南京人爱吃的一道家常菜，不过，昨天刚上市的香椿头就卖到了20元/斤，基本上是两斤猪后腿肉的价格。而价格高的主要原因是种植的成本较高，另外从广东运来的运输成本及保鲜成本也较高。 夏天

12月30日部分菜价(单位:元/斤)

	山西路	科巷	安怀村
青菜	1.2～1.5	1～1.8	1.2
花菜	1.5～1.8	1.5～2.5	2
菠菜	2～2.3	1.8～3.5	2.5
芹菜	2～2.5	2～3.5	2
大白菜	0.5～0.7	0.4～0.6	0.5～0.6
大蒜	2～2.5	3～3.5	2.5
西红柿	2.5～2.8	1.3～2.3	2～2.5
鲫鱼	6	5～8	4.5～5
后腿肉	11.5～12	10～10.5	11
鸡蛋	3.7	3.5～3.6	3.7
母鸡	15～20	15～18	18

健康警钟：心脑血管疾病已成威胁人类生命的“第一杀手”

警惕心脑血管疾病提前索命！

近年来，众多正当盛年的演艺界明星的心脑猝死给人们敲响了警钟。医学专家提醒广大中老年朋友，目前，我国高血压、高血脂、冠心病、中风、心肌梗塞等心脑血管病患者已超过1.8亿；患者群体也由50岁以上人群向30–40岁人群靠拢；每年死于心脑猝死的患者高达500万人，心脑血管威胁人类生命健康的“第一杀手”。

冬季气温低，血管收缩，心脑血管病人更是处于危险期，稍不注意就很容易犯病。中科院专家提醒广大中老年朋友：选择有效的方法，科学的护心保脑，可确保安然过冬。

疑问一：为什么看似生龙活虎的人，转眼之间就和家人朋友阴阳相隔了呢？

专家解释，人的血管随着年龄的增加和血液垃圾的堆积会逐渐脆弱老化，而人的寿命与血管的健康状况密切相关——人的动脉在不断硬化阻塞之后，心、脑梗塞坏死之时，生命也就戛然而止了。故有人形象地把血管比作“生命之烛”。

疑问二：如何才能避免猝死悲剧降临在自己和家人朋友的身上？

中外科学家通过实验，发现导致猝死的“元凶”是血管中不断沉积的血液垃圾，这些血液垃圾会导致人体血液粘稠，久而久之，就会在血管中堆积成血垢，血垢不断累计，就像一个个石头“趴窝”在血管壁上，使血液流通不畅继而引发猝死。所以预防心脑血管疾病、避免心脑猝死的悲剧必须从清理血管开始！

疑问三：治疗心脑血管疾病的最好方法是什么？

心脑血管疾病康复周期长，手术治疗费用极高病人创伤大，长期吃西药毒副作用大，治标不治本。医学界主张心脑血管疾病治疗的最好方法是“预防为主，防治结合”——中科银灵通和中科甲尔正是按照预防为主、防治结合思路设计的中药健康制剂，不手术、不住院、不输液，只需早晚各服用一次，就能清扫血液垃圾，恢复血管畅通，轻松缓解手脚冰凉、心慌胸闷、心悸早搏、心律不齐、心肌缺血、脑血栓、脑中风、脑溢血、头晕乏力、血压升高、脑供血供氧不足、失眠多梦等症状，真正实现保脑护心睡眠好。

相关链接：

中科甲尔——血管的清道夫

中国科学院历经八年，成功研制出专门清洗血液垃圾、让血管畅通无阻的生物制品——中科甲尔。它是我国卫生部唯一批准的以蚓激酶为主要功效成份的纯生物制剂。采用低温纯化，冷冻干燥等高科技生物技术，从天然活体蚯蚓中提取“溶栓之王”——蚓激酶，运用高科技技术改变“蚓激酶只能注射不能口服”特征，吸收后直达血液循环系统，强力溶栓；通过排栓剂——甲壳素，结合丹参、三七、黄芪，真正实现了“溶栓+排栓+基因修复=解决心脑血管病问题”。

蚓激酶——溶栓：蚓激酶在体内有两方面功效：一方面它能有效溶解已经沉淀在动脉血管内皮导致动脉粥样硬化的脂质斑块，同时增强运输蛋白HDL活性，将溶解脂质运回肝脏代谢；另一方面，它能有效抑制人体内部合成胆固醇的数量，降低血脂。

甲壳素——排栓：中科甲尔经过甲壳素（自然界中唯一带正电荷可食性动物纤维）吸附血栓溶解过程中带有负电荷的代谢物，通过血液循环运输到肝脏，经肝脏脂化，通过肠道排出体外，使血栓反复发作失去可能，彻底打破现有产品“只溶不排”的局限。

三味纯中药（丹参、三七、黄芪）——软化血管：活血通络、能改善体内微循环，软化血管，防止血管硬化。

中科甲尔在获得老百姓认可的同时，一举获得两项殊荣：“第13届星火杯发明金奖”以及国家发明专利：《一种防治心脑血管疾病的中药组方和制备方法》！

中科银灵通——保脑护心睡眠好！

中国科学院科学家历时六年，将银杏和灵芝的提取物在分子水平上进行多元组合，研制出新一代中老年人“健康处方”：中科银灵通。2006年7月，继“中医药大学研究典范”之后，中科银灵通一举荣获了“2006年度中国科学院重点推荐产品”称号。凭借其提高记忆力、改善睡眠，调节血压、血脂等方面的显著功效深受广大中老年朋友喜爱，产品持续热销，反响十分热烈。中科银灵通凭借卓越的科技品质和良好的防治效果，在国内、国际市场上掀起了“中药综合保健”和“保护脑健康”的热潮。

中科银灵通的作用机理和主要功效

中科银灵通富含银杏叶和灵芝的提取物，具有双向调节、多效性、综合性的优点，可以综合调节机能、防治疾病、扶正固本，从而实现中药综合保健的独特功效。

（一）全面保护脑健康，改善记忆力，改善脑功能障碍，防治老年性痴呆症。银灵通可有效增加脑部神经传导物质（6–羟色胺、多巴明等），具有十分出色的促进血液循环功能，对大脑健康进行立体综合的维护。

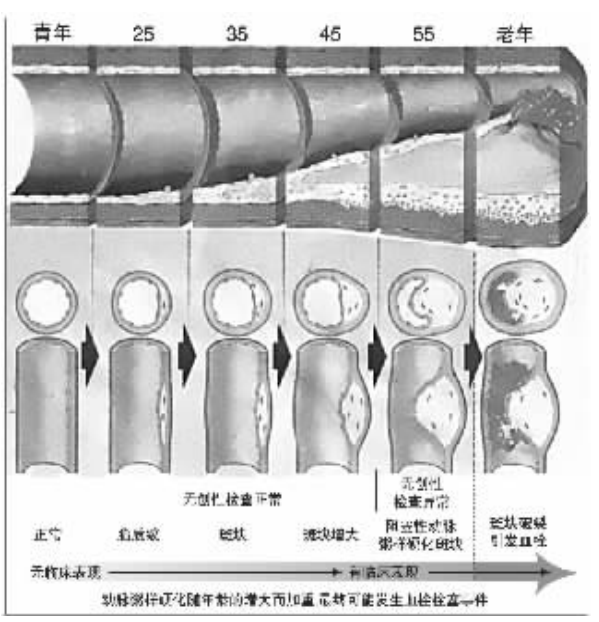
（二）对付心脑血管疾病独特的作用机理。其一，银杏黄酮可以有效对抗和清除人体内的自由基；其二，银杏内脂可选择性地抵抗血小板活化因子，堵住中风、心肌梗塞的诱发因素；其三、可降低血液甘油三酯含量，提高高密度脂蛋白的含量和红细胞超氧化歧化酶的活性，对冠心病、心绞痛、高血脂有良好功效。

（三）实现人体自然睡眠系统工程。中科银灵通直接作用于神经系统，促进内源性睡眠因子的分泌，调节睡眠因子的浓度，让人体真正实现自然睡眠。

（四）血糖偏高的老人和糖尿病并发症患者。

银杏黄酮甙、银杏内酯能提高糖负荷和血浆胰岛素水平，配合中科唐安，对糖尿病以及其并发症有很好的效果。

（五）中科银灵通能改善过敏性支气管哮喘，防治胃炎等胃肠系统疾病，保护肝脏，提高人体抗辐射能力，有着中药综合保健的效果。

中科院专家提醒：中科甲尔和中科银灵通配合服用，效果更佳，保护更全面。被誉为中老年“健康百岁双保险”。

全国免费咨询热线：
800 828 9285
025-83215628
中科健康国际专卖中心店：北京东路40–19号中科药房二楼