

健康

“三九”天驱寒 首选喝黄酒

10月9日起进入“三九”,不少市民感觉寒冷难耐,这个时候,大家总忘不了来点酒水驱寒取暖。专家建议,进入“三九”后,驱寒保健用酒首选黄酒,而且饮用得法的话还能强身健体、治疗疾病。

黄酒很多营养价值 超过啤酒

南京市中西医结合医院药剂科主任陈磊介绍,黄酒是世界上三大最古老的酒种之一,是我国特产。黄酒含有丰富的营养,有“液体蛋糕”之称。其很多营养价值超过了有“液体面包”之称的啤酒和营养丰富的葡萄酒。黄酒是很重要的中药药剂辅料,中药处方中经常用黄酒浸泡、烧煮、蒸炙一些中草药或调制药丸及各种药酒。

陈磊介绍,冬天温饮黄酒,可活血祛寒、通经活络,有效抵御寒冷刺激,预防感冒。适量常饮有助于血液循环,促进新陈代谢,并可补血养颜。

黄酒最佳饮用温度 约38℃

南京中医药大学养生康复

教研室主任郭海英教授说,温饮是黄酒最传统的饮法,温饮能使黄酒酒香浓郁,酒味柔和。而温饮的方法一般分为两种:一种是将盛酒器放入热水中烫热;另一种是隔火加温。但黄酒加热时间不宜过久,否则酒精都挥发掉了,反而淡而无味。一般,冬天盛行温饮。黄酒的最佳品评温度是在38℃左右。

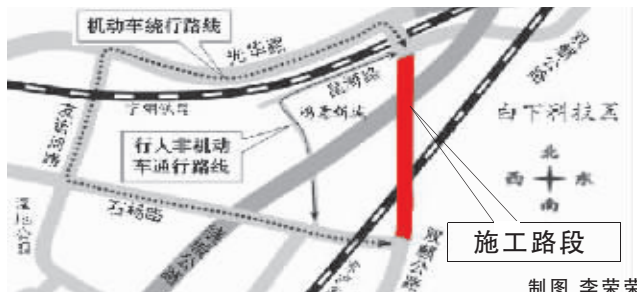
黄酒佐餐应根据类型

郭海英教授说,拿黄酒佐餐是一种不错的保健饮食方法,但比较讲究。比如不同的菜要拿不同类型的黄酒来搭配,这样才能更好地体现出黄酒保健的价值和菜肴的美妙口味。比如干型的黄酒,适合搭配蔬菜类、海蜇皮等冷盘;半干型的“加饭”黄酒,适合搭配肉类、大闸蟹;而半甜型的黄酒,则宜配鸡鸭类;甜型的黄酒,比较适宜搭配甜菜类菜肴。

通讯员 杨璞 朱群
快报记者 刘峻

出行

石杨路路口北口至星海路路口南口路段、龙蟠路局部路段施工 司机朋友请注意绕行



制图 李荣荣

快报讯(通讯员 宁交轩 记者 朱俊俊)本周有两条主要路段施工,请驾驶员注意路面绕行标志,安全驾车:双麒公路白下科技园段拓宽改建,实施临时交通管制。双麒公路白下区石杨路路口北口至星海路路口南口路段,因道路拓宽改建施工需要,定于2010年1月8日起至6月30日止,对施工路段实施

交通管制。管制期间禁止机动车通行(路段内车辆除外)。被禁行的机动车可从光华路、友谊河路、石杨路双向绕行;行人、非机动车可从星海路、鸿意新城路、石杨路通行。

另外,龙蟠路雨污分流工程施工,局部道路围挡。预计2010年4月30日结束。请过往车辆驾驶人注意观察,按指示标志行驶。

发布

南京蝉联 最具教育幸福感城市冠军

快报讯(记者黄艳)记者昨天获悉,《2009中国最具幸福感城市调查报告》正式出炉。南京蝉联“2009年中国最具教育幸福城市”全国冠军。

据介绍,本次评选活动,是近年来规模最大、参与人数最多、影响力最大的一次城市调查推选活动。

南京今起 严查违规饲养藏獒

快报讯(通讯员 宁治宣 记者 田雪亭)今天起,南京市公安局将在全市范围内组织开展为期15天的清理整治藏獒等烈性犬专项行动。

警方将对重点管理区个人饲养禁养犬的,坚决没收,并对养犬人给予重罚。对单位饲养藏獒的,没有登记的,一律责令其用其它犬只代替。已经登记的,将严格落实管理人和管理制度,严格拴养,不得放养,并详细告知其法律责任。对一般管理区饲养藏獒的,民警首先将动员犬主将犬只送至外地或不饲养。对不愿意处理的,要逐个建立档案。

金陵村电厂 安置房基准价4230元/m²

快报讯(记者 陈英)日前,南京市物价局批复了金陵村电厂地块拆迁安置房价格,基准价为4230元/m²,可适当上下浮动,上浮幅度最高不得超过3%。

批复中明确指出,要在销售现场实行明码标价,规定的销售价以外,不得另行加价收取未经价格主管部门批准的其他任何费用。如果成本发生较大变化,价格需作调整时,必须重新申报。

菜价

择过的韭菜卖到8元/斤

受雨雪天气影响,青菜、菠菜、韭菜、茼蒿等叶菜类蔬菜价格小幅上涨。其中韭菜从3元/斤涨到3.5~4元/斤,择过的价格更高,涨到了8元/斤。 夏天

1月10日部分菜价(单位:元/斤)

	科巷	尚书巷	山西路
青菜	1~2	1.3~1.8	1.5~2
花菜	1.5~2.5	2~2.5	1.5~1.8
菠菜	2.5~4	2.5~5	2.5~3
芹菜	2~5	2~3.5	2.5~3
大白菜	0.8~1	0.8~1	0.5~0.7
大蒜	3~3.5	3~3.5	3~3.5
香葱	2~4	1.3~1.5	3~3.5
青椒	2~3	1.8~3	2.8~3
西红柿	1.3~2.3	1.8~2.5	2.5~3
鲫鱼	5~5.5	5~5.5	6
后腿肉	10~10.5	10.5~12.6	11.5~12
精瘦肉	11~12	11~13.5	12~12.5
鸡蛋	3.5~3.6	3.7	3.8
母鸡	15~18	6~18	15~18

活动

请你投票 评选“人民满意交警”

快报讯(通讯员 宁交轩 记者 朱俊俊)南京市公安局交通管理局举办年度“人民满意交警”评选活动,今起在全市拉开帷幕。

今年入选的有32名候选民警,交管局按得票多少排列出前16名,授予“人民满意交警”的光荣称号。

有兴趣的市民请登录南京交警在线网站(www.njjg.gov.cn),给自己喜爱的交警候选人投票。

大楼“选美”,看谁最干净

快报讯(通讯员 徐少林 记者 赵丹丹)昨天记者获悉,即日起市容局在全市举办首届“十佳清洁楼宇”评选活动,市民可通过网上投票、电话投票、电子邮件等方式参与评选。

20幢楼宇中最多可以选择10幢。网上评选活动截止到1月21日,1月31日前,评选出首届“十佳清洁楼宇”,并授牌。

参与方式:1、登录网站(http://njsr.nj.gov.cn/),参与投票。2、发送邮件到srqgch@126.com参与投票。3、拨打活动热线:025-84413119参与。

参加评选的20幢楼宇名单:南京人才大厦、江苏苏美达大厦、江苏德基大厦、江苏国信大厦、南京维景国际大酒店、南京火车站主体大楼、南京电视台大楼、广电大厦、鸿信大厦、海关大厦、金鹰国际商城大楼、苏宁环球大厦、江苏国际经贸大厦、中央商场大楼、江苏省电力公司办公大楼、人行南京分行办公大楼、市公安局主体办公大楼、工行江苏分行办公大楼、交通银行省分行大楼、天目大厦

招聘

这家单位要招9人

快报讯(记者 项凤华)记者昨日获悉,江苏省工程咨询中心将面向社会公开招聘9名咨询业务人员,要求应届毕业生需具有硕士研究生以上学历;社会人员需具有2年以上工作经验或中级及以上技术职务资格,国家正规全日制大学本科以上学历。报名时间:1月20日至2月10日,报名方式:网络报名(邮箱:hr@cnjccc.com)或邮寄报名(南京市中山北路285号1607室,邮编:210003)。

本周有五场招聘会

快报讯(记者 项凤华)本周,南京人才市场将举办五场招聘会,其中周二在北京东路63号举办医药、服装、食品饮料、建筑、物业类专场人才招聘会,周三举办IT、通信、电子、机械类专场人才招聘会,周四举办金融、保险、外贸、物流类专场人才招聘会,周五举办营销、文秘、财务、管理类专场人才招聘会,周六在长江路101号文化艺术中心举办综合性人才招聘会。

提醒

交警四大队搬迁

快报讯(通讯员 陈兴民 记者 朱俊俊)1月8日起,南京市公安局交通管理局第四大队已从建邺区黄山路向阳村8号,搬迁至建邺区金沙江东街29号办公,同时原在集庆门大街凤栖苑130-2号办公的交警四大队事故中队,也一并搬迁至金沙江东街29号。

交警四大队相关部门联系电话有:值班室:86468180;交通违法处理:86468184;车辆管理:86468185;事故处理:86537851。

你知道吗? 肿瘤病人也可以活到一百岁

只要一查出得了肿瘤,人会一下子瘫倒,觉得天都塌下来了。心里是彻底的害怕!

肿瘤病人到底能活多久? 肿瘤到底是一个什么样的病 为何死亡率这么高

肿瘤是由于机体在各种致癌因素的长期作用下,细胞异常增生而形成的新生物,它的表现往往就是某个器官、身体的某个部分长出一个、多个的实体肿块。但是肿瘤不属于只在某个器官的疾病,它是全身性疾病的局部表现。换句话说说胃上长了肿瘤,并不只是意味着病人的胃有问题,而是他身体正常的免疫系统也出现了问题。然而传统的治疗肿瘤的三大法宝:手术、放疗、化疗是“以瘤为本”的治疗方式,它们最大程度的在局部控制或消除了瘤体,而忽视了其它看不见的肿瘤细胞,同时还损伤了机体,严重破坏了人体免疫系统,使肿瘤细胞失去免疫控制,加速生长、扩散。所以很多病人不是死于肿瘤本身,而是死于肿瘤治疗过程中的免疫功能全面受损。

中医药找到“健康钥匙”

现代中医药疗法在几千年中医文化的基础上按照辨证施治的原则找到肿瘤的根本所在,先扶正固本通过提高人体的免疫系统能力,增殖、活化人体正常抗肿瘤细胞群,再配以没有毒副作用的现代中药快速杀灭、消除局部的瘤体,清除血液、淋巴中癌细胞达到防止复发和转移的作用。所以现代中医药治疗肿瘤的方法被世界卫生组织承认是继手术、放疗化疗后治肿瘤的第四模式。这个模式被称为治疗肿瘤的“健康钥匙”是当今效果最好的治疗方法。

个性化中医药治疗方案 让肿瘤病人也能活到100岁

世卫组织已经将肿瘤防治列入慢性病治疗计划,现代中医药已经成为防治肿瘤的重要手段。现代中医根据肿瘤的起因和发病机制知道每个肿瘤患者的病理机制是不同的,所以抓住不同肿瘤的病理本质制定个性化的中医药治疗方案让肿瘤患者尽可能的延长生命使肿瘤病人也能活到100岁。目前中华中医药协会肿瘤分会肿瘤防治研发基地专家组正免费为广大肿瘤患者提供个性化中医药治疗方案,广大患者或家属可以拨打咨询热线4006011567 预约专家。