

快报记者 李彦 安莹在河西为你报道

“水泥河、石头沟,水浑又脏,破坏生态。”近日,有人在网上发帖,呼吁建生态河。不过,专家感叹,南京城的河都具备泄洪功能——

# 在城里,建生态河岸有点难

## 网友发帖: 水泥河石头沟破坏生态

帖子为一名姓陈的网友所发。他称,“水泥河石头沟破坏生态应停建。”还发了不少在奥体中心附近实地勘察后,拍下的水泥河石头沟的照片。照片上,除了岸上的树木生机勃勃,水泥河道里只剩下一汪死水,有的还能明显看到排污管道通到水中。他还将天然的生态河照片挂在网上,让两者形成了鲜明对比。生态河水清澈,两岸是天然泥土,被丰富的植被覆盖。

该网友随后在帖中引用美国的案例,“1971年,耗资2400万美元、耗时9年、采用全水泥板铺装河道的佛罗里达州基西米引水河完工。可是,由于水泥河床对生态的破坏导致了河水水质严重恶化。1990年,基西米引水河不得不彻底重建,恢复自然河床,但花费了大价钱。”他分析了这种水泥板铺装河道的三个缺点,第一水质下降,第二硬化岸边不能长植物,第三生态缺乏平衡,水中有害生物大量繁殖。这些分析引得一些网友纷纷跟帖赞叹,堪称专家级的专业分析帖。

## 记者探访: 奥体周边多是“水泥河岸”

昨天上午,记者按照陈网友帖中所称,到建邺区奥体中心附近进行实地探访。奥体南门正对着燕山路,紧邻燕山路西侧便是一条宽约七八米,长约三公里的无名



紧邻梦都大街,一段河沟类似生态河,两岸植被茂盛

水泥河沟,一直通到友谊路附近。河两侧没有缓坡,仅有水泥石护栏。护栏边种植了不少柳树,柳枝随微风徐徐摇摆,水中倒影映衬,颇有几分诗意。只是此处的水质浑浊不堪,呈现出污浊的绿色,水面上还漂着不少落叶,很是煞风景。

沿着河沟的走向一路南行至燕山路与乐山路丁字路口,在一个加气点附近,还有一条类似的硬化河沟。河沟与燕山路边的河沟有一个交汇点。两相对比,这个河沟水质就更差了,水的颜色更暗淡,能明显看到有几个排污口对着河道。据附近的居民反映,四周居住的老住户比别处多一些,因此往水沟里排放的污水量自然会多。“这条水沟又不是活水,两头没有天然的水注入,只有雨水,不脏才怪。”此外,在梦都大街南侧也有一条宽六七米的硬化河沟,自奥体的北边门开始延伸至梦都大街与凤台南路附近,



乐山路附近的河道两岸用石头、水泥砌成,典型的硬化河道  
快报记者 李彦 摄

全长不到两公里。让记者眼前一亮的是,在奥体中心北边门至东门一段的河沟,南侧的岸边看起来没有水泥石岸,水面与植物连成一片,水面上漂浮着水生植物,再往岸边是一些低矮的灌木丛及栽种的树木。这与陈网友所展示的生态河十分相似。难得的是,水面上能看到一群群小鱼嬉戏,还有鸭子在畅游。两名男市民端着鱼竿站在岸边的泥地里悠闲地垂钓,其中一名对记者感叹,“这边能有这样的水质不容易啊!”

## 环保专家: “水泥河岸”是因水利需要

记者调查发现,在南京城区大部分河岸都是“钢筋混凝土”的硬质河岸,市民心目中的生态河岸几乎看不到。南京环境保护科学研究院高级工程师卜现亭说,从生态环境考虑,当然是软质

河岸最理想,这样的河岸河水自净能力强,生物之间的交流更加流畅,促进了污染物的降解。但是城市河岸是做不到“软质”的,这也和南京城市河道的功能有关。

建邺区环保局工作人员徐震东告诉记者,建邺区的河都连着长江和秦淮河,承担着泄洪的功能。卜现亭介绍,和河西的一样,南京大多数河流在河岸建设方面都考虑水利防洪,硬质河岸的钢筋混凝土结构抵挡得住流水的冲刷,即使在欧洲的塞纳河也是硬质河岸。土质的河岸河水冲刷会比较大,堤会变得松软,不利于城市防洪。

南京环保局生态建设办公室主任郝家庆表示,理想状态的河流应该包括,种上树木的河岸,缓缓的河坡,还有河床以及河底,但这样的河流对于寸土寸金的都市是非常奢侈的,硬质河岸的占地面积只是土质河岸的三分之一,这种“尺寸”也适合南京这样的“城市状态”。

## 女性健康 短信台

移动、联通、小灵通用户发短信至:  
13512510192  
(发送0.1元/条,接收免费)  
主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有!只要你有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

130\*\*\*\*3117 近来白带增多且有点味道,同房之后有点流血,像来月经一样有3天,这是怎么回事?会影响生育吗?

您好!同房后出血是宫颈疾病的主诉症状,大部分是由宫颈糜烂引起的,不利于怀孕,建议尽早到正规医院确诊治疗。目前,八一医院所采用的“奥洛克宫颈修复系统”治疗宫颈糜烂不开刀,不住院,微创无痛,且不影响日后生育。

138\*\*\*\*4806 最近白带有时像水,有时黄色很多,痒还有味道,吃了药都不行,怎么办啊?

您好!白带有异味、阴道痒,一般是有炎症的表现,但炎症分很多种,具体情况建议及时前往正规医院进行妇科检查,对症用药,切勿盲目私自用药。

139\*\*\*\*6464 药物流产5个小时后老是出血,怎么不见胎儿出来?肚子一阵一阵的痛。

您好!流产第3天到医院吃药的时候胚胎才会掉下来,且药物流产一般不能保证一次性流干净,目前一般提倡行“减压可视无痛人流术”,安全性高,伤害小,且大大降低了因行人流术导致的不孕率。

137\*\*\*\*9225 阴道长了个豆子被我抓破皮了,有点疼,上厕所的时候会感觉不适,该怎么办?

您好!阴道长了小豆豆不能随便用手去抓,会导致感染,且现在已被你抓破皮了是比较危险的,尽量注意性生活卫生还有日常的生活习惯,最好到正规医院检查一下,对症治疗。

# 冬虫夏草什么吃法最好?

冬虫夏草是一味非常名贵的中药材,含有丰富的虫草素、虫草多糖、虫草酸和超氧化物歧化酶等功效成分,具有抗肿瘤、调节免疫、调节性功能、保护肝脏以及呼吸系统和心血管系统,被誉为“中药之王”。但这样有效的名贵药材,许多人并不知道吃法不对吸收率很低,会直接影响到药效的发挥。

中国协和医科大学特聘教授、《冬虫夏草研究》的作者柯传奎说,我不主张将冬虫夏草泡水喝,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。”

而且,这些物质用普通方法水洗,并不能去除干净,只有经过长时间的煮或者高压处理,才能真正保证卫生。而用开水泡,并不能满足这个“消毒”条件。此外,还有些人喜欢把冬虫夏草磨成粉末装成胶囊服用,这也是不卫生的。”柯教授说。

天津药物研究所副研究员李红珠则认为,冬虫夏草的很多有效物质属于大分子,比如蛋白质、核苷等,用水泡只能有少部分溶解到水中,所以药效并不理想。”北京中医药大学基础医学院副教授胡素敏表示,“冬虫夏草跟茶叶、西洋参、枸杞等不同,后者均为植物,其中的有效成分在水中较容易溶出。”胡素敏还打了个比方:就像把肉泡在开水里,你说肉中的有效成分能出来多少?”胡素敏提示,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。

率更高的吃法,那就是服用从优质虫草中萃取提纯有效成分再加以浓缩制成的胶囊。中科院的科学家们经过多年的试验攻关,终于成功研制出富含虫草有效成分的浓缩制剂——中科院虫草浓缩胶囊。它对虫草中的虫草多糖、虫草酸、虫草素等有效成分加以浓缩,其中虫草素是普通虫草的60多倍。更重要的是,因为虫草浓缩胶囊中微小的颗粒,经过高科技分离萃取,极易被人体吸收,中科院虫草浓缩胶囊的人体吸收率达到90%以上。每天服用4粒虫草浓缩胶囊即相当于服用9克虫草。

## 中科院虫草浓缩胶囊—— 浓缩精华 臻于至善

### 1. 优质菌种 系出名门

中科院虫草浓缩胶囊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

中科院虫草浓缩胶囊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、腰膝酸痛等症。经浓缩而成的中科院虫草浓缩胶囊对人体的作用更胜一筹。



中科院虫草浓缩胶囊和普通虫草的有效成分对比

	虫草素	虫草多糖	虫草酸	必需氨基酸	超氧化物歧化酶
普通虫草	0.007%	1%	6.5%	19.9mg/g	54单位/毫克
虫草浓缩胶囊	0.47%	25%	12.7%	168mg/g	844单位/毫克
对比倍数	67.1	25	1.95	8.5	1.56
主要功能:	抗肿瘤	提高免疫力 降血糖、血压、血脂 保护心脏	保护呼吸 系统(气管、肺等) 及肝肾	调节 新陈代谢	延缓衰老

### 4. 服用、携带方便

中科院虫草浓缩胶囊是胶囊包装,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。中科院虫草浓缩胶囊,一日服用4颗相当于服用9克虫草。

## 珍贵的冬虫夏草, 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物,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溶于其中,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,中科院虫草浓缩胶囊的人体吸收率达到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、抗骨损伤、抗病原微生物、镇静、解毒、抗菌、免疫调节、平喘及祛痰、抗癌及对心血管、血液系统等方面有较为显著的作用。

——《中药药理学》

### 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、脑血管、血管硬化、高血脂、高、低血压的人
- 急、慢性肝炎,肝硬化患者
- 病后体衰、产后体虚者
- 年老体弱者
- 亚健康人群

**中科院虫草浓缩胶囊** 专卖地址:中央路131号  
订购热线:025-83223131

**友情提醒:** 由于中科院虫草浓缩胶囊备受消费者欢迎,经常出现刚上柜就被抢购一空的场面,请提前致电订购热线预订数量,团购50瓶起,精品礼盒装现已上市,欢迎订购!  
全国统一零售价:1280元/瓶(一个月服用量)

**好消息:8月30日前买6送1 买10送2**