

快报记者 孙兰兰在玄武湖为你报道

“善待玄武湖”系列报道之三

前天重装的亮化灯又被踩“灭”



灰镜头



才修好的亮化灯又被踩坏 快报记者 赵杰 摄



红镜头



在老师的带领下,孩子来到玄武湖捡垃圾 陆如硕 摄

昨天是国庆长假后第一个星期天,玄武湖又迎来一波客流高峰。记者发现,虽然一些市民已经开始留意并改变自己的游园行为,但仍然存在不少不文明现象。让人痛心的是,前天刚刚重装的亮化灯,昨天又被踩坏了。

依然是环洲假山,这里是玄武湖进入后的第一个主景点,秀美有趣的景色总是会吸引大量游客走入其中游玩拍照。长假期间这里的LED亮化灯被踩坏了不少,前天工作人员刚刚重装好一批全新的灯。然而,昨天下午记者看到,又有几十根灯管被踩坏了。而此时,工作人员正在另一处景点,忙着更换国庆假期遭到破坏的灯。真是旧伤未愈,又添新伤!

公园里植被的遭遇也是一样,这边,园林工人们正忙着补栽大树下的麦冬草,不远处新铺的草皮又秃了一块。

痛心中让人感到丝丝欣慰的是,也有一些游客的行为在悄悄改变。一名身高和垃圾箱差不多高的孩子,在妈妈指引下摇摇晃晃走到垃圾箱旁,将手里的杂物丢进去。

记者了解到,昨天玄武湖公园的客流量虽然比国庆长假要少,但也远远超过了以往的双休日,估计有5万人次,玄武湖已基本达到饱和状态。“从开放这10天的情况看,长假不必说,工作日也达到了以往双休日的数量,大约两三万人次,星期天则相当于以前的长假高峰期。”玄武湖公园相关人士说,当然,免费刚开始,大家觉得比较“新鲜”,渐渐人气可能会降一些,但肯定比以前要多很多。因此公园的日常养护管理非常重要,希望大家共同维护美好环境。



扔的不仅仅是垃圾 读者“平易近人”摄



就这样,汽车绝尘而去 读者 洪礼华 摄



环保大妈 读者 刘建华 摄



虎头被人拧掉,同伴很生气 读者“平易近人”摄



憋不住也不能随地小便啊 读者 杨先生 摄



食品袋被风吹跑,他又给拾进了垃圾箱 读者 赵先生 摄



你睡了,别人坐哪儿呢 读者“平易近人”摄



可恨的人,可怜的花 读者 刘洋 摄



工作人员修复草坪 读者 刘洋 摄

»特别提示

征集“灰镜头”“红镜头”

现代快报继续向市民和网友征集“灰镜头”与“红镜头”。投稿者请将邮件发送到:jinnanjiang@163.com或jnmj@kuaibao.net,每人限送10幅作品(邮发附件不超过5个,单个附件最大不超过4M),注明作者姓名、通讯地址、联系方式(手机、固定电话),作品简要标题和作品的内容说明,拍摄时间、地点。

老便秘 盛赞食疗古方

环境污染毒害大,但人体内严重的环境污染——便秘,却常被忽视。秋季干燥易患便秘,使粪便堵塞肠道,大量腐败毒素侵害全身,诱发加重慢性疾病,猝发心脑血管意外。芦荟、决明子、大黄、番泻叶等蒽蒽类泻药,麻痹损害肠道神经,导致黑肠病变、诱发肠道息肉、癌变。泻药伤身,便秘烦恼,怎么办?

高效安全的食疗通便产品“御品膳食通”,让老便秘体会到难得的舒畅的排便,解除了心腹之患。用过的老便秘不约而同地竖起了大拇指,御膳通就这样一传十、十传百地传开了!

御膳通源自清代御用古方,由军事医学科学院专家整理发掘。古方以黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、山楂、海藻、金银花、菊花、绿茶8种天然药食成

分,高浓缩膳食纤维,修复养护肠道,形成蓬松大便。经国家批准,在北京研制成功。绝无大黄、番泻叶等泻药危害,老幼及孕产妇皆可安全服用。

老便秘体验: 仅需晚餐后服几粒,清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼!**“三个一”**的效果经得起检验:**服用一天**即可轻松畅快排便;**一周**可规律排便;**服用一个月**,御膳通逐步修复肠道自主排便功能;服用量逐步减少,通便效果越来越好。

老便秘盛赞这一安全高效的绿色食疗通便古方,向亲朋好友放心地推荐。

经销地址:南京鼓楼广场东面,工艺美术大楼4楼

健康咨询:025-57716276

针对秋季高血压要严防死守

秋季是高血压多发期,对老年患者来说,一冷一热极易诱发高血压、冠心病等心脑血管疾病,而已患有此病者更易发病。专家提醒此类患者需注意以下几点:

第一点:用药需谨慎。秋冬天气干燥,早晚温差大,造成血压升高,所以有些病人会感到头晕。这时候

患者需调整服药时间,如调整了服药时间后仍感头晕,需做进一步的检查。另外,在秋季一定要选择对心脑血管起到保护作用、同时又能平稳降压的药物,如“降压0号”作用持久,保证24小时血压平稳,达到长期保护心、脑、肾等器官。

第二点:运动要适量。天气逐渐

转凉了,适当运动对调节血压有好处。但高血压患者一定不要做剧烈运动。

第三点:预防流鼻血。高血压病人鼻出血预示血压不稳定,要引起高度警惕。应注意以下几点:按医嘱服药;要保持心情开朗,情绪安定;饮食要平衡,多吃新鲜蔬菜和富含维生素c、钾、镁的水果。

第四点:高血压患者要随时关注自己的血压高低,做到每天测量血压。