

警惕

日常生活中的“长寿杀手”

生活中一些看似十分正常且无害的事,却可能对健康造成负面影响,这不是危言耸听,美国世界新闻网近日撰文总结了“导致折寿的10大惊人发现”,提醒民众当心日常生活中的“10大长寿杀手”,这些习惯正日积月累不断地吞噬着人的预期寿命。

□现代快报记者 宋昱 实习生 吴蕾 整理

- 1.大男子主义**
 美国爱特网报道,研究发现,性格顽固和坚持大男子主义的男子比性格相对较随和的男子长寿几率低46%。原因是前者更容易选择不健康的生活方式,因而早亡危险会更大。
- 2.爱吃爆米花**
 美国《探索健康频道》刊登最新研究发现,爆米花的黄油味来自化学物质双乙酰。经常吃爆米花会导致该物质过量摄入,增加严重肺病危险,缩短寿命。
- 3.乳房太大**
 英国《每日邮报》刊登最新研究发现,乳房太大的女性寿命会缩短5年。原因是体重超标更容易导致关节疼痛、头痛、整形手术、肥胖症和糖尿病危险。
- 4.过早退休**
 美国“网络医学博士”刊登一项新研究发现,与65岁退休的人群相比,55岁退休的人群10年内死亡危险增加89%。研究

人员分析指出,两大关键原因是:身体活动量明显减少和生活失去目标。

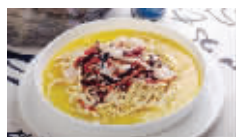
- 5.忽视牙健康**
 加州大学伯克利分校一项新研究发现,不经常用牙线清洁牙齿,不仅增加牙病危险,而且会增加心血管疾病危险,可能会缩短6年。
- 6.服用安眠药**
 英国《每日邮报》刊登一项新研究发现,经常服用安眠药的患者比不服用安眠药的患者早亡危险增加4.6倍。
- 7.看电视太多**
 据英国《卫报》报道,《英国医学杂志》刊登一项关于“久坐行为”的新研究发现,长时间窝在沙发上看电视会增加早亡危险。每天看电视2小时会导致折寿1.4年。
- 8.爱睡懒觉**
 据美国哥伦比亚广播公司新闻网报道,加州大学一项为期6年涉及110万患者的睡眠研究



发现,每晚睡眠8小时的人比每晚睡眠6—7个小时的人早亡危险更大。

- 9.长时间乘车或开车**
 《美国预防医学杂志》刊登一项新研究发现,每天上下班长时间乘车或开车会导致腰围变粗、血压升高和体重上升等问题,缩短寿命。
- 10.吃红肉太多**
 据美国全国广播公司(NBC)新闻网报道,每天摄入至少4盎司(约合114克)红肉或加工肉食,会导致早亡危险增加30%。

狮子楼:无法拒绝的南京味



历史是一道菜,味道会一直流传。狮子楼,承载了百年历史的南京老店,带着让人无法拒绝的南京味,为来往穿梭的人们提供了一道历史文化的盛宴。

深深的文化底蕴

“宋元明清狮子楼,京苏淮扬看家菜”,郑板桥当年即兴题匾的“狮子楼”,如今已经成为南京一张响亮的美食名片,来过南京的朋友对狮子楼的美味总是念念不忘。从门面上看,闻名遐迩的狮子楼并不算气度辉煌,可是入内一看,古藤老树、小桥流水、亭楼榭坊,宛如误入前清园林,别有一番滋味。新狮子楼是随湖南路美食街同时创立的,曾请当代佛学高僧亲临现场勘察,共设有三处池

塘,中心处为“缘”池,以蓄沃泽之水,润四海有缘之佳朋,形成狮子楼丰富的文化内涵和极高的观赏品位。

浓浓的家乡味道

“狮子桥上狮子楼,狮子楼里狮子头”,几乎每桌必点的狮子头,轻轻咬上一口,柔软粉嫩、爽滑剔透,如同陈年的绍兴腐乳,既香又糯,满嘴留香。南京菜在口味上兼取四方之美,适应八方之味,擅长焖、炖、烤……巅峰阶段,蒋介石、戴季陶、孔祥熙、蒋经国都是它的铁杆粉丝,有着与生俱来的富贵大气。除了狮子头,狮子楼独创的以“铜锣鱿鱼须”为代表的铜锣系列和“百菇肚肺煲”为代表的狮楼珍菌系列形成了浓郁的让人无法拒绝的金陵味道。

金陵饭店举行圣诞节亮灯仪式

一年一度的圣诞节即将来临,起源于北欧的传统的圣诞亮灯仪式,意味着圣诞的开始,而该仪式一般开始于新年前一个月。2012年11月30日晚7时,南京金陵饭店举办了盛大的亮灯仪式,吸引了不少市民及宾客前来观赏与参与。总经理吕慧与重要驻宁企业领导共同为亮灯仪式启幕。造型别致的钻石型冰雕,高达7米的圣诞树,酒店广场燃放的树形烟火,小朋友们充满童真的歌声使金陵饭店充满欢笑与祝福,节日气氛浓郁的圣诞



亮灯仪式也拉开了2012年金陵饭店圣诞季的帷幕!

现代快报记者 宋昱

聚宝盆火爆开业 7天免费吃

对很多人来说,聚宝盆火锅并不陌生,这个以高性价比、绿色环保、服务周到等口碑著称的江苏省著名连锁品牌深受金陵食客喜爱。

11月30日,位于新街口中山南路89号江苏文化大厦3楼的聚宝盆火锅盛装升级开业,装修上除了给人华丽典雅的感觉外,别致的隔断则

为食客营造出自由、舒适的就餐环境。底锅由四川名厨亲自掌勺,带给顾客最时尚的各式火锅,有20多种的各式小料任顾客选择!

开业期间,聚宝盆推出鱼虾滑、肉类、水产类、蔬菜类等80余种菜肴,2元起价,还可以点半份,酒水全部超市价,等座区还有免费美甲、免费上网、免费

下棋等服务。为了回馈广大新老食客的支持与厚爱,聚宝盆特推出开业7天免费吃的活动(详见店堂公告)。在这样的初冬,到聚宝盆品尝热气腾腾的火锅,一扫身上的寒冷和慵懒,谁说这不是一件美事呢?赶快通知亲朋好友,去晚了吃不到。好火锅吃出好胃口,在聚宝盆吃饭真是不差钱哦!

“涵田杯”中国淮扬菜烹饪大赛落幕

2012年中国淮扬菜烹饪大赛暨淮扬菜集聚区发展论坛近日在天目湖·涵田半岛召开。本次盛会由中国烹饪协会和溧阳市旅游产业指导委员会主办,涵田半岛度假村酒店承办。

据了解,本次大赛参赛队伍多达十几家,均为长三角数一数二的餐饮名店。活动当天,参赛选手竞技厨艺、PK创意。专家评审团、媒体评审团、大众评审团,轮番上阵、

细细点评,并评选出了特金奖、金奖、最佳创意奖、最佳冷热菜等奖项。而烹饪大赛之后的《淮扬菜集聚区发展论坛》,更把国内相关的权威泰斗们汇聚一堂,为未来出谋划策、指点方向。亚东集团副总经理潘岳平表示,通过本次淮扬菜烹饪大赛的举办,能让溧阳乃至常州地区的饮食技艺与养生休闲文化,由此迈上全新台阶。

现代快报记者 宋昱

雲海假日温泉 盛大开业

试营业期间澡资 原价58元/位 现价18元/位
 (含水果免费不限量供应; 网吧、健身房免费使用; 早餐免费。)

扬州特色名师, 搓背足疗修脚、男女洗浴、影院、棋牌室、美容美发、台球、网吧、健身房宾馆。

采自地下200米汤山温泉同一矿脉温泉水
 24小时营业 自助餐12元/位 12点-凌晨1点

热线电话: 85597788 地址: 南京市江宁区麒麟街道西村靶场路8号

绿色生态养生,健康环保足浴
 探访“陆琴脚艺”南京锦足舫公司系列报道之一



品牌成就五星级服务

随着陆琴脚艺新街口店的开张,陆琴脚艺在南京已经有十余家连锁店,且开一家火一家,取得了令人匪夷所思的市场效应。究竟是什么让陆琴脚艺如此一帆风顺?本报笔者进行深入了解以后,寻找到了答案,深感陆琴脚艺的火爆绝非偶然。陆琴脚艺的根源是有着两千多年历史的“扬州三把刀”。早在清康熙年间人董伟业的《扬州竹枝词》中,就有“求条签去修双脚,嗅袋烟来剃个头”的描述,证实扬州修脚业至少已经走过300年左右的历程。而同时代的扬州人石成金已将“修脚”列入人身“四大快事”。

陆琴更是一块金字招牌,这位多次接受国家领导人接见的修脚大师先后获得全国最佳优秀服务员、江苏省“五一”劳动奖章、新长征突击手等称号,是全国

十届、十一届人大代表,还曾多次应邀赴港为香港政要以及刘德华、曾志伟等影星献艺。陆琴脚艺也是我国第一个正式在国家工商总局注册的足疗品牌。南京陆琴脚艺也是我省首家被国家商务部商业联合会授予五星级足浴企业。该荣誉的获得非常难,评定标准极其苛刻,完全参照旅游饭店的标准,从卫生、技术、员工持证上岗比例等方面来评定,而该荣誉也是目前国内足浴行业中的最高等级。南京陆琴脚艺也是我市首个足部按摩师、修脚师鉴定考核基地单位。

太多的荣誉与品牌形象成就了今天陆琴脚艺的高品质服务,我想这该是其火爆的秘诀之一吧。

- 南京陆琴脚艺连锁店:**
- 城东(黄埔路店): 黄埔路2号科技大厦4楼, 025-58811433
 - 城南(中华路店): 中华路220号, 025-52228233
 - 城西(龙江路店): 江东北路161号, 025-58788033
 - 城北(南瑞路店): 南瑞路9号凤凰环球酒店4楼, 025-58833233
 - 城中(汉中路店): 汉中路209号3楼, 025-85570233
 - 中心(新街口店) 中山南路101号金鑫大厦1楼, 025-84400433
 - 江宁店: 兴民南路9号大福门酒店旁, 025-68585558
 - 桥北店: 桥北路24号金盛国际家居5楼, 025-58871919
 - 大厂店: 新华路468号华润苏果4楼, 025-57791919
 - 江浦店: 江浦金盛铂铂官7幢3楼, 025-58691919
 - 高淳店: 北岭路180号, 025-68617007

张文