

时隔3年,南捕厅4期工程重新启动 拆迁,沿用2009年的政策

拆迁 1350户居民要搬家

现代快报记者了解到,目前南捕厅四期地块还有1350户(权证户数)。

“我们按照2009年的拆迁政策来补偿老百姓,也沿用2009年的房价,让市民来购买

保障性住房。”南京市城建历史文化街区开发有限责任公司副经理王晓光说,为了保证明年顺利完成拆迁,相关部门已准备3000多套保障性住房房源,确保拆迁户在两年左右的时间全部搬入新房。

保护 111处建筑将保留

王晓光介绍,2009年,南捕厅的改造工程引发社会强烈争论。随后,南捕厅四期的拆迁工作被紧急叫停,南京市相关部门邀请古建筑专家对这一片区的建筑现状进行普查。在最新规划

中,根据“能保则保”原则,将传统保留建筑的保护方法分为4类,即整体保护、部分建筑保护、局部装修保护、形式与肌理保护。保留建筑:68处有较高价值的拟保护建筑,43处需要进行局部保护建筑。

建筑 核心处檐口限高7米

王晓光介绍,南捕厅四期片区的范围大体为东至大板巷,南至升州路,西至红土桥,北至泥马巷。其中南至干章巷北到泥马巷为第一地块,评事街西侧为第二地块,评事街东侧为第三地块。

根据目前拟定的限高要求,

在南捕厅四期的第一地块由南侧的干章巷向北侧的泥马巷梯次增高,建筑檐口高度限高由7米(2层)梯次增高到24米(5层)。2号地块和3号地块檐口高度限制为7米。其中靠近鼎新路、升州路的首排建筑檐口高度不超过24米。

理念 活态保护,打造江南72坊

发布会上,王晓光提出“活态保护”理念。

他介绍,改造后的南捕厅街区,不仅保留原有街巷肌理,老地名、老街名也会保留。

未来的南捕厅历史街区啥样?王晓光说,南捕厅历史街区根据街区内“明代十八坊”的历史渊

源,形成“中国·江南72坊”创意策划。

白下区宣传部工作人员介绍,未来一些艺术大家、艺术名流将聚集南捕厅,定期举办学术论坛与文化艺术交流活动,逐步塑造南捕厅历史文化街区“江南文化高地”的形象与地位。

搁置了3年,“南捕厅街区历史风貌保护与更新”(4期)项目终于重新启动,这一备受关注和争议的老城南片区将迎来生机。昨天,现代快报记者从白下区召开的新闻发布会上了解到,目前项目已经重新启动居民搬迁工作,并力争2013年底完成拆迁。

通讯员 蔡嘉 祝鲲鹏 现代快报记者 钟晓敏



评事街上的很多房子,让人怀旧可以,但住起来,实在是太差了
 现代快报记者 赵杰 摄



在检察官的帮助下 维修基金被追回

快报讯(记者 田雪亭)2011年,下关金碧花园小区因为房屋漏水申请维修,居民们却发现,维修基金竟然没有缴。可开发商已经注销,维修基金哪里去了?

在一次座谈会上,人大代表傅尔谈起了这事。下关检察院检察长得知后,立即研究相关的法律问题。经过调查,最终,283户业主的30多万元房屋维修基金被追了回来。

南京检方表示,从2011年起,他们将支持弱势群体起诉维权作为重点工作之一推进,全市检察机关以300余件平凡“小案”的成功支持起诉实现了维护合法权益、化解矛盾纠纷、促进社会和谐“大效果”。

河西CBD 出行手册出炉

快报讯(通讯员 任婧 记者 钟晓敏)近日,很多在河西CBD工作的人,收到一份精致的出行手册。

现代快报记者了解到,这份礼物是河西中央商务区管理委员会为大家精心准备的。手册分生活区、美食家、购物街、娱乐吧4大板块。每个板块都图文并茂,详尽介绍了相关信息。以“生活区”为例,上面搜集了河西CBD一带所有的超市、医院、银行、学校、培训机构的信息,不仅地址清晰,连怎么乘车、咨询电话都写得清清楚楚。

没有收到这份礼物的市民也不用急,大家可以到中央商务区领取,或者直接到河西中央商务区官方网站下载(<http://www.njcbd.org.cn>)。

2012·中国·江苏
乐活健康
 HEALTHY LIFESTYLE
 中医|药|文|化|节

失眠有 8 种, 请选择?

施明的 8 种失眠类型(自测表)

采用其独家中医药治疗法:670 例服用安眠药患者,8 周内 50%左右停药

笔者经常在媒体上看到治疗失眠的广告,有医院的,有产品的,很多自诩一副药就让失眠患者睡上好觉。在笔者看来,这种广告有点太不负责任,据专家介绍,导致失眠的原因有多种,失眠有很多类型,“一招打遍天下”显然言过其实。

究竟如何科学的治疗失眠,本期特邀了上海中医失眠专家施明教授给予广大失眠患者作出解答:

必须分型 方能对症

施明:目前,治疗失眠的方法有安眠药、针灸推拿、心理疗法、中药方剂等,然而不管哪种疗法,在治疗前,都必须要了解其失眠的原因,并通过把脉分辨其特点,方能对症治疗。

中医治疗疾病要求辨证论治,失眠的临床辨证从虚实证型来分,常见的实证证型有心火亢盛、肝郁化火、痰热内扰、胃气不和等;常见的虚证证型有阴虚火旺、心脾两虚、心胆气虚等。由临床证型引申出来的治疗原则有很多,如宁心安神、清热泻火、滋阴降火、清化痰热、和胃安神、养血安神、安神定志等。

调其所逆 除其所害

施明:我国历代医家应用中医药治疗失眠症积累了丰富的经验,我出生于中医世家,自幼秉承先父施闻鸡老中医庭训,先父生前治疗失眠病症主张“调其所逆,除其所害”,意思是,治疗失眠,首先要找出引起失眠的原因,比如失眠是由脏腑功能紊乱引起的,就先要把其紊乱的脏腑功能调整好,则失眠现象自然就会消失。

先父生前遣方用药都单刀直入,直击病所,屡起顽痼,活人无算。我在继承先父学术思想和临床经验的基础上,结合自己多年的失眠专科临床实践,和当今失眠患者的临床症候特点,在辨证的基础上,常对失眠病症分为8种临床证型,然后采取不同的中医药治疗方法。

1、营气不足型	<input type="checkbox"/> 睡眠不安,通宵似睡非睡; <input type="checkbox"/> 头晕目糊,健忘,注意力不集中;	<input type="checkbox"/> 梦扰纷纭,精神不振; <input type="checkbox"/> 伴心慌,乏力等症。
2、肝郁气滞型	<input type="checkbox"/> 夜晚卧床,思绪万千,转侧难眠; <input type="checkbox"/> 胸肋胀痛,痛无定处;	<input type="checkbox"/> 日间精神抑郁,善叹息; <input type="checkbox"/> 脘闷腹胀,暖气频作等症。
3、营血蕴热型	<input type="checkbox"/> 卧床难眠,或早醒; <input type="checkbox"/> 醒后再迷迷糊糊到天亮,兼见咽干少津;	<input type="checkbox"/> 五心烦热,面颊痤疮; <input type="checkbox"/> 盗汗,或伴有手足震颤;
4、脾胃失和型	<input type="checkbox"/> 夜间睡不安稳,时睡时醒; <input type="checkbox"/> 不思饮食或纳食无味;	<input type="checkbox"/> 多梦,兼见口腻口淡; <input type="checkbox"/> 胃脘不适,大便不成形; <input type="checkbox"/> 欲介不尽感等症。
5、心肝火旺型	<input type="checkbox"/> 夜间失眠,卧床久久不能入眠; <input type="checkbox"/> 兼见头胀,目赤,口干苦;	<input type="checkbox"/> 间断多醒,多梦纷纭,甚至彻夜不眠; <input type="checkbox"/> 心烦易急躁,大便干结,小便红赤等症。
6、胆怯心虚型	<input type="checkbox"/> 睡眠不安,常伴有惊惕恶梦;	<input type="checkbox"/> 心神不安,坐立不安; <input type="checkbox"/> 善惊易恐,胆怯如有人捕等症。
7、淤阻脑络型	<input type="checkbox"/> 夜眠时少,早醒,醒后难再入睡; <input type="checkbox"/> 对数字和近期事件记不住;	<input type="checkbox"/> 常伴有头昏,耳鸣; <input type="checkbox"/> 脑响,手足麻木,健忘; <input type="checkbox"/> 白天昏昏欲睡等症。
8、肝亢肾虚型	<input type="checkbox"/> 夜眠不酣,间断多醒; <input type="checkbox"/> 颈项不适,口干苦,眩晕;	<input type="checkbox"/> 有梦,醒后难再复述; <input type="checkbox"/> 两颧升火,腰酸膝软; <input type="checkbox"/> 伴有头胀,头痛; <input type="checkbox"/> 夜间尿次频繁;四肢不温,背脊时寒等症。

专家介绍

施明,著名中医失眠专家,出生于中医世家,从事中医临床医疗工作30余年。任中国睡眠研究会睡眠障碍专业委员会委员、上海市中医失眠症医疗协作中心副主任,上海市中西医结合学会心身医学专业委员会副主任,中医门诊部失眠科主任医师。发表学术论文数十篇,主编、合编失

眠专著3本,作为主要负责人之一,先后承担国家中医药管理局、上海市科委、卫生局科研课题10余项。获科技成果及成果奖多项,转让合作开发科技成果产品3项,获医药发明专利3项。擅用中医药治疗各种类型失眠症、抑郁症、焦虑症和戒除镇静催眠类西药(安眠药)的依赖,在社会上有“有失眠,找施明”之赞誉。



《施明话失眠》 免费赠阅

(每日限100本)

本书由上海市
 中医文献馆收藏