

#上班日记#

08:35 这是不厚道型

@志摩情诗:听说今天有人开始上班了……唯有45度望天致以深刻的哀悼啊!听说明天开始陆续有小朋友要上学了,20分钟从江宁到新街口的日子才过了一天就要结束了,完美的45度again! @多拉C蒙:我会告诉你,我上班第四天了……

18:52 这是抓狂型

@都都妈妈菜地:外面冷风嗖嗖,想想明天要上班报到,一万万个不愿意a……儿子老师又要求交作业了:游记一篇,成长手册两页,外加照片若干……MY GOD

19:20 这是开心型

@吃柚子的汪星人:哈哈快递哥哥们上班了,我下单了哈哈~囤积粮食去超市,不小心买了一大袋东西,出门才发现下了雨夹雪加风,一会儿逆着风一会儿被风推着走,拎得手都快断掉了,还要打伞,某傻瓜还把手套弄丢了找了好几个星期都没找到。到家一称发现有4.9kg,从金瑞发到永和,如果是单身的代价,那单身也是极好的。

19:26 这是狂喜型

@糖熙豆:今天开年第一天上班,一进门老板就发了利是,估计祈求今年顺顺利利吧。打开一看,哇哦,两张毛爷爷外加一张彩票,虽然一看就是随机号码,也希望中个小小奖乐呵乐呵,蛇年行大运哦!



19:44 这是不满型

@陆曼katherine:春节长假结束后,肿么一切都是慵懒懒散的样子呢?买本杂志,报刊亭说邮局还没送到;逛街想买条裙子,sales说快递公司还没发货;回来上班的人们,假期综合征凸显,要说生病的大多是发烧、感冒、肠胃炎的还有某人跟我说他东西神奇般的找不到了,我说有情况吧,这节过的那个累哟!

19:56 这是郁闷型



@我是Zak的那朵花儿:小的时候每到寒暑假开学的前一个晚上总是乖乖呆在家里赶作业,长大了,工作了,上班的前一个晚上还是乖乖地呆在家里赶“作业”!何时才是个头啊????

星期一 18

微记录,你我共同书写的南京生活日志。我们每天从见报的微博中选出注目率前三名,给予每位博主30元话费。亲们,快登录新浪微博@多拉C蒙,话费在他那。



#每日分享#

14:27 这是段子吗?

@幸福IN南京:昨晚打KFC叫外卖。从十二点打到一点,电话里一直在说占线中……朋友实在饿得不行了,拿过电话,按了Englishservice…等待…通了!朋友第一句话就是:Can you speak Chinese?对方一愣,回答:yes!然后这货就模仿老外的口音用中文问:那卧能泳种文电餐吗?回答:可以!于是点餐成功!(转)

15:50 小白防盗播报

@南京市公安局白下分局:近日,周同学在夫子庙车站上车时,将一部刚买的价值2500元的新手机放在大衣口袋,在她掏月票刷卡后发现手机不见了。蜀黍提醒,现在是元宵灯会期间,每天都有无数人到景区游玩,这当中也有很多窃贼伺机行动,大家在游玩的同时一定要注意防盗,保管好自己的个人物品,同时也要注意人身安全。

14:27 救护车上标志反了?

@南京零距离:今天,网友@筒云飞Jason发现,南京一辆救护车上,标志和英文字母越看越别扭。查了下资料,发现蛇杖上的蛇头方向反了,“ambulance(救护车)”这个词也反了。这个应该不是国际惯例吧?不知道,其他车子是否也这样? @LauSing星星:这个是有意识写反的,当救护车要超车时,前车的司机从后视镜里看到车头的标志,反字就变成了正字,司机就会马上为它让道。



16:56 争取自产草鸡蛋

@花满南京:前天去了一个养鸡的地方,跑了2家,最后还是大姨在他们村子给我收了70个草鸡蛋……更坚定了我养草鸡蛋的信心和勇气! @多拉C蒙:关键是在哪里养,养在阳台上吗?

中科虫草 送给最想送的人

冬虫夏草药性温和,是唯一一阴阳同补的中药材,被誉为“中药之王”。但这样名贵的药材,如果吃法不对,则吸收率很低,会大大影响药效地发挥。

水煎服吗? 吸收率:不高 水煎,冬虫夏草中的有效成分会部分溶于其中,但其有效成分易被处方中其他中药渣吸附,人体的吸收量也就微乎其微了。而且冬虫夏草表面会附着很多寄生虫、真菌孢子,没有经过先进的消毒技术处理,很难保证卫生。

炖汤喝吗? 吸收率:一般 炖汤,一般将冬虫夏草和老鸭一起用小火炖。这是一种传统的食法,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。此外,长时间高温煎煮,会大量破坏虫草中的热敏性活性物质。

磨成粉喝吗? 吸收率:较低 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,而且物理粉碎只能达到80目,比表面积小,所以吸收效果不佳。

泡药酒喝吗? 吸收率:较低 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。事实上,能真正溶出的也仅限于冬虫夏草中含量仅占4%的醇溶性小分子物质。

专家鉴定:冬虫夏草属于昆虫动物和真菌的混合物,很多有效成分属于热敏性大分子物质,很难溶解。上述方法破坏了冬虫夏草的生物活性,也不能使其营养成分完全释放出来,即使把实体吃掉,被人体吸收的有效成分也很有限。据《中



华人民共和国药典》记载,冬虫夏草每天服用量在3-9克之间为好,低于3克则基本无效。

中科虫草 引领吸收新革命

虫草更好、吸收率更高的吃法,应当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丸。南京中科院的科学家们经过多年的试验攻关,终于革命性地研制出富含虫草有效成分的浓缩制剂—中科院虫草浓缩胶丸。由于采用了极为先进的低温萃取工艺和浓缩技术,它不仅最大限度的保留了虫草的活性,而且实现了对虫草多糖、虫草酸、虫草素等有效成分的富集,其中虫草素是普通虫草的60多倍。更重要的是,因为经过高科技分离萃取,虫草浓缩胶丸中微小的颗粒几乎完全溶解于肠道中,极易被人体吸收,经实验证实,中科院虫草浓缩胶丸的人体吸收率达到95%以上。

中科院虫草浓缩胶丸——浓缩精华 臻于至善

1. 优质菌种 系出名门 中科院虫草浓缩胶丸之菌种

源自西藏那曲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。菌种均经权威机构鉴定。

2. 高度浓缩 极易吸收 中科院虫草浓缩胶丸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”是针对肾阳不足等症。经浓缩而成的中科院虫草浓缩胶丸对人体的作用更胜一筹。

4. 服用、携带方便 中科院虫草浓缩胶丸是胶囊包装,便于服用时间、剂量和疗程精确掌控,外出旅游携带和服用方便,而且,一日服用4颗相当于服用9克虫草,符合药物经济学要求。

中科院虫草 新春团购盛大开启

中科院虫草浓缩胶丸吸收好、见效快、而且价格适中,是普通百姓冬春进补强身和新年馈赠送礼的最佳选择。为回馈广大新老客户的支持,中科院虫草举行新年团购活动。购买满30瓶即可享受最惠团购价,另有时尚购物车、多功能果蔬解毒机等好礼相送。

春节过后肿瘤对症治疗紧跟上

北京著名老中医免费会诊

囿于一些传统观念,很多肿瘤患者过年暂停治疗,也不吃药,其次中国人春节还讲究吃,饮食往往不当,这些松懈都给了肿瘤细胞可乘之机;特别是初春乍暖还寒,病人免疫力起伏不定,极易造成肿瘤的复发和转移,形成病情的反复。所以处理好节后的对症治疗对肿瘤整体康复大有好处。

本月22-23日,国内著名老中医、北京中山医院副院长李继芬教授将亲临南京鼓楼协健教基地,就春节后的饮食调整,合理安排治疗计划,正确选择治疗手段,有效防止复发转移等问题指导肿瘤患者。

李教授指出,节庆期间祥和热闹,其乐融融,而节后则冷清许多,面对前后偌大的变化,许多肿瘤患者难以适应,可能出现情绪焦躁、饮食无味等现象,再加上节庆期间,不

规律的生活方式,使得整体免疫力下降,不利于病情好转。对此,患者应注意内外结合加强调养。所谓“内”主要是指心态要好,患者可加强与外界的交流,特别要多与医生沟通自己对医疗活动的理解、意愿和要求,这不仅是一种信息传递的过程,更是表达心理诉求;而“外”主要是指指身体调养,均衡的饮食,合理的辅助治疗会对病人身体的康复、体质的增强有重要作用,善用中医,将使调养事半功倍!

李教授历任北京清华大学第二医院肿瘤科主任,北京中山医院副院长,从事肿瘤临床工作40余年。医术精湛,医德高尚,曾在美国坐诊讲学,能熟练的运用中西医结合疗法,治疗各种疑难杂症及肿瘤并发症,尤其擅长肝、胃、肠、食道等消化系统及肺、喉、鼻咽等呼吸

系统肿瘤的中西医结合治疗。

参与此次会诊的肿瘤专家还有江苏省肿瘤医院化疗专家邵主任、知名肿瘤专家阚毓冰主任。专家提醒:春节过后,肿瘤患者马上要投入到了新一轮抗击病魔的斗争中。此时切不可盲目开始治疗,一年之计在于春,良好的治疗规划、正确的治疗方向都将对患者一年的治疗产生至关重要的作用。

温馨提示:三位专家将结合自己数十年的临床工作经验为预约患者免费会诊30分钟以上,并制定个性化方案,以便每位肿瘤患者能够得到一个准确而精心的治疗,从而早日康复。请务必带齐详细病历及CT片前往。 会诊时间:2月22-23日(周五、周六) 8:30-17:30 预约热线:025-86892317

《肿瘤康复与药膳》公益赠书活动同步启动

肿瘤的产生与日常饮食息息相关,全国肿瘤防治宣传周的副标题即为“饮食与癌症”。为此,南京鼓楼协健教基地准备了《肿瘤康复与药膳》一书赠送给广大患者朋友。

本书主要介绍了肿瘤的主要康复措施和各种抗癌药膳,原

料易得,操作简单。内容包括: ●手术前后:补气补血、恢复体力药膳方等。 ●放疗:升白细胞、止呕吐、提高免疫药膳方等。 ●康复期:哪些食物能抗癌、防止复发转移的药膳方。 ●中晚期:改善食欲、缓解解

痛、减轻胸腹水药膳方。 ●抗癌气功功法介绍:郭林新气功、内养功、放松功等 温馨提示:肿瘤患者及家属可凭病历免费领取,每人限领一本。由于数量有限,请提前电话预约。 领书热线:025-86892317

住院肿瘤患者可以喝到免费奶啦!

近期,“南京中科送牛奶,肿瘤患者暖心怀”公益活动走进了医院,中科集团将在南京各大医院住院的每位肿瘤患者赠送牛奶一箱。自活动开展

以来,受到了广大患者的热烈欢迎,患者收到牛奶后都十分高兴。为了能让更多患者感受温暖,南京中科决定把这项公益活动当作一项长期事业,住

院患者可通过以下电话服务专线报名,然后由志愿者免费送奶至患者病房。 免费赠送热线: 025-86897605 86897133