

#吐槽#

黑色星期一

10:36 堵车的苦难

@筱手年华:4分钟开了40米,星期一的早晨难道真的要这么堵吗!而且网络一直显示传输错误,如果不是资深南京人,我真怀疑你是勾结人家玩我的钱!新街口现在已经算南京最繁华的市中心了,交通什么时候才能跟上啊?...

17:11 会海的抓狂

@S-P-K:一天开了四个会,一个当面开的,一个QQ会议,两个视频会,上午两个,下午两个.....各种偶然加必然综合之后,导致的结果就是这个星期一好多会议啊.....

17:47 点钱点到手抽筋

@恋绵绵不绝藏:周一真的很累!不愧是黑色星期一,先现金就收了11万,不过也终于解脱了,充值再见!我也!这个星期开始绝对的双休!烦不了!

20:49 心情真的很沉重

@我是你的飞猪:大家星期一上班时的心情如同上坟无比沉痛,无论一个月赚两千的还是赚两万的。工作嘛,月薪两千的想赚三千,月薪两万的想赚三万,其实大家本质上的追求是一样的。上班时间长了,身上的棱角渐渐被磨平,曾经的豪言壮语抛到九霄云外,终究都要开始浑浑噩噩地活。

18:43 熬到星期五,实在太慢

@大熊的小奶嘴:为嘛星期五到星期一那么快,而星期一到星期五那么慢?这不科学。

07:45 这钱到底怎么花的

@真雪玉玲珑:月支出统计:儿子学费1000,自己吃早饭200,手机月票150,朋友小聚300,带儿子出去玩300,给父母500,自己买衣服或者代儿子买衣服400,买点水果吃150,自己心情好买菜自己烧200,水电煤气费300,一个月拿4000不够用啊。

13:15 能不要大声喧哗吗

@未夕:在公共场合打电话尽量压低声音是一种修养也是为了保护自己的隐私啊,像今天中午在银行的那位女士,打了三个电话,一次比一次高声大气,所有人都知道她正在跟前夫打房产官司了。她现在所住地点(就是官司中的那套房)前夫的姓名,都讲得清清楚楚,这要是被歹人听了去,后果不堪设想啊。

17:19 吐槽钟点工

@罗纭:找钟点工也是个头痛的活。上周来了个满意的,结果这周人家家里变故来不了。新来的这位大嫂子完全不知道干啥,以蜗牛般的速度擦桌子.....桌子擦得像花脸。然后把水龙头开到最大,一片片冲菜叶,冲了半小时。找阿姨真是神奇的事情,总能遇到神奇的人@LerHer 体会到你的痛苦了。

星期一
4

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利率前三名,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。



#有图有真相#

17:21 口香糖请别到处飞

@南京市公安局地铁分局:嚼着口香糖坐地铁是一件很惬意的事,但是有些乘客嚼完后就直接让口香糖留在了地铁上,几乎每趟地铁都有口香糖的印记,有的甚至飞到了扶手和车门上。保洁人员在列车到站后要花大量时间清洗这些口香糖。各位亲,在地铁上吐口香糖最高可处一百元罚款,请别让口香糖乱飞吧!



21:07 偷拍老师有深意



@人生如梦Godric:知道为神马上课要偷拍毛概老师照片吗?因为老师说了~我们毛概考试试卷第一题选择题是给出4个老师的头像~询问没有给你们上过毛概课的老师是?如果第一题选错~试卷0分~下面不用批改了!这是我们学校应对逃课现象~不抬头听课现象的措施~不过上有对策下有政策~老师你们的照片我们有拍下哦!

上期注目率排行

- Top1 @幻滴Y佳
- Top2 @奶油小圣
- Top3 @cn老代

中科虫草 送给最尊贵的人

冬虫夏草药性温和,是唯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,会大大影响药效的发挥。

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体,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囊。南京中科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——中科虫草浓缩胶囊。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,虫草浓缩胶囊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,中科虫草浓缩胶囊的人体吸收率达到95%以上。

中科虫草浓缩胶囊——浓缩精华 臻于至善

1. 优质菌种 系出名门
中科虫草浓缩胶囊之菌种

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

中科虫草浓缩胶囊以先进的萃取浓缩技术提纯而成,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。经浓缩而成的中科虫草浓缩胶囊对人体的作用更胜一筹。

4. 服用、携带方便

中科虫草浓缩胶囊是胶囊包装,便于对服用时间、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。

中科虫草新春团购 盛大开启

中科虫草浓缩胶囊吸收好、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,中科虫草举行新春团购活动。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。

如何把握好肿瘤治疗期?

北京肿瘤名医来宁免费会诊

临床上,不难看到,很多肿瘤患者也在争取治疗,然而由于对放疗化疗的一味偏重,越治疗,效果越差,不良反应越重,机体越不能耐受,最终使治疗走进“死胡同”。专家提醒:正确把握治疗期间的治疗时机和治疗方向将对肿瘤康复有着重要意义,那么如何把握好肿瘤好治疗期呢?

本月7-8日,首都医科大学附属北京胸科医院胸外科彭延生主任将亲临南京癌协健康教育基地,就如何把握最佳治疗时机、合理选择治疗手段、减轻放疗化疗毒副反应和疼痛、有效防

止复发转移及妇科肿瘤防治等问题指导肿瘤患者。

彭延生主任出生于中医世家,系中华医学名人,从事肿瘤临床、教学、科研工作40余年,在肿瘤的诊疗上有着极深的理论造诣和丰富的实践经验;特别是对中、晚期胸部以及乳腺、食道、纵膈等部肿瘤的诊断和开展综合治疗有着独到的见解,并擅长胸外科领域的各种手术。

参与此次会诊的肿瘤专家还有江苏省肿瘤医院化疗专家邬娃主任及对妇科肿瘤有着深入研究知名肿瘤专家阚毓斌主任。专家强调:肿瘤的治疗是一

个系统的综合工程,需要有一个整体的规划和逐步地精确实施。切忌因急生乱,在不同治疗方案间轮换却又浅尝辄止。在西医治疗的同时配合采用中医中药和生物治疗,将使各种疗法相得益彰。

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。请务必携带齐详细病历及CT片前往。
会诊时间:3月7-8日(周四、周五) 8:30-17:30
预约热线:025-86892317

关注“三八”节 远离妇科肿瘤

“三八”妇女节即将来临,关爱女性成为社会热点。针对妇科肿瘤发病率逐年上升的现象,阚毓斌主任表示:女性体内高水平的雌激素会刺激细胞产生一种被称为雌激素受体的蛋白,雌激素随即与这些细胞结合,并刺激细胞增殖。随着环境中致癌因子的增多及社会、家

庭压力的加大,过高的雌激素就会促进肿瘤细胞的增殖,成为肿瘤“帮凶”。对雌激素持续作用越敏感的组织或器官,肿瘤发生几率越高。因此,妇科肿瘤须引起高度重视,应该做到:良性的,要早治疗、防恶变;恶性的,要早诊断、早控制。经确诊患有妇科肿瘤也不

必过于担心,应放下思想包袱,积极配合治疗。由于女性患者的生理特性,一味的采取西医治疗可能对女性患者创伤较大,且易造成激素水平居高不下。若是运用综合治疗,尤其是生物治疗不仅能激发女性患者自身免疫调节,让机体全面有效的对抗肿瘤,更能有效防止机体内分泌紊乱。

《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,南京癌协健康教育基地准备了《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:补气养血、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、缓解疼

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,中科集团将向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