

吃饭用“双节棍”，结账是“练功完毕”

这家武侠风格的饭馆里交流都用暗语，客人吃什么也“身不由己”

前不久，一部新版《神雕侠侣》上映，网络上掀起一股模仿小龙女等武侠人物的热潮。武侠瘾还没过够？没关系，在南京一家武侠风格的饭馆里，你还能接着“练功”。昨天，现代快报记者在虎踞路上看到一家别具特色的“武侠”饭馆，不少“侠客”慕名前来“切磋”。

现代快报记者 张希为 文/摄



店里挂着笑傲江湖的牌匾

摆设跟武侠剧里一样

“幸会幸会，两位女侠里面请。两位有什么特别喜好，我家二庄主将为女侠配菜。”昨天傍晚，记者来到这家小店探访，一进门，“小二”就吆喝上了。环顾四周，记者发现每张桌子旁的墙上，都挂有一块以门派命名的牌子，店内的各种摆设也和武侠剧里的一样。

店里的菜是以功夫命名的，店小二也用“江湖话”和顾客交流。因此，在店里吃饭，你听到的都是：“明教再添双节棍（筷子）一对”“丐帮大力丸（徽州圆子）两粒”“东邪上暗器（牙签）两枚”“江南七怪练功完毕（结账）”……

吃什么菜“身不由己”

“人在江湖，身不由己”，在这

里，吃什么菜也有些“身不由己”。小店没有菜单，顾客进店后也不用点菜，“二庄主”（店长）会依据客人的数量和口味随机上菜。顾客如果不喜欢端上来的菜，可以要求退换。店长郝先生介绍，一般有多少人用餐，就会上多少道菜。

家住汉中门大街的徐小姐是这家店的常客。“我有点‘选择困难症’，平时就觉得点菜什么的很麻烦，来这儿就不用纠结了。”她说，每次带朋友过来，大家都觉得挺新鲜。

除了图新鲜的年轻人，店里还经常会有“武侠迷”慕名而来，和店员“过过招”，考考他们各种武侠常识。“比如有人问金庸写了多少武侠小说？每次华山论剑论的是啥？”“店小二”小魏说，这些难不倒他们，“我们的人职培训学的就是武侠小说常识。”

新闻链接

菜名

- 大力丸——徽州圆子
- 大力金刚腿——红烧肘子
- 一阳指——面条
- 打狗棒法——豇豆炒肉
- 降龙十八掌——卤水猪蹄
- 隔山打牛——葱爆牛肉
- 化骨绵掌——红枣银耳煮南瓜

暗号

- 无字天书——餐巾纸
- 双节棍——筷子
- 弹指神功——烟灰缸
- 换菜——切磋
- 收拾桌子——乾坤大挪移

大学生拍微电影 提醒同学诚信考试



微电影视频截图

快报讯(通讯员 吴富伟 记者 俞月花)最近，南京各高校的学生已进入期末复习考试。现代快报记者采访获悉，河海大学常州校区的大学生，拍了一部微电影《失信和诚信》，提醒大家诚信考试。

这部总长9分33秒的《失信和诚信》微电影，由河海大学常州校区传媒梯队指导老师张潇潇策划编剧，工商管理专业大四学生管振宇执导，国际经济与贸易专业大四学生陈润泽等主演。影片中，学生陈润泽在老地点约会同班同学王慕宇，却意外等来了监考老师。老师从口袋里掏出200元给他。这是怎么回事呢？原来，陈润泽为了在考试中能抄到前排王慕宇的试卷，预付给对方100元。考试时，陈润泽感觉自己考不过，又将100元夹入考试卷中给老师，想“贿赂”老师。考试后，心里不安的王慕宇找

到老师“自首”，坦承事情经过，并表示愿意承担后果。

记者注意到，这部微电影去年年底登陆优酷等视频网站后，收到了不错的点击率。昨天，编剧张潇潇告诉记者，“我们想通过这部片子唤醒大家对诚信的认识，考试作弊事小，但做人诚信是大。希望同学们因此受到触动。”

片中演作弊考生陈泽帅的男生陈润泽表示，大学期间，也常常遇到有同学考试作弊。拍了这部微电影后，会时时以此警醒自己。“我今年就要大学毕业参加工作了，我也希望自己无论在哪个工作岗位上，都要记住诚信的重要性。”

学生对此如何评价呢？大二学生小李觉得挺接地气。“正好应景了最近的考试季。啥也不说了，好好复习，就算考不出好成绩，起码也不能丢脸。”

冬令进补，药补不如食补

“春华秋实，冬贮藏”，冬令进补是我国历史悠久的民间习俗，近日，记者从一些医院了解到，冬至过后到医院“寻方”滋补的人比往年明显增多，不少来“求补”的人认为，现代人工作压力大生活节奏快，相当一部分人处在亚健康状态，能够在冬天对身体进行合适的食补或者药补，这其实是一种很好的防病保健方式。

现代快报记者 金宁



补过了反而消化不良

“药补不如食补”，专家认为，食补在冬季调养中尤为重要。身体虚弱、消瘦、脾胃不好的人可以吃一点山药和糯米粥，如果一味地大鱼大肉进补反而会消化不良。尽管消瘦却能吃吃喝喝脾胃佳的人可以多吃鱼、肉和鸡蛋等食物。患有糖尿病的人在饮食上要益气养阴，高血脂的人则要采取清补，如吃一些核桃仁、芝麻等。当然，药补也是冬令进补的一种选择，谢主任说，中医在冬季往往会根据各人体质情况，给市民开出各类滋补膏方，它们不仅能健身强体还可以起到辅助治疗的作用。

在北风凛冽的日子里，有些人经常突然想大吃一顿火锅，其实在寒冷的冬季身体自然会有想摄入

更多能量来保温的自我保护机制。想吃并不是问题，关键是美味是否健康。谢主任提醒，火锅吃得太多会造成血压上升，痛风性关节炎发生、口舌生疮等疾病，最好多吃一些新鲜的瓜果蔬菜。

一到冬季，父母总想想法让孩子补补身体。一谈到“补”，就想到各种各样传统的补品，如人参、白木耳、桂圆，甚至燕窝等等。专家提醒家长朋友，中医说孩子体质决定了饮食应该以清淡健脾为主，过多强调滋补会适得其反。总之，缺啥补啥，人们应该根据自己的体质情况，考虑去医院请中医师确诊属于哪类症候，再选择相应的补药，使补得其所，补而受益。

微美人课堂

“冬令进补，来春打虎”。每到冬季，膏方便成为最受市民青睐的进补方法之一。除了增强免疫功能之外，时下一到冬天吃一料养颜膏方成为不少爱美女士的首选。记者在购物网站上看到，气血双补、养颜美容、减肥丰胸、防早衰、防脱发等养颜膏方是应有尽有，价格也是从几元到几百元不等！美容养颜膏方真的有这么神奇吗？南京市妇幼保健院美容中医科主任张世中博士表示，膏方这一进补神器最近几年确实风头很劲，但开膏方讲究辨证施治，一人一方，不能随便开，也不能随便吃。

神奇的养颜膏方，你尝试了吗？

想了解更多精彩内容，请扫描关注微美人课堂

“最近每天上门诊，都会碰到不少要求开些养颜进补的求美者，”张世中告诉记者，冬季被中医认为是封藏的季节，所以想抓住这个时节进行养生保健的读者越来越多了！“养颜膏方这一进补神器最近几年确实风头很劲，其实它历史悠久而且还有很多忠实粉丝。据说杨贵妃的皮肤细腻得连水滴都落不住，这全都是因她服用了阿胶膏的缘故。”

“千人一面的‘进补膏’需要谨慎服用！”张世中提醒，千人一方是违背中医的本质——辨证论治的！每个人体

质不同，适合的药物就不同。“比如她怕冷、月经量少服用后手脚变暖、肤色白里透红；而你如果便秘、口有异味服用她的药后恐怕脸色不会变好看反而会会长不少青春痘！所以想要养颜美容须在适合自己身体的基础之上。阿胶贵为养血圣品，但是如果您只是简单打粉吃，效果欠佳；隔水炖化就比较好，但还不如先用黄酒（切记不是料酒）泡软后隔水蒸熟服用，既补血又不粘腻碍胃。但如果你的脾胃虚弱，服用也要注意了。”

现代快报记者 任红娟

特别提醒

从上一周开始，现代快报微美人课堂微信的“张博士·美丽实话实说”与各位求美者见面了。每周一，她就美丽的方方面面与你实话实说。本期张博士对养颜膏方与读者分享了诸多精彩观点。想了解更多详情，请扫描加入现代快报微美人课堂，查看精彩内容，并留下你的问题或者想关注的美丽的话题，届时我们将邀请张博士为大家答疑解惑。



QQ群: 41206085