

延参法师来宁赏花又爆金句： 人生想不开，来爬爬梅花山

南京国际梅花节开幕，梅花开后还有24种春花将陆续报到

2月17日，2017中国南京国际梅花节暨江苏春季旅游产品发布活动在明孝陵景区拉开帷幕。目前，南京梅花山已进入盛花期，延参法师昨天也来赏花，还频爆金句。除了梅花，南京的春天还有哪些花可赏？2月17日，南京市旅游委员会发布了春季赏花指南。

现代快报/ZAKER南京记者 徐红艳



延参法师每年都来南京赏梅花 现代快报/ZAKER南京记者 赵杰 摄

梅花山进入盛花期，暗香涌动

经历去年的暖冬，今年梅花的花期比往年提前了近一个月。2月17日前后，梅花山全面进入最佳观赏期。花情预报员观测，如果后期温度上升不是很快，漫山花海、暗香涌动的景观将持续到大约3月中旬，到时樱花、海棠、白玉兰等春花也会陆续开放。

除明孝陵主会场的活动，2—5月，溧水傅家边、无想山、玄武湖公园、古林公园等梅花节分会场也将开展丰富多彩的赏梅观花、游览采摘活动。仔细算起来，南京有14个赏梅胜地，南京师范大学仙林校区、南京邮电大学仙林校区等多个高校也是赏梅好去处。

延参法师也来赏花，频爆金句

在赏花游客中，现代快报记者偶遇了一位“网红”——延参法师。他和两个徒弟也来南京梅花山赏花。“谁告诉我南京是25度，好冷哦！”昨天，南京气温骤降，被冷风吹得直打寒战的延参法师俏皮地说。

延参法师说，南京人很有智慧，活得很安逸，好山好水都在南京。“南京四季都能赏花，我喜欢夏天到莫愁湖看荷花，秋天再来看桂花，这个时候来梅花山看梅花。”延参法师的徒弟透露，每年这个时候，延参法师都会来南京赏梅花。

● 2017南京春季赏花指南

14个
赏梅地
推荐

梅花山、梅花谷、雨花台、中山植物园、玄武湖、古林公园、傅家边农业科技园、珍珠泉、南京师范大学仙林校区、南京邮电大学仙林校区、南京财经大学仙林校区、南京信息职业技术学院、南京理工大学紫金学院、南京审计大学江浦校区

24种
春花
将报到

2—3月：迎春
2—4月：蝴蝶兰
3月：杏花
3—4月：樱花、梨花、桃花、油菜花、紫叶李
3—5月：二月兰、海棠、玉兰、郁金香
4—5月：晚樱、紫藤花、杜鹃、牡丹、芍药、蔷薇
5月：茉莉花
5—7月：绣球花、金鸡菊
5—8月：虞美人
5—10月：月季、格桑花

▶ 服务

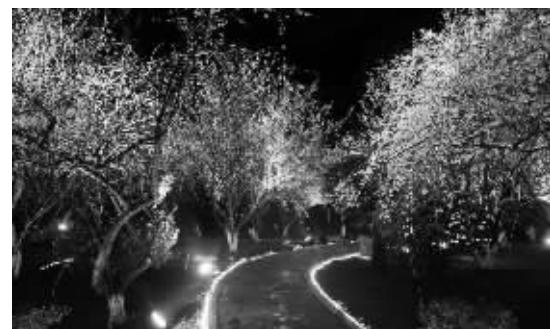
南京3条公交线路 增开赏梅车

快报讯（通讯员 陈莹 记者 李娜）现代快报记者从江南公交获悉，2月17日至3月17日，“南京国际梅花节”期间，江南公交公司增加了多条公交线路运力，市民可选乘公交来赏梅。

据介绍，2月17日至3月17日期间，江南公交途经景区的20路、203路、315路公交车将增加一倍运力，以保障市民赏梅需求。

除上述三条重点线路加强运力以外，他们还组织了明孝陵开往苜蓿园地铁站、白马公园、鼓楼区间线路以疏散大客流。衔接梅花山景区区域周边的5路、9路、34路、36路、48路、201路等共20条公交线路，在双休日高峰期间也将通过增加配车和加密发车班次等方式应对客流变化。

▶ 活动



溧水夜梅
通讯员供图

月夜赏梅，更具诗情画意

快报讯（通讯员 王璐 记者 项凤华）2月16日晚，南京溧水傅家边科技园内，溧水区旅游局为了游客更好地体验梅花在夜间的妩媚身姿，首次增加灯光设备，推出国内独一无二的“赏夜梅”，保证游客可以在夜晚欣赏到梅花的傲然之美。

杯邀月影临花醉，手弄花枝对月吟。当你行走在梅品园，古代

人物cosplay将你带入月夜赏花的情境中，梅花树下演绎夜半赏花游园的古典与文雅，营造出唐伯虎《花月吟》中花前月下、赏月醉花的诗情画意。



糖尿病营养专家孙树侠要来南京啦

研究显示，改善饮食能降低糖尿病风险。那怎样的饮食才算合理？饮食管控的同时能不能别苦了嘴巴？2月21日，糖尿病营养专家孙树侠来南京举办见面会，现场将畅聊糖尿病的科学饮食。即日起，南京糖友拨打热线025-84783561报名，即可预约见面会门票，还有机会免费获得三诺安稳免调码血糖仪及试纸、养生杂志、健康体检等超级礼包。

通讯员 廖江

● ● ● 关注

打破糖尿病饮食禁忌 走出不敢吃的“雷区”

“教育、饮食、运动、药物、监测”是我们常说的糖尿病防治中的“五驾马车”。而这其中，饮食是较受关注也是更容易出错的环节。在孙教授看来，糖尿病人因为不敢吃，身体比较虚弱，不能有一个强健的体质对抗疾病。

不论是何种类型的糖尿病，有无并发症，是否用药物治疗，都应该严格并长期坚持饮食控制。如病人多肥胖的Ⅱ型糖尿病或者老年轻型患者，甚至可以把饮食疗法作为主要的

治疗方法，适当地配合口服降糖药，就能达到有效控制病情的目的。所以，饮食疗法为糖尿病的基础疗法，必须严格遵守。

此外，孙树侠还特别提醒，糖尿病是糖的利用发生障碍从而导致高血糖并出现饥饿感，但更多的饮食只会导致恶性循环。所以饮食控制、保持轻度的饥饿感是必须的，适当控制饮食的同时在运动、药物的协同作用下，让身体各个器官能够正常利用血糖，才能走上良性循环。

● ● ● 专家简介



孙树侠

■首都保健营养美食学会专家顾问
■多档健康养生节目特邀嘉宾
■著有《喝对粥胜补药》《家常便饭吃对了就是大补》等多部畅销书。

孙树侠南京见面会2月21日举行 报名免费领取血糖仪

由于席位有限，名额仅限500名，想参与的市民需提前拨打电话报名，报名成功就可免费领取：

- ◆孙树侠教授巡讲门票一张
- ◆三诺安稳免调码血糖仪（湘医械广审（文）第2016070028）和试纸一套
- ◆除此之外还有机会获得主办方提供的健康礼包：免费健康检查、养生枕、养生杂志等。

报名电话：025-84783561

特别提醒：本次活动由中国老年保健协会糖尿病专业委员会举办，所有项目不向患者收取任何费用，仅限500人，额满即止。