

# 今起74个路口 电子警察新上岗

快报讯(通讯员 宁文轩 记者 朱俊俊)从今天起,南京74个路口新增一批电子警

察,拍摄闯红灯这一违法行为,请驾驶人员自觉遵守交通安全法。

## ■新增路口名称

交警一大队管辖:营苑南路月苑小学、玄武大道花园路、新庄广场、新庄广场龙蟠路、新庄广场隧道出口、新庄广场红山路、玄武大道王家湾、宁栖路一大队、宁栖路蒋王庙、宁栖路东方路、宁栖路南师大、板仓街锁金村、龙蟠路国展中心、太龙路岔路口。

交警四大队管辖:集庆门大街云河路、集庆门大街长虹路、长虹路云河路、长虹路南湖东路、长虹路水西门大街、水西门大街原区委、水西门大街南湖路、黄山路嘉陵江东街、庐山路雨润大街、集庆门大街云锦路。

交警七大队管辖:环陵路7号、环陵路中山别墅、环陵路紫金山庄1号门、环陵路9号、环陵路紫金山庄3号门、环陵路岔路口、环陵路风景路、宁杭公路巨通汽修、宁杭公路五棵松、宁杭公路钟灵路54号、栖霞大道经五路、

迈化路经五路、栖霞大道新尧路、栖霞大道仙新路、栖霞大道仙新中路、栖霞大道岗龙线、栖霞大道友谊路、栖霞大道红枫路、疏港大道栖霞街、疏港大道铁路货场、疏港大道油运公司、疏港大道七乡河路、疏港大道七乡河大道、疏港大道汤龙路、疏港大道四段圩村、疏港大道兴隆路、栖霞大道戴家库、仙新路免佳路、312国道108号、312国道九乡河西路、312国道七乡河大道、九乡河西路仙林大道、仙林大道元化路、仙林大道沪宁高速入口、尧新大道公园南路、免佳路上城风景、东免佳路公园东路、燕尧路进二桥。

交警八大队管辖:雨花西路长虹路、安德门大街、雨花东路雨花路高架、雨花路应天大街、应天大街土城头、应天大街晨光立交桥、应天大街西街、共青团路雨花北路、宁南大道玉兰路、软件大道西春路、花神大道龙西路、宁丹路光电学校。

## 海润枫景至浦口公园多了一路公交

快报讯(记者 鲍铭东)记者从南京市客管处获悉,自2010年元月6日起,新辟一条海润枫景至浦口公园的公交线路,线路命名为639路。

据介绍,639路自海润枫景至浦口公园往返行驶。具体站点为:江苏教育学院、冯墙大市场、沿江、新科三路、高新路、新科二路、

创业路、高新区、学府路西站、龙泰路、龙泰路南站、伏龙桥、星火路南站、沿山大道西、东门西、东门、向阳桥、老年公寓、点将台、车站后、浦六路、浦欣花园、浦铁一村。

线路实施无人售票,IC卡通用,服务时间为海润枫景7:00-19:00,浦口公园6:30-18:30。

## 提醒

### 民用液化气 今起涨1元

快报讯(记者 鲍铭东)昨晚,南京市燃气部门接物价局通知,本月中准价不动,但最大上浮幅度由上月的3%提高到4%。由此,南京民用瓶装液化气本月的零售价格普遍加1元。据了解,这也是实施气价联动政策以来首次不动中准价只调整浮动幅度。业内人士预测,近期气源价格会比较平稳,春节以后有望回落。

### 周三有低投入 创业项目展示会

快报讯(记者 项风华)1月6日(周三)下午2时,南京创业项目市场将在太平南路西一巷16号,举办一场“低投入创业项目展示”活动。本次活动展示会的一大特点是,项目推介将与创业培训挂钩。

## 菜价

### 涨的菜价 又跌回去了

节日期间菜价上涨了10%-15%,而节后迅速回落到节前水平。科巷菜场的青菜一般都在1.5-1.7元/斤之间,大白菜的价格也只有0.4-0.6元/斤。夏天

1月4日部分菜价(单位:元/斤)

	山西路	金宝天印山	尚书巷
青菜	1.5~1.8	1~1.5	1~1.7
花菜	1.5~1.8	1.2~1.5	1.3~2
菠菜	2.5~3	2~2.8	2~3
芹菜	2.3~2.5	1.5~2.5	2~3
大白菜	0.5~0.8	0.4~0.5	0.5~0.8
大蒜	2.5~3	1.2~1.8	2.5~4
洋葱	3~3.5	1.5~2.5	1.3~1.5
青椒	2.5~3	1.5~2.5	1.6~3
西红柿	2.5~3	1.2~2	1.5~2
鲢鱼	6	4.5~5.5	5~5.5
后湖肉	11.5~12	10	10.5~12.6
精瘦肉	12~12.5	10~11.5	11~13.5
鸡蛋	3.7	3.6~3.7	3.7
母鸡	15~20	13~15	16~18

## 健康

### 滥用维E有害无益

维生素E是人体必需的营养物质,许多人经常服用维生素E补充剂。但一项最新科研成果显示,滥用维生素E对身体有害无益。

相关机构将服用维生素E的人和不服用维生素E的人进行对比。结果发现,前者的质量调整寿命年比后者少近4个月。但研究人员指出,这并非意味着每个服用维生素E补充剂的人都会少活4个月。研究人员说,如果能从食物中摄取足量的维生素E,服药补充毫无必要。新华社

### 看看你的孩子 要不要吃“糖丸”

快报讯(记者 刘峻)今明两天,南京将在全市范围内开展第二轮对4周岁以下儿童的以查漏补服为主的脊髓灰质炎疫苗强化免疫活动,希望适龄儿童的家长及时带孩子到计划免疫接种点接种,特别是流动人口儿童家长应特别注意。

## 活动

### 今天拉贝逝世60周年 纪念馆征集传世文物

快报讯(通讯员 肖文 记者 黄艳)今天是拉贝先生逝世60周年纪念日,为了追思这位和平斗士,南京大学拉贝纪念馆特向海内外广泛征集约翰·拉贝和南京安全区国际委员会成员以及“施救方”(指侵华日军南京大屠杀期间,所有参加难民救助工作的中外人士)英勇救人的事迹与传世文物。据悉,拉贝纪念馆将于2010年正式出版《拉贝国际救援成效与成因研究》专著。

拉贝纪念馆联系方式:电传:83686306,传真:83597227。

## 招聘

### 首场毕业生招聘会 本周六举办

快报讯(记者 项风华)1月4日起,南京毕业生就业市场的一楼服务大厅窗口恢复对外服务,毕业生就业市场9日起恢复正常,2010年首场“毕业生公益专场招聘会”将于1月9日(周六)举办。另外,南京人才市场于今天举办新年首场招聘会——医药、服装、食品饮料、建筑、物业、家装类专场招聘会。

### 市人力资源市场 本周有两场招聘会

快报讯(记者 项风华)本周三上午,南京市人力资源市场将在水西门大街61号举办商贸、营销、超市、物流等第三产业专场招聘会,周四上午还将举办商贸、营销、超市、物流等第三产业专场招聘会。

## 水电气

### 停电通知

1月12日8:30-12:00 龙山线停。8:30-10:30 湖头线部分停。8:30-12:40 瓯江线、岗山线部分停,范围:瓯江小区。

1月13日7:00-12:30 停五旗线,范围:建设发展集团、中建八局、北区管理站等。

1月14日7:00-14:30 停首蓆园2#线,范围:白下区政府办公室、锦湖大厦、月牙湖公园、钟山干部疗养院、社会主义学院、雅舍小区、大邦花园、瑞德索科信息技术公司等。 宁电

### 停气通知

1月6日13:00至17:00下列地区停气:凤集大道南奥小区等一片;龙潭江畔人家、龙景花园等用户;下关方家营路大桥新村等一片。 港华

# 冬虫夏草什么吃法最好?

冬虫夏草是一味非常名贵的中药材,含有丰富的虫草素、虫草多糖、虫草酸和超氧化物歧化酶等功效成分,具有抗肿瘤、调节免疫、调节性功能、保护肝脏以及呼吸系统和心血管系统,被誉为“中药之王”。但这样有效的名贵药材,许多人并不知道吃法不对吸收率很低,会直接影响到药效的发挥。

中国协和医科大学特聘教授、《中国冬虫夏草研究》的作者柯传奎说,我不主张将冬虫夏草泡水喝,因为冬虫夏草表面会附着很多寄生虫、真菌孢子,把这些东西吃下肚,会影响人体健康。”

而且,这些物质用普通方法水洗,并不能去除干净,只有经过长时间的煮或者高压处理,才能真正保证卫生。而用开水泡,并不能满足这个“消毒”条件。

此外,有些人喜欢把冬虫夏草磨成粉末装入胶囊服用,这也是不卫生的。”柯教授说。

天津药物研究所副研究员李红珠则认为,冬虫夏草的很多有效物质属于大分子,比如蛋白质、核苷等,用水泡只能有少部分溶解到水中,所以药效并不理想。”北京中医药大学基础医学院副教授胡素敏表示,冬虫夏草跟茶叶、西洋参、枸杞等不同,后者均为植物,其中的有效成分在水中较容易溶出。”胡素敏还打了个比方:就像把肉泡在开水里,你说肉中的有效成分能出来多少?”胡素敏提示,一般冬虫夏草每天的服用量在3-9克之间为好,低于3克则基本无效。

现在虫草有了更好、吸收

率更高的吃法,那就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。中科院的科学家们经过多年的试验攻关,终于成功研制出富含虫草有效成分的浓缩制剂——中科虫草浓缩胶丸。它对虫草中的虫草多糖、虫草酸、虫草素等有效成分加以浓缩,其中虫草素是普通虫草的60多倍。更重要的是,因为虫草浓缩胶丸中微小的颗粒,经过高科技分离萃取,极易被人体吸收,中科虫草浓缩胶丸的人体吸收率达到90%以上。每天服用4粒虫草浓缩胶丸即相当于服用9克虫草。

## 中科虫草浓缩胶丸—— 浓缩精华 臻于至善

### 1、优质菌种 系出名门

中科虫草浓缩胶丸之菌种源自青藏高原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。菌种均经中科院微生物所鉴定。

### 2、高度浓缩 极易吸收

中科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”是针对肾阳不足之阳痿、遗精、腰膝酸痛等症。经浓缩而成的中科虫草浓缩胶丸对人体的作用更胜一筹。



## 中科虫草浓缩胶丸和普通虫草的有效成分对比

	虫草素	虫草多糖	虫草酸	必需氨基酸	超氧化物歧化酶
普通虫草	0.007%	1%	6.5%	19.9mg/g	54单位/毫克
虫草浓缩胶丸	0.47%	25%	12.7%	168mg/g	844单位/毫克
对比倍数	67.1	25	1.95	8.5	1.56
主要功能:	抗肿瘤	提高免疫力 降血糖、血压、血脂 保护心脏	保护呼吸系统(气管、肺等)及肝肾	调节新陈代谢	延缓衰老

### 4、服用、携带方便

中科虫草浓缩胶丸是胶囊包装,便于外出旅游携带和服用。一般冬虫夏草每天的服用量在3-9克之间为好,低于3克则基本无效。中科虫草浓缩胶丸,一日服用4颗相当于服用9克虫草。

## 珍贵的冬虫夏草, 您吃对了吗?

### 泡水喝 吸收率:3-5%

首先卫生不能保证,因为冬虫夏草表面会附着很多寄生虫、

真菌孢子,把这些东西吃下肚,会影响人体健康,只有经过先进的消毒技术处理,才能真正保证卫生。而且冬虫夏草跟茶叶、西洋参、枸杞等不同,后者均为植物,其冬虫夏草属于昆虫动物和真菌的混合体,很多有效物质属于大分子,很难溶解。磨成粉喝 吸收率:4-7%

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,而物理粉碎对冬虫夏草的物质结构没有实质性

地改变,所以吸收效果不佳。

### 水煎 吸收率:5-10%

水煎,就是熬中药,时间一般为40分钟-1小时,冬虫夏草中的有效成分会溶于其中,但处方中还有其他中药,其有效成分易被药渣吸附,那么人体的吸收量也就微乎其微了。

### 炖汤 吸收率:25-30%

炖汤,一般将冬虫夏草和老鸭一起用小火炖,时间为1-2小时。这是一种传统的食用方法,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。

### 泡药酒 吸收率:3-5%

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。冬虫夏草的活性成分只有4%溶于乙醇,如果泡酒,真是太浪费了。

虫草专家鉴定:不管上述哪种方法,冬虫夏草的营养成分都不能被完全释放出来,即使把冬虫夏草实体吃掉,被人体吸收的有效成分也很有限。食用浓缩类胶囊,因为胶囊中微小的颗粒,经过高科技分离萃取,很容易被人体的肠胃吸收,中科虫草浓缩胶丸的人

体吸收率达到90%以上。

## 相关文献 >>>

冬虫夏草对人体益处甚多,而副作用甚微,随着医疗保健事业的发展,人民生活水平的不断提高,对滋补保健品的需求越来越多,内销和出口均将不断增加。近年来人们不断地对冬虫夏草功效进行开发研究并积极拓宽其用途,其中在抗疲劳、强身延年,延缓衰老,增强常压耐缺氧能力、抗肾损伤、抗病原微生物、镇静、解毒、抗菌、免疫调节、平喘及祛痰、抗癌、抗肿瘤及对心血管、血液系统等方面有较为显著的作用。 ——《中药药理学》

## 适用人群:

- 各类肿瘤患者
- 患有急、慢性肾炎、肾衰、肾炎、尿毒症、糖尿病的人
- 肺炎、肺结核、肺气肿、哮喘、慢性支气管炎患者
- 患有心肌炎、心律不齐、脑中风、脑血管、血管硬化、高血脂、高、低血压的人
- 急、慢性肝炎,肝硬化患者
- 病后体衰、产后体虚者
- 年老体弱者
- 亚健康人群

**中科虫草浓缩胶丸** 专卖地址:中央路131号  
订购热线:025-83223131  
(常州0519-88173855)

友情提醒:请提前致电订购热线预订数量。中科虫草精品礼盒现已隆重上市,欢迎订购!团购50瓶起。全国统一零售价:1280元/瓶(一个月服用量)

**好消息:元月10日前买10送2**