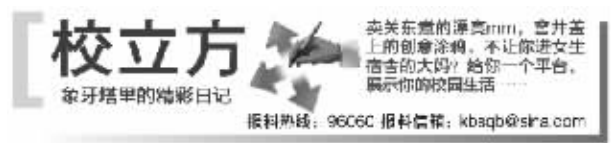


博士楼里,宿管员也搞“科研”

57岁的老顾照顾学生无微不至,还买来电脑创新管理



在南京航空航天大学,有一位宿舍管理员叫顾声宁。57岁的他只有初中文化,个头不高,憨厚的笑容,黑黝黝的皮肤,但他“管理”的却是一栋楼的博士生,每天像长辈一样照顾着他们的生活,博士们亲切地称呼他为“老顾”。前不久,老顾被评为“感动校园人物”。跟别的宿舍管理员不同的是,老顾还自掏400元买来二手笔记本电脑,创出一套“电子化”宿舍管理方法。



老顾400块买来的二手电脑派上了不少用场 快报记者 孙羽霖 摄

洗衣打水修理无怨无悔

“我在南航四五年来,能住进老顾管理的宿舍楼真是好。”博士三年级的黄同学告诉记者,老顾就像长辈一样照顾着学生的日常生活。宿舍的东西坏了,老顾忙前忙后帮他们修理;为了帮学生节约时间,老顾会帮学生放在楼下的空水瓶打满开水;楼栋内是投币全自动洗衣机,洗上一缸衣服需要近一个小时的时间,学生课业繁重没有时间守在洗衣机旁的时候,老顾就会帮着一桶一桶地洗,下雨天还会帮他们收衣服。

“从打水,收衣服,晒衣服,唠嗑……都可以得到满足。”网友们在“南航天下”论坛上对B15幢宿管员赞不绝口,“老顾给我们提供了一条龙服务,这样会滋生我们的依赖心理。不过,我好喜欢啊。”

每个学生名字旁做标记

“老顾是我们的亲人,对我们生活上特别照顾。”在B15宿舍住了3年的黄勇谈起顾师傅就表示,“老顾对我们太熟悉了,我们每个学生住在哪个床位、老家是哪里的,甚至偶尔来串门的朋友都有印象。”

随意翻阅花名册,记者发现,每个学生的名字周围都有一些不同的符号:“A”、“B”、“C”、“√”、“△”,老顾不好意思地告诉记者,这都是我给孩子们做的标记。“△”表示这个学生有台式电脑,“√”是表示有笔记本电脑,“A”表示常住的学生,“B”表示回单位的学生,“C”表示请假回家的学生,“E”表示长期不住在宿舍的学生。

老顾给我们解释:“博士生的宿舍管理不像本科生,也不像研

究生。每天都可能有新的博士进来,每天也可能有完成答辩的博士搬出去。所以要记住每个孩子的特征,光靠脑袋不够用啦。”

买二手电脑搞宿管科研

“老顾,您现在也搞起宿舍科研啦。”学生们有时会和老顾调侃两句。如今,老顾常常提着笔记本电脑来上班。“这个笔记本是一位博士生折旧处理的二手电脑,他400块卖给我的。”老顾憨憨地笑道,虽然内存和硬盘都不大,但是做一些简单的文档还是够用了。在业余时间,老顾会把每个宿舍的同学名单、学号、电话号码都一一敲入电脑里面。

“现在我们B15号宿舍有

283位学生,有35个空床位。”说着,老顾打开了自己的黑色笔记本电脑,双击了下一份Excel文档,学生的花名册全部出来了。这些都是宿舍楼里的学生们教他的,他们给他电脑里装了五笔字型的软件,教他打字、教他上网,甚至还有调皮的学生教他玩“仙剑”游戏。“有了电脑后,我觉得真学了不少东西。”老顾乐呵呵地点击着鼠标说。

前不久老顾被评为感动校园人物,出名后,他还是做着宿舍管理员。谈到学校给他的荣誉,老顾显得有点不自在,“我只是在努力把工作做好而已。”

校园新闻达人 雷剑
快报记者 孙羽霖

看,校园版“世博会”

最近,南京师范大学的敬文广场上,来自南师大22个院系的学生代表从国家特色、文化背景、城市发展等角度出发,对42个国家进行个性展示。

美院作为艺术类的专业,此次需要展现的国家是爱尔兰。具有爱尔兰风情的油画和摄影作品吸引了不少学生驻足观看,有女生称此次“小世博”简直就是一次声色盛宴,很是享受。

现场的活动吸引了许多学生驻足观看,各大学生社团也纷纷上演了“真人秀”。同时,由学生代表组成的评委会,就各个院系所展示的国家内容、特色和深度进行打分。

为了此次活动,很多人都是很久之前就开始了准备。南师大校志协作为四大组织之一参与本次活动,并担任“法国馆”的主办方。

据负责人介绍,他们大概一周之前就开始准备了。许多院系的代表都认为,无论你代表哪个国家,展现出“东道主”的风范才是真正的王道。

校园新闻达人 丁立
快报记者 谢静娴



热闹的校园版世博会 图片由丁立提供

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,还有些人喜欢把冬虫夏草磨成粉末装成胶囊服用,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——中科院虫草浓缩胶丸。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,中科院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”是针对肾阳不足之阳痿、遗精、腰膝酸痛等症。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。



中科院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

中科院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。中科院虫草浓缩胶丸,一日服用4颗相当于服用9克虫草。

金贵的冬虫夏草,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物,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,中科院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、肾虚、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

中科院虫草浓缩胶丸 专卖地址:中央路131号
订购热线:025-83223131

友情提醒:由于中科院虫草浓缩胶丸备受消费者欢迎,经常出现刚上柜就被抢购一空的场面,请提前致电订购热线预订数量,团购50瓶起,精品礼盒装现已上市,欢迎订购!
全国统一零售价:1280元/瓶(一个月服用量)

好消息:4月30日前买6送1 买10送2