

春运火车票迎退票潮

还没买到票的可以捡“回笼票”啦

根据铁路方梯次退票的规则,开车前15天(不含)以上退票的,不收取退票费。按照时间推算,如今,春运期间(1月24日至3月3日)的火车票,15天退票免手续费期将陆续结束。

现代快报记者 李宇龙

按照今年春运第一天1月24日推算,1月9日是1月24日火车票全价退票的最后一天。而接下来,春运火车票陆续进入全价退票的截止期。除夕前三天(2月4日、5日、6日)是出行高峰,也是火车票最为紧张的几天。按照提前15天退票免收手续费的规定,这几天的“回笼票”,将在1月中旬到来。

也就是说,1月中旬是捡年前“回笼票”的好时机。

在此,现代快报提醒市民,春运火车票将迎来“退票潮”,此前没有抢到回家火车票的,可以关注“回笼票”。据铁路人士介绍,每晚10点至11点间,以及早上7点至8点间,12306网站会出现一些“回笼票”,是抢票几率较高的时候。

●●● 相关新闻

今年铁路部门将发售22.6亿张“广告火车票”

快报讯(记者 李宇龙)2015年12月8日,中国铁路建设投资公司在官网上挂出招标公告,铁路部门就全国铁路客票票面广告面向社会进行公开招商。现代快报记者了解到,今年预计发售的火车票将达22.6亿张。

广告会印在哪里?招商公告里称,铁路客票正面广告位置位于客票正面下方,背面广告位置位于客票背面左侧。

地铁警方请你做“平安合伙人”

快报讯(通讯员 狄公宣 记者 顾元森)昨天,南京地铁警方在地铁三号线大行宫站站厅举行广场咨询活动,招募500名地铁“平安合伙人”,还给现场报名乘客发放了地铁公安免费发放的地铁计次卡。如果你有兴趣加入“平安合伙人”队伍,可以关注地铁官方微信公众账号或在微信中搜索“njdtga”并关注,通过微信平台及时提供线索和建议。



《拜年》特种邮票来了

昨天,《拜年》特种邮票正式发行,1套1枚,邮票面值为1.20元。在现场,《金猴祈福》生肖珍藏邮品也举行了首发仪式。 通讯员 刘其成 现代快报记者 赵丹丹 文/摄

老人缺牙不补 更易患上老年痴呆

医生:大面积缺牙要及时补,新技术已破解全口半口修复难题

在很多老人看来,缺牙影响的只是“面子”和吃饭,至于它对健康的影响,几乎从未考虑过。但其实,牙齿对健康的影响是牵一发而动全身。南京金铂利齿科院长韩相国提醒,牙齿几乎全部掉光且不使用假牙的老人患老年痴呆症的风险明显高于同龄者。每天吃饭时人都会进行数千次的咀嚼运动,这些运动能对大脑形成良性刺激,就好像是在为大脑做保健操。如果牙齿缺失,咀嚼能力部分或全部丧失,那种刺激也随之消失了,老人也就更容易患老年痴呆症。所以,老人一旦出现牙缺失就要及时修复,不要拖到缺失面积越来越大。当然,如果你现在已经是大面积的牙缺失了,也不用担心,新技术下进行半口甚至全口修复都不再是难题。

新技术缩短种牙进程 老人种牙不必多次奔波复诊

传统技术下,种植牙的周期很长,一般要3-6个月。这期间,需要患者多次复诊、来回奔波,这不仅影响他们的生活,在经济上也是巨大负担。这种不便利让很多老人望而却步,特别是行动不便的老人。但即刻种植、即刻修复技术出现后,这些问题都解决了——原先3-6个月的治疗周期可以缩短在一天内完成,口腔条件好的甚至能当天种牙当天戴冠。治疗周期的缩短不仅降低

了费用,还能防止牙槽骨吸收,种出来的牙也更稳固牢靠。此外借助即刻修复技术,患者可以快速戴上临时牙冠,这样在日常社交中,不会因为牙齿缺失而带来尴尬。

别因缺牙面积大而放弃修复 如今做全口修复只需种8颗牙

种植牙中,难度最大的莫过于全口种植。通常,半口或全口缺牙患者的牙槽骨一般都萎缩严重。种牙前得先接受植骨手术,一般植骨后4-6个月才能种牙,这无形中又增加了患者的负担。而且有些人因为牙缺失时间过长,牙槽骨萎缩得

厉害,即使经过内提升和外提升等骨培植手段,仍然达不到传统种植牙对骨量的基本要求。“过去,这种情况就直接放弃了,但现在即便是半口甚至全口的牙缺失,医生都会有办法修复。”韩相国介绍,过去要修复大面积的牙缺失,至少得种十来颗才能满足基本需求。但现在,利用特殊的种植方式和位置,只需要几颗种植体就能修复大面积的牙缺失。如果是全口缺失,如今只需要种8颗牙,而如果是半口缺失,种4颗就够了。种的牙虽然少,但吃饭咀嚼等功能不会受影响,相反,费用还大大降低了。

贴士

为了让更多的缺失牙齿的百姓都能做上种植牙,本报与金铂利口腔医院联合开展公益惠民活动,只要拨打电话预约成功的都可以免费得到价值398元的口腔检查套餐,韩国进口种植体4000元特价的活动。如果你有多颗牙需要修复,需要免费设计治疗方案,或想预约韩相国院长的专家号,都可拨打快报读者热线025-84783561留下你的信息,之后请保持电话通畅,会有专业人员回访答疑。

种植牙预约成功者,还可获赠2016年全年现代快报1份(限前100位成功预约者)。

种牙就有好礼送

公证

老人再婚有顾虑 财产公证帮了忙

快报讯(记者 张玉洁)罗大爷和朱奶奶都没有老伴儿,经人介绍,两人相处很合得来,想领结婚证。不过,再婚就是两家人的事了,他们的财产都是辛苦半生积攒下来的,虽然自己对此并不在意,但孩子们却担心以后会因为财产而引起矛盾。由于思想不统一,两人的婚事就一直拖着。

在石城公证处举行的公证宣传进社区活动中,老人得知可以办婚前财产公证,前不久两人来到石城公证处,做了婚前财产公证,拿到公证书,老人便去领了结婚证。“以法律形式确定婚前财产归属权,促进了家庭的团结和睦,也成全了我们!”



网址: www.njsgzccn

办公地址总部: 中央路19号(金峰大厦七楼), 电话: 83232607

迈皋桥分部: 和燕路258号(地铁一号线红山站旁), 电话: 83170193

提醒

帅小伙跟你借路费 小心是骗子

快报讯(通讯员 狄公宣 记者 姚茜)上周六,在新街口地铁站,一个刚出站的姑娘遇到了骗子。一个打扮时尚的帅小伙说自己丢了钱包,问她借了几十块钱路费回家。借钱后没多久,她竟然又遇到了另一个丢钱包借路费的小伙子,姑娘心生怀疑,偷偷报了警。见民警赶来,小伙子拔腿就跑,最后被地铁民警抓获。目前,小伙子已被警方行政拘留。

据小伙子交代,他每次都谎称丢钱包找人借钱,多的时候一天能骗到几千块钱。“一般都会选20多岁的女孩子,看起来比较善良的。”

教育

小学生更需要亲子阅读

快报讯(记者 胡玉梅)昨天,儿童文学作家徐玲带着她的新书《现在是女生时间》,来到金陵图书馆,和小读者们分享。徐玲提醒家长,别光在学龄前陪孩子阅读,小学生更需要亲子阅读,最理想状态是家长陪伴下的自主阅读。这种陪伴,不是说你坐孩子对面,陪他读。而是,爸爸妈妈拿出一本书,推荐给孩子。这种陪伴,其实更多是一种关心。

首届中国南京·金陵医派学术与传承研讨会召开 知名中医云集 共话金陵医派传承发展

除了磅礴厚重的历史文化,金陵一脉的中医发展亦是精彩纷呈。近日,由南京中医药大学中医药文献研究所、中医流派研究中心主办,君和堂中医馆、南京市中医院、南京中医学会协办的“首届中国南京·金陵医派学术与传承研讨会”于钟山宾馆江苏省会议中心顺利召开。当天,近百位知名中医齐聚,就金陵医派的传承与发展展开了热烈讨论。

百年金陵中医,几经沉浮,至今仍散发着熠熠光辉。此次研讨会,众多知名中医专家就金陵中医脉络、学术思想及其传承发展展开了热烈讨论。南京中医药大学中医药文献研究所所长陈仁寿介绍,金陵医派历史悠久,

注重内科、妇科及儿科的诊疗。临床诊疗中辨证精详,经方主导、验、效、奇方并用。百年来,人才辈出,其中以民国中医泰斗张简斋最具代表性。此次研讨会,对于金陵医派的发展及中医药人才的培养,有着里程碑式的意义。

作为金陵医派专家云集的中医馆,南京君和堂邀请了馆内几十位知名中医专家参与交流,张简斋第三代传人张工或表示,金陵医派实力雄厚,却鲜有资料传世,“研讨会的举办,在众多中医药人心中树起了一面旗帜,让同一片土地上的同仁们找到了归属感,共同为金陵医派的传承与发展贡献力量。”

相比肺部,雾霾天其实更“伤心”

雾霾天导致呼吸道疾病如支气管炎、慢性阻塞性肺病等的高发,这早已被人们所认识。但流行病学研究发现,雾霾尤其PM2.5可以增加心血管疾病的发病率和死亡率,与大气污染相关性最强的死亡原因不是肺部疾病,而是心血管疾病。2010年美国心脏协会(AHA)发布了《大气污染与心血管疾病》的科学声明,明确指出PM2.5是心血管事件的一个可控危险因素。江苏省中西医结合医院血管科主任医师沈建平指出:雾霾对健康的影响主要分为短期效应和长期效应,目前认为,敏感人群只暴露于被污染的环境中数小时至数天,心血管疾病的发生率就会增加。健康人群长期居

住于大气污染增加的地区,心血管疾病的发生率也会提高。

“虽然影响巨大,但空气污染又是一种可控的心血管危险因素。在短时间不能消除雾霾的情况下,加大对全民尤其是易感人群的健康宣教尤为重要。”沈建平指出,老人、孕妇、高血压、糖尿病、被证实的冠状动脉狭窄、心力衰竭、慢性肺疾病、脑卒中后遗症等都属于雾霾(PM2.5)的易感人群。针对这类人群,沈建平建议,杜绝在雾霾中各种体育锻炼;必须外出佩戴防霾口罩,回家后及时清洗脸、手等暴露部位。多喝水、多吃新鲜蔬菜、水果;吃些排毒食材,如萝卜、黑木耳等,也能提高机体防霾能力。 通讯员 罗鑫