

苏州一小区搞环保因势利导 拾荒者变身垃圾分类者

本报讯 近日，苏州市姑苏区三元三村的捡荒者成为一景，他们不仅捡拾垃圾桶里的硬纸板、塑料瓶等旧货，还把垃圾桶里的灯管、油漆桶、纽扣电池等有害垃圾也分拣出来，成为了实实在在的“垃圾分类志愿者”。

过去，三元三村每天都有一些老年拾荒者在垃圾收集亭翻动垃圾桶里的垃圾，不少居民虽然颇有

微词，却也无可奈何。2013年，三元三村进行老新村改造的同时，姑苏区金阊环卫所顺势在新村内设置了32个垃圾分类收集亭，并聘请了专门的垃圾分类督导员，每天在小区内宣传、引导居民将垃圾分类投放。一段时间下来，垃圾分类督导员发现，既然不能杜绝拾荒者捡拾垃圾的行为，还不如把他们集中起来，对他们进行垃圾分类培训，

让他们把捡拾垃圾过程中发现的纽扣电池、化妆品瓶子、灯管等有害垃圾集中起来，统一到金阊环卫所在社区设立的垃圾兑换点，换取垃圾袋、餐巾纸、围裙等生活用品。一段时间下来，这些拾荒者的积极性大为提高，“可回收”和“有害”垃圾都被他们初步分拣出来，不仅如此，他们在捡拾垃圾的同时，还有意识地将挑拣过后的垃圾

分类投放，并向前来倒垃圾的居民宣传垃圾分类的基本知识，成为了名副其实的“垃圾分类志愿者”。

目前，三元三村已经有三位拾荒的老年居民加入到垃圾分类的队伍。下一步，金阊环卫所还将在其他社区试点开展有害垃圾兑换的活动，以减少翻拣垃圾造成的二次环境污染，提高居民垃圾分类的积极性。（钱荣昶 钱玲 李晓静）

江苏高速 建 59 座快充站

本报讯（记者 梅璎迪）新能源汽车最怕跨城际出行，距离一长又没充电设施，只能路边趴窝。不过记者从江苏省获悉，今年年内江苏将在省内高速公路服务区新建59座电动汽车快充站，为电动汽车走出城市、跨城际出行提供方便快捷的充电服务。

据介绍，目前江苏省共建成42座充换电站和1390个充电桩，为纯电动汽车累计充电600万千瓦时，行驶里程近500万公里。今年，江苏省将继续推进电动汽车充电基础设施建设，计划在沪蓉、沈海、京台、长深等高速公路沿线新建59座快充站。快充站的最高充电服务费按每度1.60元执行，按电动车百公里20千瓦时电量计，耗电32元，相比燃油车百公里10升汽油费用可节约一半左右。

南京医保卡可健身

本报讯（记者 梅璎迪）南京市人民政府近日公布《推进公共体育服务体系示范区建设实施意见》，今年南京将推广医保健身一卡通，这意味着市民去健身房锻炼可刷医保卡消费了。

据了解，开通医保健身一卡通的初衷，就是提倡市民多健身，把医保卡的功能从治病前移到防病。“这样不仅可使医保作用得到极大延伸，也能引导市民从源头上控制疾病。”南京市体育局相关负责人说。

根据初步实施方案，南京将选取部分体育场馆先开展试点，每人每年刷医保卡支付健身的总费用上限为2000元人民币。

广场舞跳过头 大妈患膝关节炎

本报讯 今年57岁的南京曹阿姨患有高血压，人也比较肥胖，因此两年前一退休就开始跳广场舞锻炼身体，近一年来更是到了痴迷的程度，每天跳广场舞的时间都在两个小时以上，一到节假日，还会去参加各种比赛、表演等。前不久，曹阿姨感觉上下楼梯时左膝关节疼痛，后来发展到走路时都感觉疼痛，来到鼓楼医院骨科林华主任医师处就诊，检查后诊断为膝关节炎，林主任认为与每天大量的跳广场舞肯定有关系。

在鼓楼医院，因为跳广场舞而伤到膝关节、踝关节、肩关节前来就诊者每天都有，林主任接诊10个病例，有三四例跟跳广场舞有关。（刘丹平 施红艳）



百米长卷绘春天

日前，上百名儿童在杭州西溪湿地公园的百米长卷上描绘春天，百花齐放的五彩画卷顿时呈现出来。这是今年西溪花朝节的一项预热活动。

潘海松 摄影报道

中医认为肝属木宜春天调养

——养肝护肝专家谈灵芝孢子粉

中医认为，肝属木，到了春天会像树木一样进入萌发、生长期，现代流行病学调查亦证实，惊蛰过后即进入肝病的高发季节。为此，3月18日定为“全国爱肝日”。



春季养肝，宜保持心情愉快

传统中医将肝脏视为健康之本，气、血、水都由它负责管理，而情绪不佳、睡眠不规律、酗酒抽烟、饮食不净甚至药物等，都会影响肝的疏泄功能。

肝脏功能是否正常，还直接影响其他组织器官的功能及状态：如肝气不疏，人就会生气抑郁，称之为“肝郁”；在消化和吸收方面，会直接影响脾胃的消化功能和胆汁的分泌；肝主筋，一旦肝脏的毒素蓄积过多，指甲表面会有凸起的棱线，或是向下凹陷；老话说的“春困秋乏”，也可能与肝气不疏导致夜间睡眠质量下降有关，白天才会疲劳、爱打瞌睡。

自古灵芝被认为是养肝的上品

春季保肝，意思是减轻肝脏负担，增加肝脏营养和改善肝脏供血。

中医认为，保持良好心态是春季养生的要诀，主要是心情舒畅可防止肝火上扬。

保持心情愉快的基础上，还可辅助中药的调理。

《神农本草经》中记载灵芝有益肝气，明代李时珍所著的《本草纲目》亦记载，“灵芝明目、补肝气、安精魂”。在众多的中草药中，灵芝可扶正而不助火，祛邪而不伤正，在八纲辩证治疗中，阴阳、表里、寒热、虚实皆可用之。

现代研究还发现，灵芝的种子——灵芝孢子粉效果可以达到灵芝子实体的75倍。并且，灵芝破壁孢子粉中的灵芝酸（三萜类物质）具有强烈的生物活性，能起到调养肝脏的作用。

选择什么样的灵芝孢子粉比较好

专业人士建议大家选择灵芝孢子粉时关注三点：

● **首先原料质量要过硬** 灵芝为菌类，极易吸附重金属，所以原木种植，没有使用过农药化肥，加工过程中没有添加辅料者为上佳，一般，消费者可以通过包装上的“有机

健康小贴士		
对照以下表格，如果多种现象出现在您身上，提醒您及时保养肝脏。		
序号	症状	表现及分析
1	情绪异常	常有爱生气、急躁、思虑过度，容易发无名火。
2	胁肋痛、胀闷	胁肋有胀痛或闷的感觉是肝气郁滞，少腹痛（下腹两侧）是肝经寒凝引起的。
3	有眼的病症	“肝开窍于目”，肝血不足时双目发干、视物模糊或夜盲，肝热是目赤红肿，怕光流泪。
4	肝风	头晕、眼花、舌颤、肢体麻木、肌肉跳动、抽筋等症状，叫做肝风或内风。肝生内风的原因多为火（热）盛。
5	有肝阴亏损症状	低热、腰酸、口干、苔少、舌质红、脉细弱、食欲不振、疲乏无力、便秘、失眠等。

认证码”（有机认证码是一种防伪码，防止伪造有机产品的身份）来进行核实和辨别。

● **其次破壁工艺要过关** 灵芝孢子一般由三部分组成：壁壳（70%左右）、油脂（20%左右）和活性内容物（10%）。壁壳为几丁质物质，不含功效成分，人体难以消化；油脂主要为不饱和脂肪酸，壁壳破开后暴露于空气中，很快氧化，导致孢子粉变质有异味。

由寿仙谷药业承担的重大科技攻关专项“灵芝孢子破壁新工艺研究与开发”，成功解决了国内外破壁灵芝孢子粉普遍存在的铬、镍等重金属超标、有效成分含量低、易氧化变质、安全性差等问题，总体技术水平达到国际领先。有效含量提升20倍，荣获全国科技创新成果奖。

目前上海众多知名药号及商场如南京东路第一医药商店、蔡同德堂、静安寺雷允上药城、老庙童涵春堂、同仁堂（延安西路店、东方路店）、淮海中路劲松药房、浦东养和堂、松江余天成堂（松江店、杨浦店）、一德

大药房（松滨店、仁德店）、徐家汇东方商厦、虹桥友谊商城、八佰伴、五角场又一城、南方友谊商城、第一食品商店（南京东路店/中环百联店/张杨路三鑫店）等地均设有寿仙谷专柜，有兴趣的读者可去咨询详情。

● **第三要服用三萜含量高的灵芝制剂产品** 研究表明：灵芝的三萜类化合物是养护肝脏的重要成分。在日本是把灵芝三萜酸的含量作为鉴定产品质量的标准，含量越高，灵芝孢子粉产品质量越好。消费者注意，三萜酸含量高的破壁灵芝孢子粉吃到嘴里苦味较重。（健民）



专卖店地址：长寿路995号
咨询电话：021-64864058