

本报讯 日前,29家全国知名晚报、都市报总编、社长和摄影记者走进泰州,大家纷纷感言,梦里水乡慢生活,康富祥泰诱惑多。泰州风光之大美,让人贪婪窒息。泰州人文之厚重,让人遐想停滞。

泰州位于苏中地区,有着淳朴自然的生态画卷。全市水域面积占到17%,原生态资源保存完好,水绕城,绿抱水,生态好、环境美,泛舟十里溱湖水、置身千垛菜花海、漫步李中水上森林公园。在绿色之都泰州,您可以洗肺养心、做深呼吸。素有春赏花海食河豚、夏享夜游尝八鲜、秋逛湿地剥螃蟹、冬泡温泉品汤包,既饱口福,又能养生。泰州是名副其实、流连忘返的美食之城。

泰州7500年前从海中升起,而后大海向东延伸几百公里,又把泰州托付给了长江。江、淮、海“三水交汇”,滋养了这方生生不息的富饶土地。2100多年前泰州建城,秦称海阳,汉称海陵,州建南唐,文昌北宋,兼容吴楚越之韵,汇聚江淮之风,光孝寺、崇儒祠、望海楼、安定书院等传承历史,文脉灵动。

700多年前,著名旅行家、意大利人马可·波罗在游历泰州后就曾经评价说:“这城不大,但各种尘世的幸福极多。”泰州是长三角中心城市中最年轻的地级市,去年刚刚度过18岁成人礼。在这里建成的中国医药城已成为全国首家医药高新区,扬子江药业集团等一批医药工业百强企业声名远播,它们在康健领域的新技术、新趋势、新产品领先全国,大健康产业方兴未艾。

目前,泰州300公里最佳运输半径内,有上海、南京两大经济圈,有苏南、苏北两大经济板块,区位优势明显。境内铁路、公路、水路、航空大联运的交通格局已经形成。目前北沿江(沪泰宁)城际铁路、泰锡宜城际轻轨、泰常过江通道开始规划实施,未来泰州将进入上海“1小时经济圈”。



兴化市油菜花黄。

本报记者 戴伟 摄

## 全国知名都市报总编、社长体验水乡泰州 城不大,尘世的幸福不少



李中水上森林。  
本报记者 戴伟 摄

### 入睡难、睡得浅、多梦、易醒、醒后睡不着…… 吃天麻深睡眠,醒来神清气爽

应对失眠等睡眠障碍,祖国传统医学早有认识并有科学分析。中医把失眠称之为“不寐”,认为多是由于心血不足、心失所养所致。天麻软胶囊具有补心安神的功效,对提高睡眠质量有所帮助。配方中新鲜冬麻、酸枣仁为药食同源的保健佳品,补心血、养肝血、宁心安神,被誉为“东方睡果”,天麻、酸枣仁配伍合用对于表现为失眠多梦、健忘、心神不宁、头晕的人群具有很好的作用。

#### 倒头就睡,养神更养人

翻来覆去睡不着,伴着闹钟响声入眠,这一宿一宿的干瞪眼,真烦躁!

提起睡不着,邻居老王便有一肚子的心酸。失眠多年,什么法子都用了,就是睡不着,躺在床上,翻来覆去,就像是在烙大饼,就快睡着了,闹钟也响了。时间一长,内分泌受到严重影响,整个人就像变了样,出汗、心慌不说,人也烦躁异常,像个汽油桶,动不动一点就着,火气大得很。自己痛苦异常,连爱人都休息不好。天麻调节心肝,没几天就有惊喜,晚上睡得香,白天精神好,气色明显好多了!

#### 天天睡好觉 缓解老慢病

整夜睡不好,头昏眼花,老慢病越来越多,真受罪!

长期失眠,用了十几年的安眠药,不但老失眠加重,而且再现了很多的老慢病。每天睡2-3个小时,身体精神都要垮了。复方天麻、人肝经,养肝血,安心神,入睡不再困难,每天上床就睡,一觉睡足8小时,老慢病也慢慢少了,真是“早日吃天麻,少遭多年罪呀。”

#### 远离安眠药,也能睡好觉

工作压力大,经常熬夜睡不着,第二天昏昏沉沉打瞌睡,经常出错,真揪心!

都说男人压力大,人到中年,事业虽小有成就,但长期劳累导致生物钟紊乱,睡不着,只能靠安眠药入睡,最多时候吃到十几片。身体垮了不说,精神上也接近崩溃,抑郁焦虑,整天愁眉苦脸心事重重,白天老犯困,工作出差错。天麻调理心肝,酸枣仁安神助眠,轻松入睡,精神状态恢复了,工作劲头特别足,事业上也有新进步。

#### 睡眠是人体最好的补药

天天睡不着,整天魂不守舍、丢三落四,胡思乱想不说还爱钻牛角尖,真憋屈!

晚上靠在沙发上就犯困,一躺在床上就睡不着。晚上睡姿差,白天精神就不好,跟人说话就老走神,做什么事都魂不守舍,丢三落四不说,脾气也渐渐变得烦躁异常。十几年下来,人憔悴了好多,50多岁的人跟70多岁的人一样,焦虑抑郁,苦不堪言。

天麻调理心肝,酸枣仁安神助眠,轻松入睡,气色好,白天精神状态也改变了,睡上好觉,真是爽啊!

#### 营养屋 中医证实:天麻养心调肝 对顽固性失眠尤为突出

《黄帝内经》:肝藏魂,心藏神,心肝失调则失眠多梦,易醒。

初期:失眠症状缓解

中期:心悸多梦现象好转

后期:精神状态改善

今天购买

买2送1

90粒 大包装 小盒装(1支) 量2004000131号 本品不能代替药物

北京蜂胶 国家专利产品

都知道降糖吃蜂胶。”买蜂胶最怕买到假货。

浪费不说,最主要就怕给身体带来副作用……”

现在好了,益生康健即日起举办“北京蜂胶买1得3”特价体验活动。正品蜂胶特价体验,山东限量3000瓶,好不好,尝尝就知道!划不划算,现在拨打400-8898-102就可只花1瓶钱得到3瓶北京蜂胶。

今天订购 按市场价

买1得3

零售价:99元

2套起免邮费

中国营养健康品销售与服务领军企业

400-8898-102



中国营养健康品销售与服务领军企业

400-8898-102

益生康健

助您一生健康

## 官媒首曝091改进型核潜艇巡航亚丁湾画面



潜艇在亚丁湾巡航画面。 据央视

#### 本报讯 据中央电视台《军事报道》

报道,我海军核潜艇近日完成历时两个多月的亚丁湾护航任务,返回青岛某军港,这表明我海军核潜艇前往亚丁湾海域护航已经初步实现常态化。同时,一些091改进型核潜艇的内部实景图像也罕见曝光。

《军事报道》在介绍我海军第一支核潜艇部队时称:“就在人民海军第66个生日到来前夕,刚刚执行完护航任务的潜艇悄然停靠青岛某军港。在两个多月的时间里,在万里之外的亚丁湾,守护着过往商船安全的中国潜艇官兵依然是悄无声息。”

报道中展示了中国核潜艇部队大量编队航行画面,还有091型、092型核潜艇内部舱室,包含反应堆周边区域,以及核潜艇护航印度洋,以及入港画面。记者了解到,091型核潜艇(设计代号:09-1,北约代号“汉级”,英文Han-class)是中华人民共和国研制的第一型核潜艇,1970年起陆续建成服役,共建造5艘,部署在中国人民解放军海军北海舰队。目前该型艇仍有三艘在役,首艘401号计划处理后在青岛海军博物馆对公众开放。2009年4月23日,该型核潜艇的“长征3号”在中国海军60周年

阅兵仪式上公开亮相。

报道随后采访了海军某潜艇基地副司令员于正强。他表示,这次护航任务主要的安全风险是多方面的,一个是来自装备安全,第二个是航经陌生的海域、复杂的军情,对各项的安全风险考验是巨大的。记者查询显示,于正强此前曾任中国海军第一支核潜艇部队所在基地参谋长。

此前印度媒体曾于2014年3月报道,中国海军核潜艇从2013年12月13日至2014年2月12日完成了一次在印度洋的战备巡逻。印度媒体报道称,中国国防部外事办公室提前将巡逻消息通知了美国、新加坡、印度尼西亚、巴基斯坦、印度和俄罗斯六个国家。

长期以来,国外不少人一直极力贬损中国的核潜艇,对中国的战略核潜艇的性能更是打压。说中国的核潜艇核反应堆设计落后,功率低下;中国没有解决潜地远距离的通讯瓶颈,核潜艇只能近海游弋;巨浪-1潜地导弹射程有限,巨浪-2的研发困难重重,对美国没有任何威慑作用;中国核潜艇噪声大,还在中国的沿岸时全世界都能听到,此次巡航曝光将是对上诉讼言论最有力的回击。