

社区“科普大餐”教您节能环保

昨天是2006年全国科普日,快报和南京止马营街道安品街社区联合举办了科普宣传活动。活动中,科普志愿者向市民发放资料,宣传科普知识和生活小窍门,居民们都受益匪浅。为了提高大家的兴趣,科普志愿者还采取“竞赛检阅”的方式,让大家在娱乐中掌握科学知识。



便民服务开始前,腰鼓队先来场表演助助兴



便民网师傅免费维修小家电

【现场】

科普宣传册成了抢手货

早上8点,天气微凉,居民们的热情却很高涨。止马营街道老年艺术团的队员们,一身红装,精神抖擞地敲起了腰鼓,一时间吸引了不少行人的注意,人们纷纷围拢上来一探究竟。

披着红色缎带的科普志愿者见缝插针,在大家看热闹的时候,赶紧散发《白下科普》小册子。“内容挺全面的嘛!”居民戴女士翻看了一下,发现里面有100条教大家节能的“金点子”。“能给我一本吗?”居民张如山大爷,凑了上来,赶紧要了一本。

瞧,那边来了一群晨练结束的居民,看到现场这么热闹,也好奇地跑了过来,索取宣传册。“这本册子内容很

丰富,大家抓紧时间看一看,我们等会要开展有奖竞猜游戏,猜对的居民,可以获得快报准备的精美礼品,有搽面霜、洗衣粉、洗涤剂……”社区主任董玉兰、叶庆淳还趁机吆喝起来,这下不得了,居民一窝蜂涌来了。“给我一本,我也要一本。”转眼,1000本宣传册就被居民拿光了。看他们,一个个很认真,都坐在花坛边认真看了起来。

家住仓巷29号的居民叶娟,慢了一步,没有拿到宣传册子。她不停在人群中问:“还有没有?”科普宣传册如此抢手,记者只好将自己的这本给了她。“哎呀,真是谢谢呀!”拿着小册子叶娟立刻就津津有味地看了起来。

【节能知识】

让“耗电大户”变“节能大户”

“其实我们每天使用的电脑是一个不折不扣的‘耗电大户’。据测算,一台奔腾4电脑的平均耗电量是每小时0.2度。以一个6小时的工作日计算,它一天的耗电量是1.2度。”在现场活动中,科普志愿者们摆出的宣传电脑节能展牌前,聚集的人最多,志愿者张女士一边解释着咨询市民的问题,一边教大家如何让电脑节能。“那电脑在正常使用时的耗电怎么办?”市民王先生打断了张女士的话问道。“我们所说的浪费是指在电脑不工作的时候仍然把电脑开着所造成的浪费。电脑是智能化的,只要我们进行一些简单的设置,并养成良好的使用习惯就可以节省

不少的电。”张女士向大家介绍了两种节能好方法。

首先,她建议大家随手关闭显示器电源。她说,现在的电脑大多符合一定的节能标准,在长时间不用电脑的时候,它会进入待机状态。虽然待机状态要比正常工作时省电不少,但它并没有完全关闭电脑,电脑仍然处于通电状态。

张女士介绍的第二种方法是,调低显示器的亮度。这样不仅能省电,还能保护我们的眼睛。“如果政府、企事业单位、学校、网吧等需要大量使用电脑的单位选用节能电脑,节能效果还是非常明显的。”她建议,大家不仅要做到自我节约,还要向大家进行宣传。

冰箱戴“面纱”,节电效果好

“您知道吗,每天开冰箱都要耗电,这是因为打开冰箱的时候,室内相对热的空气会侵入到冰箱中,冰箱需耗费更多的电,保持冰箱内的冷度。但如果稍加处理,不仅可以缓解这样的问题,而且还能节电。”现场的科普志愿者62岁的陈大爷向前来参加活动的市民介绍。

厘米大小的块。接下来,沿着厘米大小的块。接下来,沿着一边的宽把保鲜膜块粘贴在每层的铁架边缘。戴上保鲜膜‘面纱’的冰箱,就可以防止冰箱外面的热空气侵入。”陈大爷说完后,看见周围的人有些疑惑,急忙解释道,“我家就是这样用的,真的不错。大家不信可以回去试试,如果不信可以来找我。”

“到底有什么方法,您快说说吧。”在一旁听的吴先生迫不及待地说。“先量好冰箱保鲜室中两层存贮铁架之间的高度,以及每层的宽度。然后拿出家里的保鲜膜,裁减与宽度一致、比高度略微多出1.5

【有奖竞猜】

“废旧电池放在垃圾桶,行不行?”“不行!应该放到专门回收点。电池腐烂后,有毒金属渗入土壤,水里面,会通过食物链,进入人体,导致严重疾病。”“回答的很好!”社区主任赶紧给回答准确的居民王丽丽送上一袋洗衣粉。

“为什么要少吃口香糖?”社区主任刚一报题,大家纷纷举手,抢着回答。“口

从点滴小事中学会节约

香糖吐在地上,留下的残渣难以清除。“口香糖的残渣,就像鸡屎一样,搞不好会粘在鞋底!”居民回答,形象又幽默,最后大家举手表决,奖励他们一人一块肥皂。让记者感动的是,不少学生也参加到咱们的科普宣传活动中来。

大家认为,快报举办这样的活动非常有意义,大家就应该从我做起、从现在做起、从点滴小事做起,开展以

“节约一滴水、一度电、一张纸、一粒米”为主要内容的“四个一”节约资源教育活动。

止马营街道安品街社区主任表示,他们还将在社区里开展“我与科学”童谣创编和科普征文活动,发动广大居民积极参与其中,让大家养成一些节约资源,科学生活的好习惯。引导大家以科学武装头脑、让文明主宰行为、让健康伴随生活。

【花絮】

“一、二、三、四、五,你买了个菜,就拎了五个塑料袋,这样多浪费啊!”董玉兰在向居民宣传科普知识时,顺手就“逮”住了居民王素兰大妈。王素兰大妈有点不好意思,她说:“不是我要的,是菜场小贩给我的。”“现在不都这样嘛,我到超市买了个东西,一下子也给了3个塑料袋。”居民李大力先生补充道。

“我知道,这不是你们主动要的,不过我想劝大家,多用布袋、篮子买菜。”

拎布袋去买菜也是时尚

董玉兰说,大家去商店或农贸市场买东西时,几乎每样物品都会随赠一个塑料袋。回到家后,这些塑料袋往往被扔进了垃圾桶。作为垃圾,塑料袋离开了每一个家庭,但是它们并没有在这个世界上消失。在我们生活的周围,几乎随处可见塑料袋,影响卫生和市容。

科普志愿者还补充说,更为严重的是,这些塑料袋在自然界中百年不能降解,如果把它们焚烧掉,还会产生有毒气体。

社区主任叶庆淳还做了一个简单的分析,他说如果每个人扔掉一个塑料袋(约0.4克重),南京市按照685万人口(去年底,南京人口总数)来算,一天就要扔掉约2.74吨塑料袋。“哇!这么多啊!”、“南京一天肯定不止用这么多塑料袋”居民七嘴八舌议论起来。

“现在,买竹篮子也不大容易,我们建议买到不到篮子的居民,拎布袋。”社区主任说,现在德国年轻人都以拎布袋为光荣,我们也应该追逐这种“绿色时尚”!

【快报便民网】

电视机也要偶尔“洗洗澡”

“马师傅,我家买了不到1年的电视机最近出现了雪花点,是怎么回事啊?”崔先生焦急万分,“是不是我买的有质量问题,要不要去找厂家换?”

马师傅听完崔先生的详细表述后说:“我觉得,可能是内部长期没有清洗的缘故。”他解释道,电视机的内部在使用一段时间后,会积累灰尘,这些脏物加速了机器的老化,增加辐射,出现雪花点,严重的可造成短路、烧毁元器件,甚至引起显像管爆炸。所以电视机的内部要每年清洗一次。

“清洗的办法其实也不复杂,先断电源半小时,再打开后盖,用电吹风将积尘吹净,然后用无水酒精的棉球擦洗电路板,用干布团轻擦内部线路,最后用电吹风吹干。”同时,马师傅还教大家清洗电视机外壳的方法。首先,将电源插头拔下,用柔软的布擦拭。“电视机的荧屏极易积灰,可用专用清洁剂洁视灵和干净柔软的布团擦拭,它能清除荧屏上的手指印、污渍及尘垢,或是用棉球蘸取磁头清洗液擦拭。不过,大家要注意,切不可用汽油、溶剂或任何化学试剂清洁电视机的机壳。”

【健康咨询】

饮食“水果化”未必能减脂

“我最近一个月,每天就喝点稀饭,然后吃一些水果,怎么还是没有见瘦啊?”

江苏省老年医院的主治医生李骏表示,秋季是水果大量上市的季节,大家都认为水果是好东西,因此都没有戒心,有时甚至还会刻意多吃它。事实上,水果是非常好的东西,但要知道,任何一个东西,不管它的本质再好,摄入量一定要适可而止,只要过量,则未蒙其利反受其害。

李医生说,有些水果属于热量密度非常高的水果,很容易造成热量摄取过多。所以陈小姐的体重减不下来,就很正常了。

【快报发行】

一朝看快报 年年离不了

“今天可以订报吗?我是快报的老读者啦,早订了心里踏实。”家住建邺西路的李洪信大爷告诉记者。

“快报的社区记者真要好好表扬,他们常到小区,报道我们身边的事情。”家住止马营的胡美兰说,前天看到有记者报道邻居汪紫英卖蒸糕的事,大家十分好奇,人人买了快报回家看。“我家门口的污水问题,也是你们报道解决的吧!”居民张美华说,冲着这一点,她要订快报。

唐先生是位企业老总,路过广场时被居民踊跃订报的场景所吸引。唐先生说,虽然工作繁忙,但是他每天必看快报。他请发行人员明天到他们公司,他要订50份送给员工。

家住朝天宫附近的胡广州师傅告诉记者,“我从1999年前就开始看快报,现在觉得再也离不开它了。”

(感谢白下区止马营街道安品街社区、陶李王巷社区、汉西门社区、止马营社区、七家湾社区对活动的大力支持)

失眠、抑郁症危害大

《2002年世界卫生组织报告》显示,抑郁症已成为威胁人类生命重大疾病。在中国,抑郁症患者超过2600万人,80%的人会引起并发症,缩短寿命;15%的人最终会死于自杀!

■专家警告:失眠治不好,病根是“抑郁症”

失眠好几年,治来治去,怎么也治不好,经常被误诊为“神经衰弱”、“植物神经功能紊乱”,甚至“肾虚”……据中华医学会神经、精神委员会胡家琪教授提醒,连续15天以上失眠治疗无效的,病根基本上都是抑郁症。如果按普通失眠治疗,不但无效,并且延误病情,久治不愈引起并发症,缩短寿命,痛苦万分!

■如何判别“抑郁症”?

“抑郁症”有“懒、呆、忧、虑”四大特征,及各种躯体不适、睡眠障碍等。

懒:毫无原因地感到浑身乏力,自觉懒散无能,甚至连简单的日常生活、工作或做家务都懒得应付。

呆:思维迟钝,抑郁症病人常自觉脑子不好使,遇事难以做出决定;记不住事;注意力集中不起来,动作减少,反应迟钝;说话少,声音低;严重者,如同痴呆。

忧:遇到喜事也无法高兴,情绪低落、意志消沉、无信心、无活力,有万念俱灰之感。

虑:焦虑不安,坐卧不宁,陷入痛苦的思虑和焦急不安之中,对人、对事、对外界环境缺乏信心,经常自责。

躯体不适:常会出现腹痛、腹胀或便秘;胸闷气短、心慌早搏;头痛、背痛、各种躯体痛;恶心、出汗、手抖等,但到医院检查又无明显的器质性病变。

失眠早醒:抑郁患者大多长期失眠,尤其以早醒为特征。醒后难以入睡,脑海里反复出现一些不愉快往事。

头痛轻生:抑郁随病情严重时,病人头痛会反复出现轻生的念头,常感叹“活着没有意思”、“生不如死”。

失眠早醒、头痛、抑郁症,可诱发心率失常、高血压、心脑血管病、糖尿病、动脉硬化、性功能衰退、肾功能衰竭、老年痴呆症等疾病!传统治疗走进“死胡同”,长期服用安眠药、镇痛药等激素易造成人体中毒,并发肿瘤、癌症。

专家提醒:如有二种以上症状,持续半月失眠治疗无效,请拨打专家咨询热线。为了您自身的健康和家庭的幸福,如有以上症状请尽快服用解郁丸。由于解郁丸是国家专利纯天然中药制剂,为了不影响疗效请一定要按疗程购买服用。

解郁丸 专家热线: 025-81531166 025-83228902

免费赠送专家光碟和健康手册

- 治疗失眠、头痛、抑郁症的专利中成药
●国家发改委重点推广项目
●中国医师协会重点推广产品
●国家发明专利(专利号:ZL02139217X)
- 指定专卖: 志信堂药店(鼓楼口腔医院旁)、新街口第一药店(中央商场东门)、华联药房(新街口华联大厦内)、康鑫药店(长乐路好又多对面)、山西路药店(山西路布科城对面)、华悦药店(新街口南站旁)、天使药店(珠江路百脑汇旁)、天悦药店(白下路红十字医院旁)、大华中药店(省中医院对面)、国泰药店(大桥南路)、江宁颐年堂药店(新马路15号)、大厂泰达药店(大厂葛关路488号)、康华药店(新华西路93号)、六合大众药房(人民医院对面)★苏州 60769193 石路太平洋超市药品柜、大明药店、丛草堂大药房、康源大药房、三宝大药房、德生堂大药房常熟人民药房(红旗北路9号)、一洲药房张家港丰盛堂药店(人民医院南150米)、昆山百乐药店(柏庐大厦一楼)、太仓仁仁堂药店(武陵街中心菜场南侧) 吴江中心药店(商业街166号)★无锡湖滨大药房(五爱路嘉德时代广场102号)宜兴百姓大药房(市中南侧)★江阴暨阳药店(暨阳西路152号)★常州 5531887 明仁堂药店(新丰街9号)、兰之陵药店(九州服装城东侧)、湖塘新街药店(金龙大酒店斜对面)、金坛万泰药房(人民医院斜对面)、溧阳恒寿堂药店(市中医院对面)★镇江万方大药房(中山东路98号)★扬州荷花池大药房(荷花池菜场对面)江都恒春堂大药房(人民医院对面)高邮百姓药房(烟草公司楼下)★泰州文峰药店(文峰千家惠超市南大门)姜堰仁生堂药房(人民中路61号)大丰和平大药房(人民南路1号)★南通:久龄堂大药房(港路16号)海门滋生堂大药房(东洲市场北大门)★连云港:华联大药房(新浦华联大厦一楼) ▶诚招药店加盟