

A健康 B窍门 C汽车 D消费 E生活 F预告

A 空调房内养些水生植物

冬季开空调取暖,但随之而来的呼吸道疾病、痒痒等“空调病”也多了起来。避免患上冬季“空调病”,可以在房间内养一些像富贵竹、水仙之类的绿色水生植物,或者养鱼等,通过慢慢蒸发出的水分可以缓解空气干燥。冬季许多呼吸道疾病都是由于空调房内温度过高,与外界的低湿差别太大而导致的。若长时间开空调取暖,不但大大降低空气中的湿度,加快

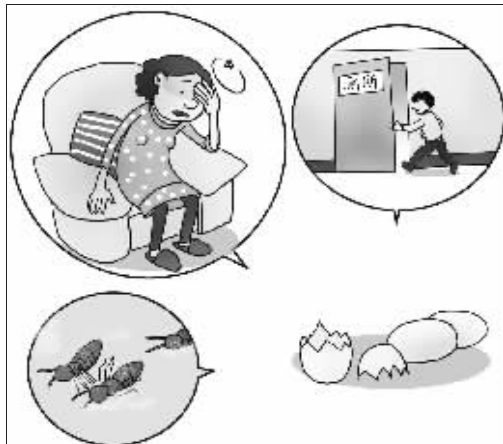
人体水分挥发,减少皮脂腺分泌,易导致干燥性皮炎和皱纹的产生。同时,干燥的室内空气还会刺激鼻黏膜,也容易引发呼吸器系统疾病。因此,冬季开空调,室内湿度最好保持在40%~60%,温度不应超过25℃,并注意1-2小时开窗通风一次,这样不会刺激鼻黏膜,出门时也不会感觉温度差异很大,能避免冬季“空调病”的发生。

老年人秋冬慎防血粘稠

1.控制饮食:饭菜宜清淡,多吃些粗粮和绿叶蔬菜。洋葱、黑木耳、西红柿、胡萝卜、桔子、苹果和猕猴桃等,这些食品有一定的降血脂、抑制血小板凝聚和预防血栓形成的作用。2.适度运动:中老年人由于身体方面的原因,不可能像年轻人一样进行很剧烈的运动,但量力而为,做一些适度的运动

是必要的,比如跑步、登山、练太极拳等,这样可以加速血液循环。3.调节免疫力:人体自身有一个免疫系统,其功能的平衡协调就是人体是否健康的关键,所以平常多辅以一些能双向调节免疫功能的健康产品,如“自然饮”等,提高自身对疾病的防御能力是有一定帮助的。

鸡蛋壳的妙用



1.蛋壳用文火炒黄后碾成粉末,与甘草粉混合均匀,取5克以适量的黄酒冲服,每天两次,可治妇女头晕。2.治腹泻。用鸡蛋壳30克,陈皮、鸡内金各9

克,放锅中炒黄后碾成粉末,每次取6克用温开水送服,每天3次,连服两天。3.把蛋壳用火弄成微焦以后碾成粉,撒墙角处,可以杀死蚂蚁,也可驱走鼻涕虫。

服阿胶忌食萝卜和大蒜

阿胶是滋阴补血、润肺补气的良药,但服用阿胶前后不要吃萝卜和大蒜。萝卜、大蒜属顺气和促消化食物,而阿胶是补气药物,这一补一顺作用相抵,大大降低阿胶功效,起不到补血、补气的作用。所以,服用阿胶前后1个小时内,不要吃凉拌萝卜丝、萝卜汤或大蒜等食物。另外,牛奶的蛋白质容易和阿胶中的有机物发生

反应,降低阿胶滋补效果,因此服用阿胶时,切忌用牛奶送服。用阿胶治疗贫血等病症时,可把党参、黄芪、当归等药材熬成汤剂,烊化阿胶后一起服用,加强补血效果,每人每天建议服用量在10克左右。如果只有头晕眼花、心慌气短、腿软乏力、月经过多等症,可单独取块状阿胶用热水烊化即可食用,建议每人每天食用5克。

B 清除地毯污迹五法

1.油烟迹。用刷子蘸取浓食盐水多刷洗几次即可;也可用棉纱蘸取纯度较高的汽油除掉。2.水果汁迹。可用80%左右的氨水溶液浸湿污迹,再使用毛刷蘸取氨水液即刷去。3.墨水迹。可往污处撒些细盐粉末,然后用湿肥皂水液刷去;陈墨迹宜选

用鲜奶浸润透,再使用毛刷蘸取鲜奶反复地擦洗。4.果酒、啤酒迹。先用棉纱或软布条蘸取温洗衣粉溶液涂抹擦拭,然后再使用温水及少量食用醋溶液清洗干净。5.动植物油迹。用棉纱蘸取纯度较高的汽油反复擦拭;也可使用洗涤剂擦刷。

巧除冰箱里的异味

取新鲜橘子500克,吃完橘子后,把橘子皮洗净揩干,分散放入冰箱内,3天后,打开冰箱,清香扑鼻,异味全无。也可把50

克花茶装在纱布袋中,放入冰箱,可除去异味。当然,也可将一些食醋倒入敞口玻璃瓶中,置入冰箱内,除臭效果也不错。

怎样清洗电脑键盘

很多人习惯翻过键盘从背面拍拍来清理灰尘,但这样清理根本不彻底,有时用力过大还可能拍坏里面的零件。现在市场上已经出现了电脑键盘专用刷,刷毛又绒又长,软硬适中,造型别致,刷头可深入到键盘缝中,表面和内在同时扫到,价格根据质量的不同,一般在几元到十几元之间,有的电脑专卖店还会随机赠送,日常清洁键盘非常好用。还有一种专门的透明键盘防尘盖,盖在键盘上既美观又

防尘。还可以用棉签蘸取酒精来擦洗键盘按键,对于难以清洁的缝隙,找一小节细棍,像牙签就可以,缠上适量吸附力强的布或柔软的纸,蘸上酒精,能比较容易地把灰尘擦出来。当然,这些只是日常保养,要想更干净更安全,隔上几个月,最好把键盘后盖打开,取出电路板进行深层清洁,用柔软的棉签彻底清洁,不过要尽量小心操作,以免损坏零件,自己没有把握,可以去电脑商店找专业人士来做。

防止红枣生虫妙方

1.沸水处理法。放入滚开的沸水中焯一遍,然后迅速捞出红枣,淋干水后放在阳光下晒干,可杀灭红枣表面细菌,存放在干燥隔潮的密封容器内便能避免红枣生虫和变质。2.精盐“站岗”法。取有盖可密封的陶瓷容器一只,洗净晾干后备用。在容

器中放入一层红枣后便放入薄薄一层精盐,直到把全部红枣放入后,再在最上一层红枣的上面撒一层精盐,然后盖盖封好。由于食用精盐含有杀菌保鲜的功效,所以它就向哨兵一样,又因为甜的食物稍加食盐可甜中加甜,所以这些哨兵并不会使红枣变咸。

洗净苹果的四个窍门

窍门一:苹果过水浸湿后,在表皮放一点盐,然后双手握着苹果来回轻轻地搓,表面的脏东西很快就能搓干净,然后再用水冲干净,就可以放心吃了。这样清洗的原理是利用了盐的小颗粒状态,增强了摩擦,而且,食盐也非常干净。

窍门二:准备一个小盆,放些淀粉,然后洗苹果。这个方法也适用于洗梨和葡萄等等,而且水果表面不

易变色。尤其是洗葡萄这办法很好用,因为葡萄很难洗干净,用力洗又会破坏葡萄原有的状态。窍门三:将牙膏涂在苹果表面当清洁剂,这个办法也很好用。用热水洗苹果也是个很好的办法,这样很容易将苹果表皮的保鲜剂等清洗掉。

窍门四:最好在超市买专用来洗水果的洗液。专家提醒,不要用质量难保证的洗洁精。

熬粥如何防溢

熬大米粥、小米粥,或用剩米饭熬粥,稍不注意便会溢锅。熬粥时只要滴几滴食用油,就不会溢锅也不起泡沫了。用压

力锅熬粥,先滴几滴食用油,开锅时就不会往外喷,比较安全。当然,煮面条的时候也可以用这个办法。

C 有效节油真空泵研制成功

天津一家公司研制出的9000型真空泵,日前通过了天津市科委组织的专家组鉴定。专家组一致认为,该产品通过油气回收利用,不但解决了环境污染问题,而且可有效节约汽油资源。

据介绍,这种真空泵在工作时可产生一定的真空吸力,在汽车加油时通过管路将油箱中蒸发的绝大部分油气回收收到油罐中,实现汽油的重新使用。

据研发这一产品的天津市瑞德机械制造有限公司总经理张春铭介绍,加油站给汽车加油时,由于缺乏必要的措施和手段,很容易使汽车油箱里的油气蒸发,不仅污染了环境,也造成汽油资源的浪费。为了有效解决这一难题,公司经过技术攻关研制出了9000型真空泵。在加油站安装试用后,效果非常理想。

新华社记者 周润健

杭州规定教练员不得私自收取驾驶员培训费用

浙江省杭州市人大常委会立法规定,从今年元旦起,杭州市将严禁教练员私自收取驾驶员培训费用。

《杭州市机动车驾驶员培训管理条例》规定,从2007年1月1日起,培训机构应当遵守价格主管部门有关培训收费的规定,并将收费标准报所在地机动车驾驶员培训机构备案。培训费用应当由培

训机构统一收取并开具税务部门监制的票据,培训机构的教练员及其他人员不得私自收取培训费用。

此外,培训机构还要为学员建立档案。学员档案应当包括学员登记情况、教学日志、培训记录和结业证书复印件等内容,学员档案自学员结业之日起至少保存4年。新华社记者 岳德亮

D 警惕非“天然”廉价水晶

各种晶莹剔透的水晶饰品受到都市年轻人的青睐。不过,记者日前走访一些市场却发现,个别商家用合成水晶冒充天然水晶,以较低的价格吸引顾客,消费者购买时要注意识别。

记者走访中发现,多数商家都称自己销售的水晶饰品是天然水晶,可价格相差惊人。市场上便宜的水晶饰品只需三四十元,而贵的则要数千。对此,一些业内人士透露,价格过于便宜的水晶饰品是用玻璃或塑料合成的。

消费者应当如何鉴别天然水晶呢?鞍山市质量技术监督局相关负责人介绍,首先,真正的天然水晶透明度高,内部有棉絮状结晶体,而合成水晶一般纹理均匀,没有结晶体。其次,用舌或手触摸,天然水晶明显要比合成水晶的触感凉爽。此外,天然水晶硬度较高,用力划玻璃会有明显的划痕,这也是合成水晶所不具备的。专家提醒,对于没有鉴定证书的水晶饰品,消费者应慎重购买。新华社记者 王炳坤 陈光明

亚洲第一家黑暗餐厅在京开业

客人须由佩戴夜视镜的侍应生引导,经由盲道进入伸手不见五指的餐区,亚洲第一家黑暗餐厅日前在北京开业。这家餐厅位于北京国贸建外SOHO,其店名为“巨鲸肚”。

客人进入黑暗餐区必须要由佩戴夜视镜、经过特殊培训的侍应生引导,经由特殊设计的单行线盲道进入黑暗餐区。在进入黑暗餐区之前,客人会被要求将贵重物品、外衣以及手机、打火机、夜光表等能发光的物品存放在专人看管的储物柜中,非带手机不可的客人会被要求将手机装入一个特制的遮光手机袋中才能进入黑暗餐

区。进入黑暗餐区后,侍应生将引导客人入座。由于黑暗餐区伸手不见五指,入座后的客人将被建议不能离开座位,客人所需的所有服务如洗手间等均由经过专门培训的侍应生引导完成。

整个餐厅的外观只有一种颜色——黑色。在餐厅内部,除了体验摸黑吃饭的乐趣,享受黑暗餐厅特制美食之外,“巨鲸肚”黑暗餐厅还为客人准备了一场创意十足的“黑暗剧”。或是在黑暗中听一个令人毛骨悚然的恐怖故事,或是闭着眼睛任凭思绪飘荡在一场生死绝恋的爱情悲剧中。新华社记者 钱春弦

E 浙江居民乱倒燃气残液将被重罚

浙江省人大常委会立法规定,该省燃气用户2007年1月1日起如果有乱倒燃气残液等危害安全的行为,要被重罚。

《浙江省燃气管理条例》指出,为了公众的安全,燃气用户应当按照燃气技术规范要求使用燃气,禁止有

下列行为:使用国家明令淘汰的燃气燃烧器具或者与当地燃气气源不相配套的燃气燃烧器具;违反技术规范要求拆卸、安装、改装燃气燃烧器具;使用报废、改装的气瓶或者超期限未检验、检验不合格的气瓶;乱倒燃气残液等。新华社记者 岳德亮

油炸低脂薯片方法获得进展

目前,一些智利科学家正在研究油炸低脂薯片的方法,并取得了很大进展。

据智利《信使报》报道,智利天主教大学和智利圣地亚哥大学的食品工程

学家正在致力于研究如何既不改变薯片的香脆口感,又能减少薯片的油脂含量。这些科学家为此想了很多方法,如油炸前先将薯片晾干或在其表层制造特殊涂层,油炸后迅速用热风吹干薯片等。他们尤其热衷于研究在真空环境下油炸薯片

的可能性,因为在真空环境下油炸薯片,油温可以降至100到120摄氏度,从而不仅能减少薯片对油脂的吸收,还可以避免薯片中的营养成分因高温丧失或变质。

智利天主教大学工学院化学系主任佩德罗·布琼说,在约180摄氏度高温的油锅里煎炸的薯片,其油脂含量高达35%,也就是消费者每吃3片薯片,就摄入了相当于一片薯片大小的油脂。

新华社记者 许云鹏 赵凯

F 停电信息

1月5日8:30-12:00 停万输线,范围:百合建筑装饰、迈皋桥创业园、康桥电线电缆公司、合纵电力、新恒基、智达电器等。

7:30-17:00 停高庄线,范围:瓜埠镇造船厂及东部地区。

7:30-17:30 停玉带线,范围:玉带镇东南部地区(盛东化工厂)。

8:00-11:30 停西洪线部分,范围:雄州镇六合一中、荷花新寓、荷花小区、天一小区等。

8:00-16:00 停横泵线、灵镇线,范围:横梁镇北部地区,雄州镇政府、汇鸿制衣、灵岩街道周边地区。

9:00-11:00 江宁变:陈塘线停。宁牧线停。

8:00-17:00 株陵变:欣园线停。陶吴变:上木线部分停。

8:30-12:30 淳化变:足球线部分停。

8:30-17:00 淳化变:

西山线停。

8:30-11:30 民营变:商城线部分停,范围:万欣花园、市民广场、灯具市场、明月集团、商城房产、时代超市、供销商厦、威远汽车、一鸣房产、晨曦新寓等。

1月6日7:30-12:30 停交通1#线,范围:交通大厦、华威大厦等。

7:30-12:00 停朱坊线,范围:东沟镇西部地区。

8:00-14:00 停唐公线部分、城西线部分,范围:冶山镇沟王石粉厂、柯云、四合采石厂、花庄电灌站、郭东等,马鞍镇超润建材、

腾炭矿山设备、石油机械有限公司、灵岩街道周边地区。

8:30-10:00 高桥变:新桥II线部分停。

以上线路停电检修,早完工早送电。

南京市供电公司