

A 旅游 B 健康 C 提醒 D 窍门

A 外出旅游用什么包

时下,外出旅游的人越来越多,而旅游者带的大包小包甚多,好似“跑单帮做生意不像轻松去旅游”,且上车下车也不方便。

其实背上运动背包和随身腰包“两只包”就可以了。户外旅游多以行路为主,登山揽胜、漂流探险,都市观光,一只实用的背包既负重又解放双

手。随身腰包可放零钱车票等,能省去不少麻烦。在选购时,背包上要有腰带,背带宽厚,可以分担背包重量;背包内要有塑料板等硬衬,可防背包变形;背包面料能防水,雨淋后不会变形。买小型旅行包时,还要试背一下,是否舒服。有只好包,为你旅游带来轻松愉快。

私车出游须带些啥

首先是带齐各种证件,如驾驶证、身份证、行驶证等。然后在出门前,全面检查一下车况,给车子加加油等,并带上备用的轮胎、修车工具、抹布以及拖车绳或拖车杆等。其次备一张实用的地图,以便随时了解自己所处的方位和行程。带上手机

等通讯工具以及手电筒、应急灯之类的照明工具,以防急需。

然后带上基本生活用品,如饮用水、手纸等,还应备带帽防雨的外套和行走方便的运动鞋。带上创可贴、晕车药、防暑药等药品,还可带上望远镜、太阳镜、防晒露等物品。

B 这两个时间要喝水

●生病时 便秘的人应特别注意摄取足够水分,多喝水可以刺激肠的蠕动并软化大便;感冒发烧时多喝水,能促使身体散热;膀胱炎患者要比平常喝更多水,使尿量增多,增加冲洗流量,缓解炎症。

●运动时 长时间运动会使身体大量排汗,血浆量下降16%,及时补水能增加血浆量,减少血

流阻力,提高心脏的工作效率和运动持续时间。运动中身体失去的水分应及时补充。运动前30分钟左右适当补水。如强度较大,能量消耗多,则要补充含糖量在3%以下的原果汁饮料;热天锻炼出汗量大,无机盐流失多,补水应以温淡盐水为主;一般情况下主要喝温开水或矿泉水。

打肉毒素美容要小心

快报讯(通讯员程守勤)最近,不少媒体的娱乐新闻时常报道女明星频频注射肉毒素进行瘦脸的消息,这些消息让不少求美者跃跃欲试。近日,中大医院整形美容外科中心的专家说,最近到该院或通过电话咨询肉毒素注射的求美者络绎不绝。

该中心的万伟东副主任医师介绍,如今采用局部注射肉毒素美容不仅在娱乐圈司空见惯,在普通求美者中应用也十分普遍,尤其是采用肉毒素瘦脸,除皱在日常门诊中时常见到。采用

注射肉毒素美容损伤小、见效快、效果好,虽然维持时间只有约半年,但反复选用操作简便,效果立竿见影,注射肉毒素主要作用于神经肌肉接头处,使局部肌肉麻痹或肌肉萎缩,对咬肌肥厚的女性效果更好。

但采用局部注射肉毒素美容应在正规医院整形医生指导下进行,以确保安全,同时需要提醒的是,并不是所有的求美者都适合注射,如下颌角肥大的女性注射肉毒素瘦脸就不合适,求美者应遵照医生建议选择适合自己的且安全可靠的美容方式。

4大秘笈教孕妇防辐射

目前尚未有足够证据证明电脑辐射对胎儿的发育有影响,因为电脑所产生的辐射量远远低于国际规定的标准。但为了安全起见,建议女性在怀孕前3个月(胎儿处于细胞分裂和器官分化时期,

对辐射较敏感)尽量少接触电脑,如工作离不开,可以:

- ①距电脑至少一米开外;②穿防护服(防辐射背心或防辐射围裙);③给电脑配上视保屏;④工作完毕,洗澡换衣服。

麻油拌菠菜润肠又通便

菠菜200克,置沸水中烫约4分钟后捞出,用麻油调拌,早晚各食1次。有利五脏下气调中,有润肠通便之功。老人、儿童及产妇便秘者皆可食用,尤其适用于高血压、脑外伤后遗症之便秘者。

对人体的损害要比酒精大得多。可是醛的沸点低,只有20℃左右,所以只要把酒烫热一些,就可以使大部分醛挥发掉,这样对身体的危害就会少一些。

白酒热喝对人危害少很多

喝白酒先烫后饮对人体有益。因为白酒的主要成分之一是乙醇(酒精),除此还含有醛,饮酒过多会引起酒精中毒。醛虽然不是白酒的主要成分,但

对人体的损害要比酒精大得多。可是醛的沸点低,只有20℃左右,所以只要把酒烫热一些,就可以使大部分醛挥发掉,这样对身体的危害就会少一些。

C 办房贷手续费最高280元

日前北京多家银行同时宣布,在个人购房贷款过程中,银行将不会再向消费者收取律师费,这笔费用将由银行自己支付。

办贷款过程中要收律师费?记者随即与南京一些银行进行了联系,工行、浦发、招商、深发展等多家银行负责人向记者证实:他们从来没有向办理房贷的市民收取过什么律师费。南京市民办理个人住房贷款,手续费主要就是抵押登记费以及公证费,按照目前的收费标准,正常不会超过280元。

据了解,北京多家银行此前向客户收取的律师费,主要是用于银行请律师帮助审查借款人的贷款资格和还款能力。

南京一些银行相关负责人在接受记者采访时也表示,目前这种通过律师来审查借款人资信的情况在北方城市中比较普遍,但是像南京这样的南方城市,大多没有采取这种做法,而是借助央行征信系统这一平台,同时根据借款人提供的收入证明、工作证明等情况判断借款人的资信。

快报记者 石明舟

D 毛巾浸醋可除烟味

巧除居室烟味!用食醋将毛巾浸湿,稍稍一拧,在居室中轻轻甩动,可去

除室内烟味。如果用喷雾器来喷洒稀释后的醋溶液,效果会更好。

巧除衣服上粘的毛

巧手清除絮状物!衣物晾干后,有些面料的衣物爱沾絮状物,可以找一

块浸水后拧干的海绵来擦拭衣物表面,可轻松除去其表面的杂物。

宝石戒指如何擦拭

镶宝石的戒指上有了灰尘,大多积在下面。此时,可用牙签或火柴卷上一块棉花,在花露水、甘油或氯化镁和氨水的混合物中蘸湿,擦洗宝石及其框架,然后用绒布擦亮戒指。不过,需要注意的是,切不可用锐利物清理宝石及其

框架。清洗银饰品,首先用肥皂水洗净,用绒布擦亮。也可用热肥皂水洗涤。然后涂一种特定氨水(阿莫尼亚水)和面粉掺和的糊状混合物,干燥后用小块绒布擦拭,直到发出光泽。

汽车广场

友情提醒
本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥,所有信息均为所刊登者自行提供,客户交易前请查验相关证明文件和手续,本广告不作为承担法律责任的依据。



车辆信息

美诚二手车置换公司
专业评估,委托买卖,现金收购,新旧置换(大明路139号),优惠过户。86658660,84622944
美诚网:www.9m9c.com

龙腾客运中介。84703319
新春80元代办 过户、上牌、转籍、年检、保险、补牌、咨询等。(市车管所检测线大门外斜对面30米。85280117)

车辆租赁

汉中南 轿车、面包、价优。86661507
租赁 普桑。86662444
万事达 面包、商务、轿车。84402200
红龙租赁 84526833、84403760
状元 租赁,款多价优,送车上门。52211379
顺浩 全新多款,价优。52268203
英杰 高档,款多。84818296
迅天 商务、奥迪A6L多款。(夫子庙)52318585
宾驰 普桑130,赛欧、海马、轿子、陆尊商务、别克商务。83375699(鸡鸣寺)、84488928(御道街)
放心 普桑130/天,捷达王150/天,马六、蒙迪欧、赛欧、索纳塔、凯越、宝来、海马、别克商务,长包价优。白下路万里公司84540598 江宁公司52103721
德驰租赁 普桑130/天,赛欧,飞度、凯越、海马、索纳塔、帕萨特1.8T(免费送车)。52338282,52338181

月牙湖 汽车租赁。84860488
速驰 君威、帕萨特。58911160
啸天 款多,价优。83737439(广州路),86611851(水西门)
万豪 别克商务、普桑。86558343
万家 君威、帕萨特。13505192288
山西路 租赁。51516655
阿福租赁 赛欧。52344118
海福巷 普桑、时超。84275305
出租 海狮、瑞风。13805178172
驱日 君威、现代、蓝鸟。83216636
租赁 17依维柯。13601455961
月牙湖 别克商务、凯越。84877442
金杯海狮 100/天。85686031
友好 轿车、商务车。84611198
亚臣 租赁,标志307、206、福克斯、宝来、雅阁、君威、帕萨特、GL8,免费送车,可刷卡。86628702
租赁 轿车。13151069591
江宁 租赁。52998949
租赁 汽车(高楼门饭店内)。84521222,83377799
租赁 别克长包。84543199
宏道 租赁。85901180
丹妮 普桑130,送车。52312346
出租 私红旗包月。13390781813
租赁 全顺1.5吨(厢车)对外出租(春节期间)。顾13260791099
军盛 租赁17座依维柯长包。51628888
租赁 红旗2500/月。13813945551

出租 皇冠3.0新,DVD。13584037211
凌昊 轿车,商务。52635159
运华 商务、面包、轿车。85681800

求购汽车

公司急购 轿车、面包车。84613508
现金诚购 轿车、面包车。86286897
求购 微型面包。13245269988
求购 五菱或长安(自用)。84595169
求购 牡丹厢货。013703822168
车博 购货车、大客、中巴。13505192989
可可 高价购轿车、货车、面包。13770655000
求购 面包车(开店)。84618746
求购 重大事故轿车类残车,手续全。13852280336
求购 家用面包。13245266007
急购 轿车,(微面可)。83803728
高购 各种欠费、报废车。15950479227
求购 报废车。13072599035
急购 1.5-4吨柴货。13245800507
求购 中高档轿车。86601821
求购 欠费、缺证、二手车。13851872584
诚购 事故车。13739199700
求购 轿车(自用)。13451813862
急购 货车1辆。13245208500
诚购 微面、轿车各2辆。13913361336
求购 7-9米大货。81602646
求购 2-4万二手轿车。13913874592
求购 面包车(自用)。13851719677

求购摩托车

高购 摩托、助力车。83808769
求购 宁、外摩(自用)。83959119
高价购 宁助力车。83935832

转让汽车

转让 东风厢货。13814035282
转让 99年红旗V6,况极佳,免中介。13327813941
急转 奥迪、本田、丰田等。13875436461
转让 02年11月30座现代客车,车况佳。13801589212
转让 02年赛欧。84524898
转让 02年30座旅游车一辆。13073433110
转让 索纳塔,车况特好。13222054188
转让或租 03金杯,豪华。13770592982
转让 03年7月赛欧,价面议。13357718150
转让 99外牌依维柯。84827285
转让 18座金龙车,私牌。13776637789
转让 04年手动档,全选1.8宝来。83403201
转让 98年新款2吨跃进,费全,况佳,空调。13951936878
转让 97桑塔纳2000。13062505277
转让 02江淮,厢5.2米,两吨,刚大修,有固定货源。13601430444
转让 02松花江。13951906502
转让 01年东风小霸王。13770936335
转让 05解放双桥自卸(两台)。13776602688
转让 49座金龙旅游客车。13705169840
转让 02桑时超6万,外牌。15996484070
转让 新6.2米厢货。13145195846
转让 04.6大力神,费用全,5.85米,4.2万。81526038
转让 04、7月上牌18座金龙旅游车。13601467436 韩
转让 01、3江淮1.8T5.2米,车况极佳。13951032491
转让 04年解放面包车7座。13376050587
转让 普桑,无手续,1.2万。13404101020
转让 宁牌6.2米箱车,05年上牌。13182873081
转让 1200箱货中巴。15952042588

转让 02、7别克新世纪,车极新,一年保险11.8万。13905192710
转让 2000年自备大客,牡丹中巴。13675129876
低转 01中巴。13913303739
转让 99年重庆长安1.5万,无手续日本尼桑千里马1.5万。816701037
低转 02桑,5.2万。13451909801
低转 03赛欧,况佳。13222092009
转让 04奇瑞风云。13347701236
低转 00年东风3T,气刹。13851708752
转让 04年3月江淮,1.9T单排,4米2,证照全。13913951694
转让 04康明斯,5吨,7.2米,带空调。13222088129
转让 华阳之星、普桑(公)。13072599365
公司急转 99年金杯。86279481
转让 01年底松花江。13245266056
转让 微面,有营运证。81761934
低转 94美国道奇轿车,况佳,2.2万。13905163577
转让 30座宇通旅游车。13505144808
转让 98标志。84433010
转让 03年富康,况佳。13951919195
转让 英格尔。13851828779
转让 97、2000,车况佳。13182947763
低转 奔驰、宝马、凌志。13951889999
低转 奥迪、尼桑、别克。13951887777
转让 01年17座金龙旅游车。13951627908
转让 2000年外牌奇瑞1.9万。13814089316
转让 96宁黎明0.85万,包过户,另无牌部队奔驰1.7万。13770517116
转让 重庆长安。13245870201
转让 02、五档空调,中意碟刹,况好。81523068

转让 03年六缸三菱猎豹2030A,8万公里。13601458984(中介免)
转让 03年广本2.4,16万。83978417
转让 05年颐达自动挡,质保内,可比新车,10.8万。13770344000
转让 03千里马1.6自动挡。13584046999
转让 03千里马。13400059838
转让 福美来一辆,因出国。13390927991
转让 2T,3T货车。51643888
转让 03年轿子。13062566889
转让 96年红旗3万8,新。13813945551
低转 01年底红旗况佳,急用钱5.2万。13913921279
转让 03、12微面大马力,一手车,保险费用全,9200元。13813900530
转让 宁牌96本田雅阁,包过户,3.9万。13813853566
转让 04吉利,电喷中控,3.1万。13813939760
转让 94外牌现代2.0,1.2万。13222091728
急转 06豪华福田,1吨,办齐4.66万,现2.9万。13814041107
转让 96外牌普桑,1.6万。13151055653
转让 99外牌,养路费免缴,切诺基,况特佳,2万。13770554232
转让 外牌凌志轿跑,5.8万。三菱GT3000跑车,4.8万。13770518408
转让 02、11长安之星。58822549
转让 04长安新星。13327823081
转让 长安cm8。13705183419
转让 06雪佛兰二厢赛欧(私车)。13182887088
低转 单位04年一汽佳宝,车住费全。13905171417
低转 00华阳,保险,车好6800。82043575
转让 97红旗(政府车)。15951757445
转让 01空调昌河。66888018