

A 旅游 B 健康 C 提醒 D 窍门

A 旅游食品方便、轻便是首选

很多人遇到过这样的情况,买好的食品,到了旅游点才发现很不适用,还为旅途增加了许多麻烦,没有吃完,最后只能带回来。其实,旅游食品的选择也是有讲究的。首先要方便,方便面、饼干、压缩饼干等都可以选择。这些食品吃起来不要费太多的周折,大多数都是拆开了就可以吃。而不要选择一些大包装的食品,尽量是越轻巧越好。其次就是要轻便。跋

山涉水,谁想背着一包重重的食品呀,也许在买的时候没有想到,但真正到了旅途上,就会觉得累赘了。旅途辛苦了,很多时候是没有食欲的,买了很多的食品,最后只能拖后腿。要选择一些轻便的食品,数量也不要太多,例如饼干、火腿肠等。如果您近期正准备到超市里购买旅游食品可要慎重了。不要被花花色色的食品迷了眼,重要的是合适。

哪些人不宜乘飞机

一、易受高空缺氧影响的患者。如严重贫血者,发病不到6周的心肌梗塞或充血性心力衰竭者,心肌炎发病1个月以内者,近期频繁发作心绞痛或严重的心律失常者,有严重的高血压,原发性心脏病患者,有脑血管意外危险者,经治疗仍难以控制的癫痫、严重哮喘,肺炎和支气管扩张症患者。

二、易受气压降低而导致体腔内气体膨胀的患者。如10天内做过胃肠道手术或胸腔手术后

不到20天者,胃溃疡出血或咯血停止后未超过3周者,肠梗阻及有可能发生嵌顿性疝者,空洞型肺结核,严重的中耳炎和副鼻窦炎症影响咽鼓管通气者,中耳手术未愈者。

三、易危及自身和他人健康、安全的患者。如体质太差者、传染病患者、精神病患者及怀孕超过35周的孕妇等。

对于一些急需空运转院治疗者,须经特殊批准,并有医护人员携带急救药品和药材陪同方能乘机。

B 经常下蹲有益身体健康

蹲时,身体两个最大的关节——膝关节和髋关节折叠到最大程度,各关节几乎不承受身体重量,躯干部肌肉却得到活动。因此,人们在家里或适当的时候,不妨多蹲一蹲,每天坚持转腿,站在地上双脚站拢并微微下蹲,双手按住双膝,按顺时针转36

圈,再逆时针转36圈,坚持做两次。这样能挤压腹部血液,促进静脉回流,缓解腹部淤血,缓解视力疲劳,防止近视及视力衰退;可增强膝部关节和腿部肌肉的力量,对治膝关节疼痛、风湿性关节炎、下肢静脉曲张及小腿抽筋等症,效果明显。

聚餐吃喝要防食道异物

快报讯(通讯员 刘宁春 记者 刘峻)安徽人宋先生因为吃鸡不慎,一块鸡骨头卡住了气管,并刺破食管造成主动脉破裂大出血,差点丢了性命。经南京鼓楼医院抢救转危为安。专家提醒,正值新春佳节,合家团聚,聚餐吃喝当防食道异物。一旦发生,及时到医院取出,以免出现严重后果。

38岁的宋先生,6天前吃鸡时被鸡骨头卡住气管后,一直不能进食,只能喝水,感觉胸骨有隐痛,病情加重后,才到鼓楼医院

消化科就诊。鼓楼医院心胸外科王东进主任指出,食管异物是一种意外性疾病,大多数人是由于进食时,未细嚼慢咽或进食仓促、疏忽,不注意将异物吐出而囫圇吞下。当出现误吞鱼刺、骨头等异物时,切忌强行吞咽饭团等大口食物企图压下,也不要用手指去挖取,或用钳类器械去取,以防将浅表的异物推入深部,从而加重病情。应立即到医院找医生帮助解决和治疗,及时取出异物,防止并发症的发生。

C 使用电饭锅三忌

1.忌将电饭锅的电源插头接在灯头或台灯的分电插座上。因为一般台灯的电线较细,载流量小,并且容易老化,或遇热溶化。而电饭锅的功率较大,电流也大,会使灯线发热,造成触电、起火等事故。

2.忌用电饭锅煮太酸或太咸的食物。因为电饭锅内胆是铝制品,用它煮太酸太咸的食品会使内胆受到侵蚀而易损坏。另外,煮饭、炖肉时应有人看守,以防粥水外溢流入电器内,损坏电器元件。

3.忌磕碰。电饭锅内胆受碰后易变形,内胆变形后底部与电热板就不能很好吻合,煮饭时受热不均,易煮出夹生饭来。所以,在使用时应轻拿轻放。

煮太酸太咸的食品会使内胆受到侵蚀而易损坏。另外,煮饭、炖肉时应有人看守,以防粥水外溢流入电器内,损坏电器元件。

3.忌磕碰。电饭锅内胆受碰后易变形,内胆变形后底部与电热板就不能很好吻合,煮饭时受热不均,易煮出夹生饭来。所以,在使用时应轻拿轻放。

当心家用餐具致病

竹木餐具:这种餐具本身不具有毒性,但易于被微生物污染,使用时应刷洗干净,涂上油漆的竹木餐具对人体有害。

玻璃餐具:玻璃餐具清洁卫生,但有时它会“发霉”。一般用肥皂等碱性物质洗刷后即可去掉霉点。

塑料餐具:具有很强的耐水性,但含有氯乙烯致癌物,长期使用会诱发癌症。

铝制餐具:铝在人体内积累过多,会引起动脉硬化、老人骨质疏松、痴呆等症。因此,应注意不要用铝铲刮锅壁,另外,不宜用来久存饭菜和长期盛放含

盐食物。

铁制餐具:毒性不大,但生锈的铁制餐具不宜使用,因为铁锈可引起呕吐、腹泻、食欲不振等现象。另外,还要注意油类不宜长期放在铁制器皿内,因为铁具易被氧化腐蚀。

铜制餐具:此类餐具色泽金黄,外表华丽,但它生锈之后会产生“铜绿”,即碳酸铜和蓝矾,都是有毒物质,可使人发生恶心、呕吐,甚至导致严重的中毒事故。

陶瓷餐具:陶瓷餐具外形美观,质地清脆,绝热性能好。不过陶瓷中的釉含有铅,铅具有毒性,人体摄入过多就会损害健康。

D 羊绒制品如何去污

一、咖啡或红茶
解决方法:可用毛巾蘸水绞干及时擦掉。若加有伴侣牛奶时,以少量洗涤剂擦拭。如滞留已久,则以醋擦拭。

二、冰淇淋
解决方法:先用小刷子将干的部分刷掉,然后再用毛刷蘸洗涤剂轻刷(小心勿刷起毛球),最后将毛巾蘸水绞干轻轻擦拭。

三、牛奶
解决方法:先用蘸过热水的布轻轻擦拭,再将残留的油脂用洗剂擦拭,若擦不掉,可试试酒精,当污垢清洗后,还是要送干洗店干洗。

四、墨汁
解决方法:用薄纸擦拭后,将纸蘸醋反复擦拭,或用草酸。

五、口红、粉底

解决方法:先用薄纸轻轻擦拭,再用洗剂擦。因口红越擦越大,所以要从外向内小心擦拭。

六、果汁
解决方法:刚蘸到时,可用布蘸温水擦拭,若仍残留污点,则可用洗剂擦拭。

七、酒、香水
解决方法:为防止扩散,先撒些盐在上面,再用软刷刷掉,最后用抹布蘸水或洗剂、酒精擦拭。

八、血液
解决方法:用纸擦拭后再用双氧水擦,滞留过久的血迹,亦可擦掉。

九、发霉、泥浆
解决方法:干后,用刷子刷去,再用吸尘器嘴吸除。最后,再用酒精、洗剂完全除去。

巧用剃须刀修整衣服

有些衣服穿不了多久,尤其是洗后,会起很多小球,且越来越多,若是跟其他衣物一起洗,还会粘上小毛,很不美观。

用电动剃须刀像剃胡须一样,将衣服剃过一遍

后,衣物上粘的小毛、尘土能被吸去,衣服可平整如新。

需提醒的是,用电动剃须刀修整衣服,最好是在刚起小球时,球大了就不太好修了。

延长日光灯管的寿命

(1) 据科学测试,每开关一次日光灯,对灯管的影响,相当点亮3-6小时,所以要尽量减少灯的开关次数。

(2) 碰到日光灯忽明忽暗不停地闪动时,要及时换个新灯管。

(3) 灯管使用一段时间后,将它取出旋转180度后再装上,能延长使用时间。

带鱼如何快速去鳞

把带鱼放入80度左右的水中,浸十分钟,然后立即移入冷水里,再用刷子刷或用手捋一下,鱼鳞就很快除掉了。

说明
本报今天B21版南京商厦剪角中正确内容为:凭此剪角去南京商厦羽绒商场购买羽绒服,满100元可抵用20元每券限购一件。

信息快递

每字三元

- 教育咨询 ●健康保健
- IT通讯 ●法律咨询

招生

国家表彰名校江苏现代推拿按摩师学校73期针灸、推拿、足疗、修脚班招生,包分配。52411809

家教

英语外教 一对一。83227941

网站建设

阿搜拉 建站更专业,免费推广。52954207

心理咨询

和谐心理 96868338

华询 心理咨询。86669071

社会调查

智多星 调查。86621500

www.zdxc.com

真相 调查。83221007 www.njzxc.com

强群 调查,热情服务。84703319

羿开 调查、清欠。84574291

金盾 调查。83725099

瀚宇 调查、寻人、清欠。86481998

亨特侦探 原警务专业,调查,取证。81959453

火烈鸟 女子调查。85068058

途尊 尖端技术、调查。84590587 www.njzdc.com

神秘 调查、话单。85430811

工商代理

华夏商标所 84219076

娱乐休闲物品

王牌 麻将机2680元,租6元/天,先租后买。83201083

其他

佳人 商务,礼仪。81529888

漂亮女孩 休闲礼仪。81913113

可爱芭比 休闲礼仪。81915666

如烟 休闲礼仪。82091700

学苑百合 商务礼仪。81747888

天上人间 休闲、礼仪。83003111

金陵佳人 商务礼仪。13401997021

求购

快收 空调、酒店、厂、设备、库存、铜。13851463028

回收 电脑、空调、废旧。86513877

高购 酒店、舞厅(中央)、空调、库存。13813843548

收购 置换二手LV、GUCCI等名牌包、服饰。84731581

高收 桌、床、隔断。13813929663

回收 空调、酒店设备、铜、铝、线、地板。13814073513

其他转让

转让 一台麻将机。13337725663

贷款 工商

●贷款服务 订版电话: 85986211
●工商代理
●财务咨询

财务咨询

五龙 低费办照,专业代账。瑞金路21号。84641700

康庭 低价代账。83732967

工商代理

鼎舜 低费办照、代账。83302912

汇集 低费快办验资、外资注册、工商、税务、专业代账、财税优惠! 84699170 江苏文化大厦1202

旭庭 快办工商,特价1000起。85988661

企乐 工商注册、增资。86601486

仟泰 办省内外大公司增资、注册。86892330

一恒 低费办照。51518081

香港·海外公司注册咨询

代办香港银行开户、各类年检、秘书服务、代收信件、理账报税,中外共18间分行,专业信心保证。

8689 9889
新街口中山南路商茂世纪广场25楼C2
北京·上海·杭州·广州·深圳·香港

南京骏业
www.sbc.com.hk

政府提供土地厂房财税招商

特办服务类外资奖励 84516618

南京沿江科创中心

企业入驻的福地

025-57790888 (24小时)

锡杰 全省注册、验资、增资、注销、迁移。83363345、66852848

贷款服务

中盟 自有资金,快办急用钱、各种贷款,费低/快! 83732699

伟蕊 低费,卡提现,急用钱。86641980

江宁卡提现、垫还。52703644

卡提现2点。86320675

瑞瑞 卡提现、垫还2点起。电话:83213740 地址:珠江路187号338室

益彰 急用钱,房贷,信用卡消费,垫还。66602648

金卓

急用钱,金额不限

★快办各类现房、二手房贷款,垫资、加贷(可贷7成,1-20年)

★专业办理公务员免抵押贷款1-2年(10万-30万)

★按揭房按揭贷款(无需过户成30年)

★公务员、事业单位免抵押借款

★汽车、买卖契约、已抵押房借款,当日取

84519504 84519704

公积金贷款

提现,急用钱 13260735598

急用钱

52185751 江宁

鼎益

钱就是有钱! 钱

急用钱 钱

个人、企业贷款 钱

电话:83437778 13390795666

江苏瑞银

金牌媒体及银行指定贷款担保机构

【急用钱】【低息】【高额度】

【房贷专家】【高额度】

【公务员免担保贷款】

【企业贷款绿色通道】

【南京四区抵押贷款】得款高

84411513/84412213

13337711999 王

★有信用卡即可贷款(1-2年还清)人到得款

★专业快办各类房屋贷款

★公务员信用贷款

(5-40万)无须抵押,无须担保

★卡提现、垫还费低,立即得款

86856409 86856405

大诚

★专业办理各类现房贷款,已贷款房垫资加贷7成,1-10年。

★二手房按揭贷款,已按揭房按揭贷款(年限不变,无需过户)。

★公务员银行信用贷款1-2年,(10-30万)。

★提供企业、个人急用钱,金额不限。

★汽车、房屋、土地、设备抵押借款。

★公务员、事业单位(教师、医生均可)免抵押借款。

急用钱,当日取

84653255 84677306

今日贷款

▲信用卡贷款1-5万当日得款;

▲速办信用卡,额度高。

▲中小型企业贷款及各类房贷。

66899030 66899033

裕隆贷款

★现房、已抵押房加贷、二手房、按揭、居住权贷款;

★出国留学贷款、车辆质押贷款;★加急一日得款。

83316180 83316500 (24小时)江苏路60号世贸大厦C栋20楼