



健康新语

好味道 坏味道 牛奶鲜味的谋杀者

如果你的牛奶味道一点也不鲜,先不要怀疑过了保质期,而可能是超市里奶制品区明亮的灯光在作祟。据研究显示,荧光灯能在几个小时内,让牛奶失去芬芳的味道。

美国密苏里州大学食品学教授罗伯

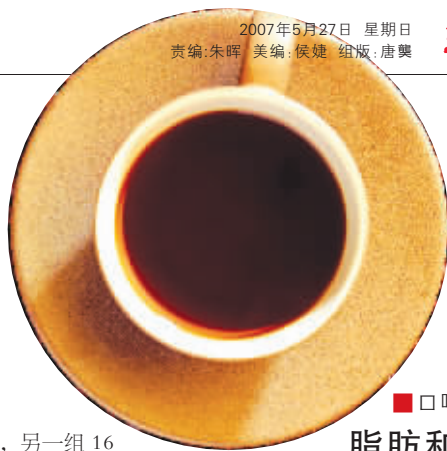
特·马歇尔表示:“半透明容器内保存的牛奶,如果与荧光灯只有几英寸之隔,会在2—4小时内产生氧化气味,12小时内便丧失了特有的味道。”氧化过程几乎不会对牛奶的营养价值产生太大影响,也不会与细菌发生关系,但荧光

灯却能让核黄素(维生素B2)和抗坏血酸(维生素C)丧失活性。全脂牛奶遭到的“伤害”最小,原因在于:全脂奶中含有较高水平的能破坏波长的脂肪。

要挑选放在黑暗角落的牛奶,而不是前排的牛奶。

如果您有健康的身体,那么您已经比世界上许多人都快乐了!如果您经常阅读《健识》,那么您将会在快乐中变得更健康!

本版告诉您的,听上去也许匪夷所思,但一定对您的健康有利!



口有遮拦 咖啡因:失语的元凶

熟得不能再熟的词语到了嘴边突然忘记,怎么也进不出口来,如果类似的“失语”时有发生,你就要数数自己每天到底灌了多少咖啡、茶和可乐了。意大利科学家开展了一项实验,让第一组16名学生,服用相当于两杯咖啡(200毫克)的咖啡因药

片,另一组16人,服用安慰剂,结果显示,第一组失语现象高出66%。然而,一旦对咖啡形成依赖,就很难戒除。除了烦躁以外,还可能出现头疼、疲乏、恶心和肌肉酸痛等症状。所以,要提高警惕!

口嗜心非 脂肪和VC,你只能选一样

胃里存在的脂肪可能阻碍了维生素C的抗癌效果。科学家表示,平时应该多吃蔬菜和水果,适当控制含脂肪的肉类摄入量。

科学家的发现显示出饮食与特定的胃部癌症有关。在唾液中发现的亚硝酸盐是由饮食中的硝酸盐转变而来,科学家认为它能引发胃癌。当我们将亚硝酸盐吞下,让它进入胃内的酸性环境,亚硝酸盐就会自然而然地转变成亚硝基,将胃内的其他化学物质转变成可致病的N-亚硝基化合物。

英国营养基金会的营养科学家表示,体内的β-胡萝卜素等可兼容脂肪的抗氧化剂也可以中和亚硝基化合物。她提出建议:“这也是再次强调健康均衡饮食的重要性的另一个原因。健康均衡的饮食不应该经常吃富含脂肪的肉类,要多吃蔬菜和水果(人体维生素C的主要来源)。”

嘴紧心宽 天生守口如瓶的人更易生病

那些电视节目唆使人们:“说出你的秘密!你会拥有一个更健康快乐的人生。”圣玛丽亚大学的心理学教授 Anita Kelly 及其同事 Jonathan Yi 进行了一项测试,他们询问了100名参与者是否有保守秘密的习惯,其中有大约3/4的人承认曾经为朋友和家人保守过秘密。研究者发现,一些人保守秘密仅几天,一些为几个月,另一些则长达数年。随后的人格测

试则揭示出那些过于保守秘密的人社会支持系统相对匮乏,他们倾向于与外界隔离,不向任何人寻求帮助。

9周后,研究者再次对参与者进行了测试,询问是否有抑郁、焦虑或多疑的表现,以及是否有胸痛、眩晕或恶心等身心失调的症状。结果显示,性格开朗的人在保守秘密时很少出现上述症状,相反,那些天生守口如瓶的人则更容易经历身心痛苦。

房间有理 怎样让脑子好使 天花板告诉你

在天花板高低不同的房间里工作,人的思维会有所不同吗?“头顶的高度能激活人脑中的某种概念,”明尼苏达大学市场学教授迈耶耶说:“当人们进入天花板较高的房间时,他们就会产生自由的念头;反之,人们会倾向于产生较拘泥狭隘的想法,这会进而影响人解决问题的技巧和行为方式。”

在试验中,当受访者在3米高的天花板下进行字谜游戏时,其思维会更倾向于自由、抽象、丰富多彩,信息处理的速度也会加快;而2.4米高的天花板会让受访者的思维更集中



在具体事物和细节上,思维倾向于拘泥狭隘。另一项试验则发现,当受访者身处狭小房间时,他会对其某种商业产品的设计缺陷表现得更为敏感。

迈耶耶说:“管理人员应该在拥有较高屋顶的房间里工作,有助于改革创新;而工程技术人员和会计们的房间天花板则应相对较低。同样,手术室的屋顶不要太高,这更有助于医生在手术中精益求精。”

省装饰资质企业 装饰协会会员单位 重合同守信用无投诉企业

万隆装饰

不打折不送礼,过硬的施工质量! 质保金的留存,让您省心放心! 公司用料

东大、固林、绿野E1级木工板, 环保立邦乳胶漆, 紫荆花木器漆, E1级饰面板, 金牛水管, 远东电线……

特别推出两室一厅60㎡小康型全包价19800元明细报价

实木白胡桃工艺门	210元/扇	人造石台面	220元/㎡
白胡桃门套	130元/樘	紫荆花油漆	45元/㎡
上海强化复合地板	55元/㎡	水路改造	30元/㎡
立邦M600	7元/㎡	电路改造	15元/㎡
广东优质地砖(含辅料)	46元/㎡	龙头、五金等	1000元
广东优质墙砖(含辅料)	40元/㎡	新款节水洁具	500元/套
塑钢扣板吊顶	44元/㎡	垃圾费、运费	350元
防火板吊地柜	410元/㎡	人工费	4500元

更多详情欢迎登录公司网站或来电咨询

凭此广告签单客户 赠送 防盗门 一扇

新小区签单客户更多超值优惠!

地址:南京市新街口香港城4楼A区08号 电话:84653903 84653905

金苹果装饰

五月份 凭此广告签约者 9.5折优惠

质保三年 终身维修 特推二室一厅(60㎡) 绿色环保 19200元

国林、东大木工板、佳力饰面板、金牛水管、远东电线、立邦M600、鳄鱼、多乐士油漆

地址:中山北路178号华江饭店苏华商务楼7楼A2室 可乘3、16、31、34、42、68 假日 电话:83213969 83215343 78、151路到山西路站下即到 不林

零风险 零投诉

南京嘉信拍卖有限公司

拍卖公告

兹受法院委托,我公司将公开拍卖江浦街道文德东路36号门面房,建筑面积约53㎡。

预展时间:2007年6月11日、12日
预展地点:标的所在地或本公司
拍卖时间:2007年6月13日下午15:00
拍卖地点:本公司拍卖厅
公司地址:南京市中山北路28号江苏商厦511室
联系电话:025-86639159
联系人:史先生 徐先生

典辉装饰

南京市住宅装饰装修资格企业

★免费设计
★免费量房
★绿色环保
★质保三年

凭此广告签约优惠5%

特别推出	实用型	小康型	豪华型
二室一厅	1.18万元	1.88万元	2.98万元
三室一厅	1.58万元	2.28万元	3.88万元

地址:湖南路6-3号和信商务中心602室
电话:86632976 节假日不休

大天装饰

★免费设计★免费量房★免费制图

家装 店装 公装

凭此广告签单可享受“金夫人婚纱摄影”8折优惠!

特别推出	实用型	小康型	豪华型
二室一厅	1.18万元	1.58万元	2.88万元
三室一厅	1.58万元	2.28万元	4.38万元

总部:建康路钓鱼台3号90号201室 电话:84414881
分部:桥北新区 电话:81536388 Http://www.datian-zs.com

林致装饰

市装饰协会会员单位

免费设计 透明报价 质保三年 终身维护

零利润征集样板房10套

全包价	小康型	豪华型
二室一厅	1.98万元	2.98万元
三室一厅	2.38万元	3.88万元

地址:南京市秦淮区升州路127-9号303室
电话:025-52242891

江苏省拍卖总行有限公司房地产拍卖预告

- 我公司将于近期拍卖南京市及及周边郊区、郊县住宅房,办公房,门面房一批,具体位置如下:
1. 解放路46号门面房、办公房,参考建筑面积:523.64㎡。
 2. 石鼓路98号阳光大厦第10层整层,参考建筑面积:1037.76㎡。
 3. 石鼓路98号阳光大厦第11层整层,参考建筑面积:1037.76㎡。
 4. 石鼓路98号阳光大厦12层B室,参考建筑面积:120㎡。
 5. 水佐岗48巷3号14幢二单元202室,参考建筑面积:88.62㎡。
 6. 康岚路3号206、406、506、606室,参考建筑面积各133.96㎡。
 7. 太平北路39-2号门面房,参考建筑面积:70㎡。
 8. 东门街29号门面房,办公房,参考建筑面积:456.1㎡。
 9. 新尧路10号门面房、办公房,参考建筑面积:779㎡。
 10. 升州路343号602室,参考建筑面积:35㎡。
 11. 长虹路389号爱达花园13幢706室,参考建筑面积:83.4㎡。
 12. 水西门大街御园64号2幢206室,参考建筑面积:68.7㎡。
 13. 红花村教师楼25号504室、604室,参考建筑面积各51㎡。
 14. 江宁区禄口街道白云路2号门面房、办公房,参考建筑面积:2787.65㎡。
 15. 江宁区吉印大道1号门面房、办公房,参考建筑面积:689㎡。
 16. 江宁区丹阳镇泰城街2号门面房、办公房,参考建筑面积:350㎡。
 17. 江宁区板桥街道凤路102号住宅房1套。
 18. 江宁区府前街10号住宅房共6套。
 19. 江宁区禄口镇洪天路2号住宅房共2套。
 20. 江宁区东善桥镇住宅1套。
 21. 江宁区麒麟镇西路7号住宅共3套。
 22. 江宁区汤泉东路38号401、302、201室共3套。
 23. 江宁区淳化镇临川街301、401室共2套。
 24. 江宁区竹山路28号住宅共6套。
 25. 大厂镇关路562号603室,参考建筑面积:80.97㎡。
 26. 大厂镇关路562号607室,参考建筑面积:65.5㎡。
 27. 大厂镇化新村29幢102室,参考建筑面积:94.96㎡。
 28. 大厂镇化新村29幢204室,参考建筑面积:92.87㎡。
 29. 浦口区泰冯路104号门面房、办公房,参考建筑面积:894㎡。
 30. 浦口区盘城新街58号门面房、办公房,参考建筑面积:250㎡。
 31. 浦口区永丰大街门面房,参考建筑面积:156㎡。
 32. 浦口区永丰大街住宅房共6套,两种户型,参考建筑面积各50、70㎡。
 33. 浦口区江浦街道一条巷92幢302室,参考建筑面积:37.43㎡。
 34. 六合区龙袍镇划子口东路47号门面房,办公房,参考建筑面积:560㎡。
 35. 六合区新集镇街道办公房,参考建筑面积:752.2㎡。
 36. 高淳县砖墙镇办公房,参考建筑面积:860㎡。
 37. 高淳县漆桥镇办公房,参考建筑面积:210.4㎡。
 38. 高淳县东坝镇广福西路1号住宅房,参考建筑面积:126.75㎡。
 39. 高淳县定埠镇梅池路48号门面房,办公房,参考建筑面积:400㎡。
 40. 高淳县柘溪镇办公房,参考建筑面积:324㎡。
 41. 高淳县柘溪镇湖陵镇东路51号门面房、办公房,参考建筑面积:703㎡。
 42. 高淳县阳江镇浪浪街38号办公房,参考建筑面积:481㎡。
 43. 溧水县夏家边办公房,参考建筑面积:1051㎡。
- 公司地址:南京市鼓楼南29号
公司网址:www.jspmzh.com
联系电话:83281771 83281772