

桌上养金鱼可预防干眼症

办公室职业女性每天长时间待在空调房里、长时间面对电脑,容易眼干、眼涩,眼睛容易“缺水”。

白领女性应该有意识地在工作中找空闲,给自己的双眼放假。最好每隔一段时间出去走走,或者每工作一

个小时,抽出 10 分钟闭目养神。有条件的话,还可以在办公桌上放一盆水生植物或者养一小缸金鱼,这样既可以保持身边环境的空气湿度,在眼睛疲劳的时候,还可以看看绿色植物或者鱼缸中游动的小鱼,放松双眼。

牙龈出血先换牙刷

刷牙时发现牙龈出血了,多数人不会从牙刷上找源头,其实,排除了上火等其他因素,牙龈出血是患上牙周病的可能性较大。牙周病是由于牙齿周围的组织病变,牙龈内大量血管充血扩张,牙龈变为暗红色,质地变得柔软、出现水肿,一旦刷牙不当常会引起牙龈出血。

牙刷用久了会变硬,这样尽管还是用平时的力度刷

牙,牙周炎使牙龈变得十分脆弱敏感,很容易引起牙龈出血,因此,应先检查牙刷刷毛是否过硬,并及时更换软毛的新牙刷,一般来说,牙周病引起的出血再使用软毛牙刷后大都能够自行止血。

当然,除了更换牙刷外,对症治疗是必须的,可以采取去除局部刺激因素和消炎等方法,并注意补充 B 族维生素。

居室里不宜放的花卉

- 1.月季花所散发出的香味有人闻后会突然感到胸闷不适,憋气与呼吸困难。
- 2.兰花所散发出的香气,久闻之会令人过度兴奋而引起失眠。
- 3.荆花所散发出来的花粉如与人接触过久,会诱发哮喘症或使咳嗽症状加重。
- 4.夜来香在晚上能大量散发出强烈刺激嗅觉的微粒,高血压和心脏病患者容易感到头晕目眩、郁闷不适,甚至会使病情加重。
- 5.郁金香的花朵含有一种毒碱,如果与它接触过久,会加快毛发脱落。
- 6.夹竹桃的花朵散发出来的气味,闻之过久,会使人昏昏欲睡,智力下降;其分泌

- 出的乳白液体,如果接触过久,也会使人中毒。
- 7.松柏类的花木所散发出来的芳香气味对人体的肠胃有刺激作用,如闻之过久,不仅会影响人们的食欲,而且会使孕妇感到心烦意乱、恶心欲吐、头晕目眩。
- 8.洋绣球花所散发出来的微粒,如果与人接触,会使有些人皮肤过敏,发生瘙痒症。
- 9.黄花杜鹃的花朵散发出一种毒素一旦被误食,轻者会引起中毒,重者会引起休克,严重危害身体健康。
- 10.百合花所散发出来的香味如闻之过久,会使人的中枢神经过度兴奋而引起失眠。

秋冬宜食黑芝麻

现代药理研究表明,黑芝麻含有大量的脂肪和蛋白质,还有糖类、维生素 A、维生素 E、卵磷脂、铁、铬等营养成分。黑芝麻含有的多种人体必需的氨基酸在维生素 E、维生素 B1 的作用参与下,能加速人体的代谢功能;黑芝麻中的铁和维生素 E 是预防贫血、活化脑细胞、消除血管胆固醇的重要成分;黑芝麻含有的脂肪大多为不饱和脂肪酸,有延年益寿的

作用;黑芝麻所含有的卵磷脂是胆汁中的成分之一,如果胆汁中的胆固醇过高及与胆汁中的胆酸、卵磷脂的比例失调,均会沉积而形成胆结石,卵磷脂可以分解、降低胆固醇,所以卵磷脂可以防止胆结石的形成。

专家提醒,凡肝肾不足、虚风眩晕、耳鸣、头痛、大便秘结、病后虚弱、须发早白、血虚风痹麻木、乳少等症,若常吃黑芝麻,会大有裨益。

洗苹果的小窍门

- 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。专家介绍,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,不过这样很容易将苹果表皮的保鲜剂等清洗掉。
- 窍门四:最好在超市买专用洗水果的洗液。专家提醒,不要用质量难保证的洗洁精,因为用质量差的洗洁精,不但洗不干净,还可能危害身体健康。

微波炉最易伤眼睛

- 1.不要放在磁性材料的周围,否则将影响其工作效率。
- 2.炉腔内在没有加热食物时不要空开,以免微波炉在空载下工作使磁控管损坏。
- 3.烹调器皿可使用玻璃陶瓷器皿及耐高温塑胶器皿等微波易于穿透的器皿,不应使用铝、不锈钢等金属器皿,因为微波难以穿透金属,无法加热食物,且易烧坏磁控管。

- 4.加热带有密封盖或密封带的容器食品时,在加热之前,务必取下密封盖或带。
- 5.微波也是一种电磁波,具有能量,人体最易受微波伤害的部位是眼睛的水晶体。所以使用微波炉时不要把脸贴近炉门的玻璃观察食品烧煮情况,以免微波伤害眼睛。
- 6.每次用完之后,应该用软布将炉腔和外壳抹拭干净。

床垫半年“翻翻身”

不少人在购买床垫时,都愿意选择席梦思床垫,觉得睡着舒服,但过了几年后,有些人会感觉越睡越累,往往是一觉醒来腰酸背痛,全身不舒服。一检查床垫才发现,上面已被睡出了“坑”,所以为了保证自己睡个好觉和不影响骨骼的健康,一般都选择了让它“退休”。

多数家庭会在床垫上铺设褥子,但却忽略了床垫本身也会藏污纳垢。时间长了,细菌、尘螨等就会进入床垫底层。

其实,如果使用方法得当,完全可以延长床垫的使用寿命。根据弹簧床垫的特点,新床垫在使用的第一年,可以每 2-3 个月调换一下正反面或摆放方向,使床垫的弹簧受力平均,之后约每半年翻转一次即可。

另外,为了阻隔灰尘和皮屑等脏物污染肌肤,大

最好的办法是,在换洗床罩和床单的时候,用吸尘器或微湿的抹布,将床垫上残留的皮屑、毛发等清理干净。如果床垫有污渍的话,还可用肥皂涂抹脏处,再用布擦干净,但一定要想办法使床垫很快变干,这样才不会发霉、产生异味。

鸡蛋怎样煮有营养

- 1.煮鸡蛋水必须淹没过蛋。否则,浸不到水的地方蛋内蛋白质不易凝固,影响蛋白质消化率;蛋中还含有抗生物素物质和抗胰蛋白酶物质未被彻底破坏。前者能引起人体内维生素 H 缺乏;后者影响人体对蛋白质消化。
- 2.鸡蛋煮沸后,再煮 5 分钟,停火再泡 5 分钟,这样煮的鸡蛋,蛋中蛋清刚好变性凝固,消化率最高,各营养素基本没有受到破坏,营养价值较高。
- 3.如鸡蛋在沸水中煮的时间过长(超过 10 分钟),鸡蛋内部会发生一系列的化学变化。如蛋品中蛋白质含有较多的蛋氨酸,经过长时间加热后,蛋氨酸能分解出硫化物,它与蛋黄中

铁发生反应,在蛋黄的周围形成绿色或灰绿色的硫化铁,硫化铁不易被人体吸收利用,从而降低鸡蛋的营养价值;鸡蛋经过较长时间烧煮,蛋白质结构变得更紧密,不容易与胃液中蛋白酶接触,所以较难于消化。

4.将煮熟的鸡蛋投入冷水中冷却是不可取的。因为鸡蛋中有直径为 4-11 毫米的气室,煮鸡蛋时,由于温度升高,气室内气压也随着升高,这时气室内的气体就会挤出蛋外。当把煮熟的鸡蛋投入冷水中时,温度急剧降低,气室内压力随之下降,会使蛋壳外的冷水和微生物,通过气孔进入蛋内,煮熟的蛋又被污染。

信息快递

每字三元

- 教育咨询 ●健康保健
- IT通讯 ●法律咨询

家教

南师校办 免费试教,教学方法,包成绩(含江宁)。83672289

南师贫困生 8 元 / 时起 细心负责,备课订计划,包成绩。(含江宁、雨花区)86556115

初三高三 强化提高。83319139

英语数学 名师上门。83306105

南师优秀生 上门,包提高。83212924

大学生 包成绩(含江宁)。86645223

小初高各科 名师上门 85192665

签约辅导(包成绩),不达标退费,新街口、五台山、福建路、龙江。85973294

对中等生和稍差生有成功经验和方法。51557075

南大包提高。83002988

琴、弦、舞、画。81988288

语英名师。83871037

南师贫困生 86628933

东尼英语 15952000745

初、高中物理、数学,包提高,建邺图书馆。81778284

劳动事务代理

才智 代办劳动关系、养老统筹。52338712

江苏省庆宏 劳务代理、派遣,劳动合同签订。电话:86813466

画像

模拟画像,助警破案。83024845

网站建设

阿搜拉 建站更专业,免费推广。52954207

三诺 网络。58838820

珠峰建站 83472238

中国网站 服务网。4007005721

箭鱼 100 起建站。86428424

标杆 建站。51513775

群杰 建大、中网站。83693864

福迪 建网站。13337719693

心理咨询

和谐 心理咨询。52176338

心研专家。85198541

律师咨询

八年律师 经济、刑事。85103822

法律顾问律师。13805152126

华成律师 主办合同债务追偿案。84643521

劳动、经济、婚姻。13260771866

魏律师 经济、婚姻、刑事。13002599789

交通事故律师。52957434

经济、公司、劳动。13611578006

专业律师,胜诉收费。81972018

房产、律师。81971666

健康保健

丽韵 居家温馨保健。86032626

米莱雅 欧式油压。83983316

韩香 玉指推拿。51505322

社会调查

智多星 调查。86621500

www.zdxd.com

真相 调查。83221007

邓氏 尖端技术调查。84590587 www.njdsdc.cn

金盾 调查。83725099

阿旺 婚调。84730444

猎人 清债、婚调。86688966

亚保联 原刑侦处长。84465799 www.yabaolian.com

昊骏 专业指导,“快乐”离婚。52327007 www.hj007.cn

圣徒女子 调查。84403077

www.stnzdc.com

西点 专业调查取证。13815865517

法霆 婚调、找人。57718007

零距离 调查。84416007

揭秘 专业婚变、取证、话单。83840333

隆光 专业调查。13851549366

零点 婚调取证、寻人、清债。84705770

神警 调查取证,婚变债务,财产分割,为您支招。83903269

联邦清债专家 86871358

永胜 调查、取证、话单、寻人。83765071

必成 调查、话单、取证、寻人、护卫。83370339

霸王花 调查、整蛊、支招。86682721

哈勃 调查、QQ 监控。86009933

生活直通车

搬家服务

搬家服务

喜顺 86400888,86411888 全市低价

喜临门 好半价。85436939 厢

喜顺 厢,半价,专业搬琴。86455277

喜庆 半价,厢。86653506,52608676

福临门 84230982 服务好,搬家、厂、移空调

喜临门 厢,8.8 元 / 车。85500246

喜临门 厢。85332169 包满意

喜顺 搬家,免楼层。81746888

金福 栖霞、下关。85512201 厢

喜庆 搬家、厂、大型起重。85329990

双喜 家、钢琴、5 米厢。52435563

喜顺 搬家、琴、长短。85981758

喜顺 免楼层,人多。86278226

喜临门 搬家,28 起、移空调。66896955

福临门 厢,8.8 元 / 车。85632123

喜临门 厢。85331784 移空调

喜顺 搬家,免楼层。86279827

喜庆 厢,30。86055378,58067129

喜顺 厢,半价。52622577,86608954

喜顺 搬家、服务好。86303255

喜顺搬家免楼层 81552888

双喜 搬家,专业长途。86660173 厢

喜临门 搬家、厂、移空调。84234806

双喜 优,免楼层。86058866

双喜 专业,满意。84230972 厢

双喜 搬家、长途。86555936 厢

欣盛 家、特价。86551061,52615226

喜顺搬家免楼层 86651836,86270339

富贵 半价。52611082 厢

富贵 厢,厂,长途。84805649

福临门 厢。85335208 特低

白房搬家·省青年文明号 84619699 移空调

福临门 迈尧,厢。85330301

双喜 家,起重。68625408 江宁

富贵 半价。84820375 厢

喜临门 家,半价,厢。84864645

富贵 84827275 厢,半价

秦淮 加长、家、厂。52401323 低

秦淮 家、厂,加长。52646509 优

福顺 厢。83419602 移空调

迈皋桥 厢。85335615 特价

福临门 迈尧,厢。85336426

双喜搬家 86505482

喜庆价优服务好 84659387

雨花 家。52435526

富贵 半价,箱。52635440

双喜 江宁,家、厂、起重。52101606 备 6 米

双喜搬家免楼层 86609735

惠好 5 米厂,家,长途。52646315

秦淮 搬家。52458576

宏运 厢,5 米,家、厂、库。52607572

惠好 5 米,家、厂、长途。84598216

福临门 85336757 家、低

红牛搬家车人多 84499558

孝陵卫 家、人诚。83941438 优

白下家、厂、琴。84860076

江宁家。52624751 雨花

双喜 家、厂、移、吊、起重。52146520 低

丰喜 专长途,整车,配载。85665110

福临门 85331216 特低

下关 家、货、人多。58817553

下关 家、货。58826678

苏宁 家、厂、服务好。85368775

下关 搬家。58811712

双喜 家。86618130

双喜 家、厂、起重、吊装部。52152585

双喜 专业家、厂、长途配载。52127222

双喜 搬家。86030543

福喜 家。85333823

喜临门搬家厂服务好 84230030 长短途价优。

喜顺 专业搬家,厢。83426651

平安 搬家,长途,厂 5 米。52626094

喜庆 家、厂、满意,厢。84235348

双喜 厢。85330335

富贵 84809352 厢,半价

喜顺 搬家,免楼层。86660692

富贵 搬家,厂,河西。86417119

下关 搬家。58826201

福临门厢 85300006 低

欣盛 家、厂、车大。84074658 包满意

喜临门 搬家 18 元。85314458

迈尧 厢。85402878

福临门 厢,6.6 元 / 车。85512638

喜顺 搬家,免楼层。86618448

益民 专业搬家,琴。86669485

双喜 搬家,琴。52140195 江宁

亲亲 家,长短途。13913869928

喜临门 半价,搬,好。84233534

双喜 搬家,长,短途。84234669

双喜 家。81729313 大明路

双喜 家,优。84440616

双喜 人诚,价低。84231383

双喜 配载,长途 ⇌ 全国。85570815