

如何使用遥控器

现在不少家用电器都配有红外线遥控装置。但要注意正确使用和维护,否则会

1.使用遥控器时,遥控器与遥控接收器之间的距离不要超过10米,使用时应将

2.遥控器与接收器之间不能有障碍物,如人、物体等等,以免阻碍物阻挡红外线

选择正确食物排遣压力

高度加工食品的营养素低,膳食纤维不足,不利于提高人的抗压能力。好奇、薯片、油条、方便面、饼干、桃酥、蛋卷等都是高脂肪低营

在外就餐也不利于减压。虽然减少烹调时间看起来增加了轻松一刻,但餐馆食品的原料品质不新鲜,含高脂肪、高热量、维生素和矿物质严重不足,而且可能

会影响遥控器的使用效果。

4.遥控器可使被控电器处于暂时关闭状态,但内部有些电路仍在工作,不能完全关闭电器,因此不用电器

5.长期不用遥控器时,应将盒里面的电池取出,以免电池内电解液漏出腐蚀盒内元件,遥控器表面如有灰尘、油污可用软布蘸肥皂水擦

添加多种不利于健康的成分,不仅不能弥补工作压力带来的额外营养需要,还会带来大量脂肪和废物,给代谢系统增加负担。而自己在

在感到疲劳和压力的时候,应当多喝白开水、淡茶和低糖的果汁,不宜饮用咖啡和浓茶。咖啡和浓茶具有兴奋的作用,它可以令人暂时

在外就餐也不利于减压。虽然减少烹调时间看起来增加了轻松一刻,但餐馆食品的原料品质不新鲜,含高脂肪、高热量、维生素和矿物质严重不足,而且可能

选购灯具的几大原则

简约原则

灯饰在房间中应起到画龙点睛的作用。过于复杂的造型、过于繁杂的花色,均不适宜设计简洁的房间。

方便原则

大部分人都经历过更换吸顶灯泡的尴尬。选择灯具时,一定要考虑更换灯泡方便。

节能原则

节能灯泡节电、照明度又好,也不会散发过多热量,适用多头灯具。节能灯泡大都是标准螺口,而吊灯有两种口径,一种是标准的,可以使用节能灯泡;一种是非标准的,不能使用节能灯泡。选择时要注意:射灯大都是非节能产品。

安全原则

一定要选择正规厂家的灯具。正规产品都标有总负荷,根据总负荷,可以确定使用多少瓦数的灯泡,尤其对于多头吊灯最为重要,即:头

数×每只灯泡的瓦数=总负荷。另外潮气大的卫生间、厨房应选用防水灯具。

功能原则

不同使用功能的房间,应安装不同款式、照明度的灯饰。客厅应选用明亮、富丽的灯具;卧室应选用使人躺在床上不觉刺眼的灯具;儿童房应选用色彩艳丽、款式富于变化的灯具;卫生间应选用式样简洁的防水灯具;厨房应选择便于擦拭、清洁的灯具;某些需要特殊表现的地方也可选择射灯。

协调原则

灯饰与房间的整体风格要协调。如木墙、木柜、木顶的长方形阳台,适合装长方形木制灯;配有铁艺表、铁管玻璃餐桌椅的长方形厅门厅,适合装长方形铁管材质的吊灯;安有金色柜门把手、金色射灯的卧室,适合带有金色装饰的灯。

巧喝汤保健康

专家提醒,肉类煲汤较油,热量高,不适合晚上食用,选在上午或中午吃比较好。

排骨汤抗衰老

排骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白可促进微循环,50~59岁这10年是人体微循环由盛到衰的转折期,骨骼老化速度快,多喝骨头汤可收到药物难以达到的功效。

鱼汤防哮喘

鱼汤中含有一种特殊

的脂肪酸,它具有抗炎作用,可以治疗肺呼吸道炎症,预防哮喘发作,对儿童哮喘病最为有效。

鸡汤抗感冒

鸡汤,特别是母鸡汤中的特殊养分,可加快咽喉部及支气管膜的血液循环,增强黏液分泌,及时清除呼吸道病毒,缓解咳嗽、咽干、喉痛等症。煲制鸡汤时,里面可以放一些海带、香菇等。

九种睡眠陋习影响健康

带妆睡觉

一些女性,特别是青年女性,睡觉前不卸妆。皮肤上残留的化妆品堵塞毛孔,造成汗腺分泌障碍,不仅容易诱发粉刺,而且时间长了还会损伤皮肤,使其衰老速度加快。

戴乳罩睡觉

乳罩白天对乳房起保护作用,但晚上戴乳罩入睡则会诱发乳腺癌。这是由于乳房长久受压,淋巴液回流受阻,有害物滞留乳房所致。

戴饰物睡觉

金属饰物长期佩戴对皮肤有所磨损,使人在不知不觉中引起中毒反应。佩戴饰物入眠不利于新陈代谢,这也是戴饰物的局部皮肤容易老化的原因。

酒后入睡

医学研究表明,睡前饮酒入睡后易出现窒息,一般每晚两次左右,每次窒息约10分钟。长久如此,人容易患心脏病和高血压等疾病。

蒙头睡觉

有些人爱蒙头睡觉,尤其在冬天。由于空气不流通,被窝里的氧气不充足,体内各器官得不到足够的氧气供应,醒来后人会感到头晕、胸闷、乏力、精神不振,还可能诱发做梦,而且常常是恶梦连连,人易从梦中惊醒。

父母与孩子同睡

年轻的父母与孩子同睡,常常把孩子放在中间,结

果父母排出的“废气”对孩子双管齐下,易使孩子吸氧不足,出现睡不稳、做恶梦或半夜哭闹的现象。

以衣代被

寒冷的冬季,有些父母怕孩子着凉受寒,往往给孩子穿着毛衣、毛裤或棉背心等睡觉。给孩子穿过多的衣服睡觉,会影响其全身肌肉的放松,不利于血液循环和呼吸功能的发挥。孩子因衣被裹压易出现恶梦、窒息以致夜惊等病症的发生。由于衣被过多,温度高,衣服易汗湿,孩子醒来后如不及时更换湿衣和增添衣服,容易引起感冒。

睡觉时高枕双臂

不少人睡觉时喜欢两臂高抬放在枕头上,这种睡姿对健康十分有害。由于手臂上抬不利于肩部与上臂肌肉的放松,久之会引起肩部疼痛不适。把手臂放在枕头上,还会影响上肢血液循环,引起手麻。另外,手臂上抬可引起腹内压力升高,易使胃内的食物连同消化液倒流进入食管,刺激食管粘膜,引起食管粘膜充血、水肿,甚至产生反流性食管炎。

睡觉不关电热毯

整夜开着电热毯,不但使人醒来后感到口干舌燥,还容易患感冒。电热毯的正确使用方法是,在睡觉前10分钟接通电源,当被褥预热之后关闭电源,只要进被窝时不感到骤凉就可以了。

董姐 83434883 83466420 诚实守信 服务至上 83531729 83531721 煜丰地产 免费评估 专业代理 85032540 诚征房源

康慧地产 KH 招聘业务员 200名 底薪+提成 84701006

南京房地产协会会员单位 鼓楼区 白下区 玄武区 秦淮区 其他区 楼盘列表: 钟阜路 5/5 53+6m^2 42万 南北精装房型佳 84702397

现金收购 当日付款 13813385266 南湖店聘业务员 底薪+午餐+提成 8392748

鼓楼区 尚书公寓 19/26 106m^2 105/产三南 莫愁湖 10/10 105F+57m^2 97/产 皇册家园 1F 112.4m^2 143.8/产 夫子庙 4/6 37.3m^2 33.8/产 锁金四村 6/6 50.2m^2 43.8万 迈苑小区 1/7 67m^2 48.5万 武夷花园 2/6 120.82m^2 78/产 拉小学区房 7/7 75m^2 76/产 双南 尚书公寓 19/26 106m^2 105/产 莫愁湖 10/10 105F+57m^2 97/产 皇册家园 1F 112.4m^2 143.8/产 夫子庙 4/6 37.3m^2 33.8/产 锁金四村 6/6 50.2m^2 43.8万 迈苑小区 1/7 67m^2 48.5万 武夷花园 2/6 120.82m^2 78/产