



每周来顿“萝卜开会”

生活报道
Reports

萝卜的每一部分都可以有不同吃法,从萝卜顶部往下到1/3处的维生素C含量较多,但质地偏硬,宜切丝或条,快速烹调,用于配羊肉做馅,味道最佳。萝卜中段含糖量较多,质地脆嫩,可切成丁做沙拉,切丝用糖、醋拌凉菜。而萝卜尾部有较多的淀粉酶和芥子油一类的物质,有些辛辣味,可帮助消化,增进食欲,若削皮生吃,是糖尿病患者用以代替水果的上选。

萝卜种类繁多,更可贵的是,每种萝卜都有很好的食用和医疗价值。我国素有“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的说法,因此,每周来顿“萝卜开会”是一个不错的选择。

吃白萝卜可化痰。白萝卜含水量90%以上,可促进胃肠蠕动,促进大便排出。中医认为萝卜性凉,可化痰清热。应提醒的是,白萝卜最好生吃或凉拌,而且萝卜皮中矿物质和维生素的含量也较高,食用时最好不要丢弃。

吃胡萝卜能长个。胡萝卜中含有丰富的β胡萝卜素,在人体内可以转化为维生素A,能有效改善眼睛疲劳和眼睛干涩的问题。此外,这种物质还是骨骼正常生长的必需物质,对促进婴幼儿的发育具有重要意义。胡萝卜最好熟吃,由于它里边含有脂溶性维生素,生吃可造成大部分胡萝卜素不能被人体吸收。因此最好

将胡萝卜切成块与肉类一起用高压锅炖食,以提高胡萝卜素的吸收率。

吃青萝卜可利尿。青萝卜上部甘甜少辣味,至尾部辣味渐增,极耐贮藏。它性微凉,味甘,顺气利尿的效果很好,是典型的生食品种,也称“水果萝卜”。

红心萝卜能减肥。这种萝卜所含热量较少,纤维素较多,吃后易产生饱胀感,有助于减肥。它还富含花青素,具有抗氧化功能。含有这种色素的蔬菜,经酸渍后可使其颜色更加鲜红。红心萝卜最好是凉拌食用,选购时也要挑水分多的。

何丽

性情解码

Decoding Disposition

作为一个小上班族,每天的烦恼从一大早就开始了。冬天的时候,不用说,暖暖的被窝简直有种无法抗拒的魔力,每次起床都要天人交战很多遍,最后往往还会败下阵来,踩着迟到的时间冲向打卡机。到了春天,更加烦恼,每天晚上两个人终于处理好各种琐碎的事情,或者从饭局、KTV等都市人必去的社交场合回来时,往往都已经深夜了。

两个人终于疲惫地躺到床上,他抱着女友,手从她光滑的脸上滑向她的胸前,她顺势扭过身体紧贴住他,亲吻他的嘴

不插电交响乐

唇……春意这样盎然,然而就在这瞬间,好像“叮”的一声,他脑海里的闹钟响了起来,1、2、3、4……早晨9点到公司,路上至少花去1小时,除去起床刷牙洗脸吃早餐……自己还有迟到的时间冲向打卡机。到了春天,更加烦恼,每天晚上两个人终于处理好各种琐碎的事情,或者从饭局、KTV等都市人必去的社交场合回来时,往往都已经深夜了。

算到这里,他已经焦虑不已,不自觉地放下了自己的手,冲动也慢慢褪去。“睡吧,明天还要早起。”他总是故作轻松地这样安慰女友,然后转过身去,装作对她的不满一无所知。她有时会有

意诱惑他。他刚要有所反应,脑海中就强迫症似的浮现出公司那台打卡机冷冰冰的样子,于是便满怀带着遗憾和歉意,沉沉睡去了。

至于早上,更是一种折磨。女友在睡梦中有种不经意的娇憨。他亲吻她的嘴唇,她无意识地迎合他,然而,来不及了,他知道,再这么下去一定要迟到了。“你再睡一会儿吧,乖哦。”他把她塞进被子里去,狠狠心转身走了。

女友的不满一天多过一天,他知道她有时候对着一些奇怪的事情发脾气只不过在指

树上春

桑骂槐地表达不满而已。

这天早上,大概是外面的雨声太大了,他从梦中惊醒过来,一看闹钟,才凌晨5点。女友正蜷缩在他怀里,睡得香甜。他明显地感觉到了一丝轻松,还有的是时间,而且昨晚睡得不错,他觉得自己精力充沛,跃跃欲试。

结束之后,他又习惯地拿起闹钟。咦!怎么还是凌晨5点!他一下子坐起来,去拿手机,手机上赫然显示着8点!

而她则在心里偷偷笑了起来。有时候把闹钟的电池卸下来是多么必要啊。

身体密码

Health Code

室内灯光五颜六色有危害

近年来,不少家庭在选用灯具和光源时往往忽视合理的采光需要,把灯光设计成五颜六色,以求浪漫和豪华。殊不知,五颜六色的灯光除对人体视力危害甚大外,还会干扰大脑中枢高级神经的功能。光污染对婴幼儿及儿童影响更大,



较强的光线会削弱婴幼儿的视力,影响儿童的视力发育。有关卫生专家认为,形成近视的主要原因是视觉环境,而不是用眼习惯。

愤怒或引发致命心律失常

美国研究人员日前称,对某些“脆弱”的人来说,愤怒以及其他强烈的情绪冲动,可能会引发致命的心律失常。

耶鲁大学的雷切尔·朗佩特博士说:“各种证据表明,当某一人群所受压力较大时,该群体的猝死率会上升。”

朗佩特的研究小组让患者进行一项练习,即讲述最近

发生的一件令自己生气的的事情;同时,他们通过一项名为“T波交替”的试验来测量患者心电的不稳定度。朗佩特称,研究人员特意询问一些问题,让患者回忆愤怒的情节。她说:“我们在实验中发现,愤怒的确会增大这些患者的心电不稳定性。”

朗佩特称,这项研究表明,愤怒可能会致命。

随手涂画有助集中注意力

学生听课若在木本子上乱涂乱画,教师通常会认为他们注意力不集中。但是,英国研究人员发现,随手涂画可能有助于集中注意力。

杰姬·安德雷德是英国普利茅斯大学心理学家,她通过实验发现,随手涂画能让人记住更多细节,提高记忆效率,因为随手涂画简单得不用动脑,丝毫不影响大脑完成主要学习任务。



现代快报分类信息广告部

已搬至洪武北路55号置地广场一楼大厅!

本广告部新址:洪武北路55号置地广场一楼(长江路南京文化艺术中心南面),乘2、26、46、30、60路公交车新街口站

下即到。咨询电话:84783581 84783538

生活直通车

- 家政
- 疏通
- 家电维修
- 装潢
- 电脑维修
- 老年公寓
- 开锁服务



婚庆

角色媒体 摄、广告、专题、制作、刻盘。83693918

婚介交友

恩斯 白领婚介。84653091

声讯天地

1元/分
聊 1606503
红粉佳人 1605102
晕 96868866

家政

家旺 专业熟练工保洁、擦玻璃、粉刷、满意付款、机器打蜡、地毯、门头、沙发。52307973、52312091

家顺 专业家庭、工程、保洁打蜡、工具全、素质高、满意付款、地毯、粉刷。52253092

乐万家 保洁、油烟机、地毯。84800900

诚心 正规保洁、专业粉刷、打蜡、地毯、沙发、玻璃、石材、大型油机。86530821

旺晨 专业外墙、保洁、地毯。84868711

永佳 保洁、粉刷、地毯。52209593

国盛 国家AAA级保洁。86650450

我来帮 专业保洁、地毯。86059146

凤凰 社区、保姆。86556435

金寓 保洁0.8。82028834

东点 点工、保姆。85461285

温馨 保洁、保姆、点工。83285341

美尔净 保洁。86589077

古平岗 家政。83811255

民英 保洁、满意为止。52253039

美腾 地毯、油烟机、灶具、热水器。66852415

冠禹 保洁、姆、点、油烟机。83231517

社区 保洁、点工、清洗。86290445

吉顺 专业保洁。51570359

迈泉桥 保姆、点工。52984734

老年公寓

玄武老年公寓 800/月。15805174558

家电维修

宁联空调专业移50修20

苏宁空调

专业移机、维修、一级资质
86434500、86603520
85698089、52635517

千佳空调移+装+修+氟+运=50(质保2年);
86656732(白下、建邺);
86608233(鼓楼、玄武);
86619486(下关、栖霞);
81618309(江宁、雨花、秦淮);
51794800(大厂、浦口)

金陵家电维修中心

专业空调移50、装30、修20、有车精修松下、索尼、飞利浦等进口国产彩电、背投、液晶、电脑、冰箱热水器、微波炉、洗衣机、电磁炉太阳能、油烟机、灶具、水电、保洁城中83806522城北85525652河西86391311城南52975886

家友空调专业移50修20

(免费加氟,清洗、搬运)(质保两年),(一级单位);
86558732(鼓楼、建邺);
86662017(白下、玄武);
85888924(下关、栖霞);
85222503(江宁、雨花、秦淮)。

苏美空调移加修加氟加运

=50,(质包2年),
86400852(鼓楼、玄武);
83970140(白下、建邺);
85171040(下关、栖霞);
85150832(江宁、雨花、秦淮)。

全市空调

专业移机、维修、全市连锁。
86535067、83266080

万盛空调 专业移50、修20(免费加氟搬运清洗)保2年。
52624462(秦淮、雨花、江宁);
85293801(白下、建邺、下关);
83822761(鼓楼、玄武、栖霞)

家家欢空调 专业移50、修20(免费加氟、运、洗),保2年,(鼓楼、建邺、秦淮)
15062204334、(白下、下关、玄武)81688426

万家空调 专业移50、修20,(免费加氟搬运)保2年,
86555935(鼓楼、下关);
86508978(建邺、秦淮);
81522570(玄武、白下);
85111669(江宁、雨花)

苏发 修热水器。51677801

力度 空调移、修、运。
52824633

快捷 空调移+修+洗+充=50。66888099

宁盛 专修、空调、冷库、压缩机、旧换新。52403279

立达空调 移+修+洗=30。
83377267

电脑维修

忠和 精修电脑、彩显。
85316971(迈泉桥、下关);
66865597(白下、鼓楼);
85325685(南湖、奥体);
85299587(雨花、秦淮、江宁);
83922210(浦口、大厂);
83918445(珠江路)

科发30 快修电脑(回收)。
52300676

星级30元修电脑。
86681497(水西门);
85176546(瑞金路);
81626703(长乐路);
83026206(草场门);
83927395(三牌楼);
82080084(和燕路);
51745477(雨花、江宁)

厚德 快修,高价收,出租。
83033331

清风快修。86428711(免费上门)

宏图便民网 电脑软硬件精修。81963281

奔腾 快修、高价收。86059007

疏通

白下通、改道、水电。84619536
白下疏通、通改、水。84586327
迈泉桥疏通。85422376
白下通改、水。84592946(低价)

白下通、改、钻、低价。
84606359
鼓楼疏通、改、水、电。
83415176
下关通、改。85623979
白下便民网通、改。84482738
河西通、改、水。83933327
全城修、马桶、水、电、治漏。
52062222

鼓楼疏通。83608129
建邺疏通、改道、水。86565809
江宁便民网疏通,(清粪池)、水、改。52106471
玄武专疏通、水电、钻孔。
83320773
秦淮通、钻孔、水电。52300730
秦淮疏通、水电(钻)。
52245400

鼓楼钻孔、通、改、水。
83727343

居龙防水 治漏。86209181
建邺通、钻、电、制漏。
86410453
下关通、改。58801551
雨花通、改、水、电、孔。
52414200

白下通、改、钻。84622444
龙江通、水、电。86680292
玄武疏通。84504781

装潢

居秀 瓦、木、水、电、漆。
51679669
为民瓦、木、水、电、漆。
84509660

熙文装饰快速

店装、工装。66879997

龙之友装饰专业二手房

店装、工装。85197076

海天拆除。13739188376

优冠 屋面防水、工装、店装、家装、设计。86458597

靖江 家装、简装。86247929

爱乐 家、店、公、装饰专家。
52263023

龙特 二手房简装。86558973

长江白蚁防治 灭治、杀虫、消毒。83731050

农建 瓦、木、水电、油漆、防水。
52287324

欧德 家装、店装、工装,价优。
85886164

高森 筒装维修。68872912

承接工程

承接中、小型土建,电焊。
13002517828