

生活报道 Reports



十大食品让男人远离疾病

据统计,男性10大死因中有4项与饮食有关:癌症、脑血管疾病、心脏病和糖尿病。以下10种食品对男性健康有益,建议男性多多摄取。

- 1.西红柿:丰富的维生素C能结合细胞间的关系,制造出骨胶原,能强健血管。
2.黄豆:黄豆有植物性荷尔蒙,常吃黄豆制品的男人罹患前列腺癌的机率较低。
3.胡萝卜:含有丰富的钾,有降压作用。富含胡萝卜素的胡萝卜还

- 能提升抵抗力抑制细胞恶化,防癌。
4.生蚝:海鲜可增强性能。
5.大蒜:大蒜具有强烈的杀菌力,能消灭侵入体内的病菌。
6.高维生素C食物:男性在24岁后精子的质与量都在走下坡路,维生素C能让老化的精子再度充满活力。
7.全麦面包:要对抗压力,维生素B族是非常重要的。全麦面包

- 是复合性碳水化合物,可以缓慢释放能量,具有镇定的作用。
8.深海鱼:压力大让男性罹患高脂血症、中风的年龄层降低。
9.茶:绿茶富含维生素C。是预防感冒、抗氧化所不可欠缺的营养素。
10.红酒:红酒中葡萄皮抗氧化物质多酚留在酒液中,可降低患心血管疾病几率。
(家欣)

健康新知 New Health

午饭后运动 减压效果最佳

英国一项调查研究发现,中午是运动减压的黄金时间。吃过午饭半小时后,可到户外散步20分钟左右,散步时要步履小些、步速慢些。
研究者称,中午时人们精力旺盛,运动能刺激人体分泌更多的内啡肽,从而让心情平静、身心



放松。但若过度劳累反而会导致下午困倦,因此中午锻炼不宜时间过长、强度过大,最好在40分钟内,少做力量训练,以免过多消耗体力。 综合

女性生育1次可增加10年免疫力

时下不少女性拒绝生育,有关医学专家为此深感忧虑,因为这会给女性生理和心理埋下隐患。
研究表明,女性的一生中如果有一次完整的生育过程,就能增加10年的免疫力,这种免疫力主要是针对乳腺癌、卵巢癌等妇科肿瘤的。此外,由于不生育的女性得不到孕激素及时有效的保护,还容易发生激素依赖性疾病,如子宫肌瘤、子宫内膜异

位症等。
调查还发现,相对于未生育的妇女,有生育史的妇女除了有更强大的免疫力抵抗妇科肿瘤和疾病外,还可推迟更年期的到来。
此外,孕育儿女不仅可以使女性的生理更趋成熟,其心理也将更加健康。 松福

性·情 Decoding Disposition

今夜我不关心你的内分泌

情感大师连岳近日莅临演讲,我用洁尔阴将耳朵洗得干干净净,抢占前排沙发。
连岳演讲的主题是《爱的技术》,会场已挤满读者,假若标题再凝练一点,叫做《爱技》或《爱术》,再配以高清PPT,只怕要挪到中心广场才行。
连岳说:离婚其实比结婚更幸福,几位听众气得想扁他。我觉得此话没错:结婚是入狱,人身自由受限,财产基本冻结,作息时间被监督,三天两头要提审招供思想动向和精子流向,而离婚,是彻底出狱。你是愿意入狱呢还是愿意出狱呢。
据说现在的情感咨询产业已迅猛发展,有望超越求仙问卦、男

科热线。我的好几位朋友都在报刊上开着情感专栏,但他们自己的感情生活糟糕得一塌糊涂,令人发指的是,我的老同事方枪枪多年前以处男之身,竟然也在报上教读者如何处理婚外情。
现在越来越多的人喜欢晾晒自己的私密感情,我不知道这是时代进步还是社会病症。
把三角恋婚外情的主角拉到镜头前斗嘴,某次故事是姐姐被一男子睡了,妹妹却跟该男子私奔生子,一家人在节目里闹翻天。幼齿被这种世俗把戏弄得泪眼婆娑,我却冷血地看姐姐掌掴通吃男,

抚掌起哄:踢他下面。我大概是个薄情之人,不关心别人的情感,也不关心别人的隐私。连岳的知识分子身份,在我看来,比他的情感专家身份更高迈,更有价值。
关注情感、释放心性亦有深远的人文关怀意义。我们每个人同时也可以关心一下那些与爱无关的情感,譬如上海那对朝推土机扔燃烧瓶的夫妇的悲怆,譬如成都面对强拆队愤然点燃自己的女主人的绝望。生活里缺少爱情,你受不了,真正的绝境在别处。
姐姐,今夜我不关心你,也不关心内分泌,我只关心人类。 刘原(成人专栏作家)

牛奶敷眼可缓解电脑族干眼症

天冷,干眼症又到了高发期。干眼症主要表现为眼睛发干、刺痛,有烧灼感和异物感。给大家介绍几种治疗干眼症简便易行的小方法。
中药熏蒸 将霜桑叶15~20克洗净,水煎去渣,放凉后用干纱布浸药液敷患眼。一般每日3次,2~3天见效。亦可用霜桑叶煎水温洗,有润眼明目之功。
牛奶敷眼 将纱布折叠成小



片,在牛奶中完全浸透,覆盖在眼皮上20~30分钟,能增强眼部肌肉活力,解除眼睛酸涩疲劳。宗和

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

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、油机。
家顺 专业家庭、工程、保洁打蜡、工具全、素质高、满意付款、地毯。
诚心 正规保洁、专洗布、皮沙发、地毯、玻璃、石材、打蜡、大型油机。
永佳 保洁、粉刷、地毯。
正点 保洁、外墙、地毯。
清亮 大型、保洁、地毯。
凤凰 社区、保姆。
国盛 国家AAA级保洁。
唐大姐 专业保洁。
江宁 专业保洁、打蜡、地毯。
温馨 保洁、保姆、点工。
社区 保洁、点工。

宁联空调
专业移机、装机、精修
免费清洗、搬运,质保三年
86656893 鼓楼、建邺
84495582 白下、玄武
52607465 江宁、秦淮
83402083 下关、栖霞

金陵便民服务网
(十分钟回复、凭回执单保修)
专业空调、移机、精修、充气、保养
精修彩电、背投、液晶、电脑、冰箱、微波炉、热水器、洗衣机、油烟机、太阳能移修、水电、灶具、保洁。
万家空调 专业移机、维修。
法制现场便民网
(法制服务精神、规范维修市场)
高科技维修团队精修空调、移机、冰箱、彩电、洗衣机、电脑、微波炉、热水器、油烟机、灶具、水电、疏通、保洁、全市连锁。
雪陆空调
专业移机、维修一级单位
天宇空调
专业维修、精修、移机、免费上门

苏友空调
专业移机、精修 质保三年 有车运
一鼓楼、建邺、白下 86435173
江宁、秦淮、雨花 52860405
玄武、下关、栖霞 86435193
利民 网空调、彩电、洗衣机、微波炉。
立达 空调、移+洗+修+运,(回收)。
电脑维修
忠和 精修电脑、彩电、(回收)。
纳言 精修电脑、回收。
星级30元修电脑
86601395(南湖、水西门)
68859891(长乐、瑞金路)
86601405(下关、草场门)
83927395(鼓楼、三牌楼)
86601456(新庄、和燕路)
51745477(雨花、江宁)

疏通
白下通、改道、水电。
秦淮通、改道、水电。
白下通、改、水、电。
新街口通、改道、水电。
迈皋桥疏通。
鼓楼疏通、改、水电。
秦淮通、钻孔、水。
下关通、改。
鼓楼通、水、电(钻孔)。
河西通、改、水。
河西疏通、改道、漏。
全城修、马桶、水、电、治漏。
鼓楼疏通、钻孔、水。
玄武专疏通、水电。
南京修、龙头、马桶、水、电、漏。
装潢
东龙 店装、公装、家装。
文义 家装、店装、公装、价优。
婚介交友
城市有爱 交友婚介。
声讯天地
聊 1606503
晕 96868866
心灵相约 16882201