

网上先点菜 到了餐厅只“管”吃



网上有菜单,一睹为快

小李是美食达人,常喜欢和朋友出去搓一顿,不过点菜总让他很头疼。“最怕点菜,看这个也想点,看那个也想去,关键还众口难调。”小李说,有时候服务员在旁边站了半天,点菜动作只有加速。更郁闷的是,有时餐厅吃饭人多,等菜的时间比吃饭的时间还要长,一顿饭下来,等得闹心,一肚怨气。最近小李发现吃饭开始流行网上点菜,看好哪家餐厅,可以在网上看该店的环境,还可以网上订座,更关键的是可以在网上看菜单,有菜名、图片、价格,然后点击直接下单。“这么一来,除了去吃和付账,其余都可以先在网

上搞定。”小李觉得,去了餐厅直接就吃,节省时间,而且菜单可以先让朋友们一睹为快,大家可以事前慢慢研究,把吃什么先定下来。

点菜网上搞定,很方便

记者发现,这种可以点菜的美食网站在南京悄然而生。点开一瞧,一个可点菜网站内搜罗了南京1000多家餐厅,近300家都提供了菜单。进入一家餐厅,菜单很详细,菜肴分门别类,下面还配上了各类菜的照片、名称、价格以及网友对这道菜的评价分值。想吃什么直接点,餐厅那边就可以下单。

“现在生活节奏快,什么都要高效率,点菜可以网上搞定,很方便,而且还知道了哪些菜好吃不好吃。”不

少网友相继成为“点菜达人”。

提前做准备,商家也省心

网上点菜不仅方便了食客,不少商家表示也方便了他们。记者拨通了一家餐厅的电话,工作人员表示,现在在网上点菜的人挺多的,他们填写了预订时间、人数和菜单后,餐厅就可以收到,在客人没来之前提前做准备,对他们来说也省时省力,还能招揽顾客。

江苏省餐饮协会信息中心主任许占民介绍,其实南京的美食网站有不少,但像这样可以网上订座点菜的网站几乎没有。他说,将来会有更多的餐厅推行网上点菜,这样消费者到了餐厅就剩下付账和买单了。 快报记者 赵丹丹

二十多岁的小伙四十岁的颈椎 颈椎病频频找上“伏案族”



“现在,颈椎病不仅发病率逐年增高,而且低龄化趋势明显,越来越多的白领工作没几年,就成了‘电脑脖’。”记者在南京市第一医院了解到,近日,医院骨科接诊了数例三十岁不到就患颈椎病的年轻白领,颈椎部劳损程度相当于四五十岁的人。

27岁的小李在一家私企做程序设计。程序设计是个耗费大量

时间和精力的工作,他几乎每天都要在电脑前坐上十来个小时。半年前,小李开始感觉颈部特别沉重,用手按会有明显的疼痛感。而且,颈椎非常容易疲劳,有时刚坐了1个小时,大脑就有眩晕感。上周,小李来到了南京市第一医院骨科就诊。拍片结果显示,小李属于颈椎综合征,而该病多发生于40岁以上的中年人及老年人。

据南京市第一医院骨科主任医师曾逸文介绍,长期伏案工作,易发颈椎病,久坐不动会引起颈椎僵硬,影响椎动脉对头部供血的推动,使人体的正常生理弯曲被破坏,出现弓背或骨质增生。久

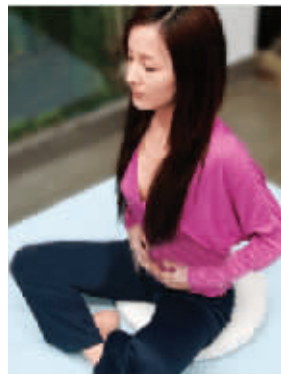
坐还会使得整个躯体重量全部压在腰骶部,引起腰、腹、背部肌肉下垂、疼痛。严重的颈椎病不仅可以影响上肢神经根和椎动脉,引起手臂酸麻胀痛或眩晕,甚至会压迫四肢神经的重要中枢——脊髓,导致瘫痪。

曾逸文告诉记者,颈椎病的早期预防首先是要养成正确的姿势,避免长时间保持一个姿势,每工作1小时左右最好站立起来活动一下,伸展四肢;其次是多做一些全身运动,如打球、跑步、游泳;此外,要尽量避免颈部受冷热刺激。

通讯员 章琛 子青
快报记者 安莹

让使用过度的身体排排毒吧

我们每天都在使用自己的身体,很多部位过劳使用,却得不到任何呵护。在此,分享几个轻松简单的排毒动作。



腹式深呼吸

动作:头部正直,肩部放松,腰部挺直,双手轻轻按放腹部。意念在手所在的腹部,用鼻子吸气,用嘴巴吐气。可以选择站立或坐着。

要点:腹部完全放松,鼻子吸气,感觉气体慢慢流入腹部,腹部慢慢鼓起来;嘴巴吐气,感觉气体慢慢排出,腹部慢慢瘪下去。

功效:可以帮助身心放松,消除紧张,并激发身体的排泄机能。同时,深呼吸能使大脑远离杂乱的事务思考,全然放松。



按摩鼻翼

动作:用双手大拇指的外侧上下按摩鼻翼两侧20—30次。

要点:把注意力放在被按摩的部位,保持呼吸自然。按摩结束再深呼吸,感觉氧气充满整个鼻腔。

功效:按摩时刺激穴位,加快血液循环,能祛风寒,预防感冒,提升免疫力。



按摩头部

动作:搓热双手,然后用手指指肚按压头部,从头顶慢慢到后脑勺再到颈部再到脸部。

要点:整个按压过程保持呼吸自然,意念放在双手按摩到的部位。

功效:此动作可刺激头部穴位,使大脑更加清醒,让自然能量更好地进入身体。



腰部练习

动作:吸气时慢慢举起双臂,身体微微后仰,双膝弯曲,尽量打开身体;呼气时身体慢慢往前,双臂慢慢往下,双膝伸直,找到极限位置停留一下。

要点:用鼻子吸气,用嘴巴吐气。

功效:放松颈部和下背部及腰部,消除这些部位堆积的毒素、浊气;有利于肺部排毒,增加脊柱弹性。

综合

现代快报



适用于iPad/iPhone、
Android系统、Wap浏览

“掌上快报,悦看悦潮!”

方法一:通过电脑安装

1. iPad/iPhone及其他智能手机用户用数据线连接电脑后登录 m.dsqq.cn, 进入掌上快报专区, 根据手机型号免费下载相应客户端点击确认后即可一键完成安装。
2. 将iPad/iPhone用数据线或电脑相连, 打开iTunes同步程序, 勾选“现代快报”, 点击需要安装的程序提示操作即可免费下载, 下载后使用iTunes同步更新iPad/iPhone应用程序列表。

方法二:通过手持终端直接安装

1. iPad/iPhone用户用手机进入APP store查找“现代快报”, 下载并安装即可。
2. 使用Android系统智能手机用户手机上网输入地址3g.dsqq.cn/android/Reader.apk即可免费下载掌上快报客户端, 点击确认即可一键完成安装。

方法三:使用手机直接登陆Wap版快报

手机打开Wap浏览器, 输入wap.dsqq.cn即可直接体验现代快报Wap版。