



有此一说

买时满足感爆表 回家只能落灰

有些东西在买之前会给人一种幻觉,让他们以为买到后会满足感爆表。然而买到后,这种幻觉就消失了,这些满足感爆表的东西,最后都成了落灰的摆设。 现代快报记者 吴双

牛津高阶英汉双解词典

想想看,牛津是个多么高大上的学校,蓝红相间的封皮不落俗套,小巧精致的造型简约干练。能够用上这部词典的,肯定是超有品位的学霸。牛津高阶英汉双解词典的确有范儿,不过买词典的人,大部分都是看单词就犯晕的学渣,对于他们而言,这部高大上的词典最多只能算是个装饰品。

拍立得



作为小清新、秀恩爱和飙文艺的必备杀器,随身带上一部拍立得相机,就等于给自己贴上了高逼格的标签,在数码相机流行的今天,手持拍立得的,注定都是有故事的人。问题1:现在还有卖胶卷的么?问题2:上班族在城市里真的有时间到处玩拍立得么?问题3:用不能PS的拍立得拍女友,真的不会散伙么?答案:买都买了,放家当摆设吧。

吉他

提到乐器,最能凸显格调的肯定是钢琴和小提琴,不过这两种乐器太难学了。和前面两种相比,玩吉他更适合小青年的风格,上手也简单。只是,如果弹棉花能成为一种高大上的艺术,以上想法就能成立,可怜的吉他也不用在墙角落灰了。

电动牙刷

在上世纪八九十年代,电动牙刷绝对是稀罕的高科技产品,家里的洗漱台能放上一把电动牙刷,那绝对是低调奢华有内涵。遗憾的是,电动牙刷的创意和科技是有了,可是在人体工程学领域做得不够。这些经常导致牙龈出血的家伙最后都成了摆设,只有在清理地板上的口香糖时,才派上用场。

多功能工具箱

什么起子、锯子、刀子、钳子应有尽有,刚买来的时候觉得自己天下无敌了!那么多锯子是干什么用的?这个钳子的功能完全用不上啊!这把小刀好锋利,根本不敢用啊!剪刀拆快递应该还是不错的。

跑步机

很多追求健康(减肥)生

活的人都愿意在家里放上一台跑步机,这样不但表明了自己锻炼(减肥)的决心,一部漂亮的跑步机也可以给自己一种小资的感觉,很有格调。相信很多网友都懂的,跑步机为什么会落灰这个问题,根本不用解释。

轮滑鞋



轮滑鞋俗称溜冰鞋,很多人小时候都梦想有一双能够在马路上自由驰骋的溜冰鞋,特别是那种直排轮的,戴上头盔和护膝,看着还在“开11号”的小伙伴们羡慕的眼神,别提多棒了。可惜,轮滑不是所有人都能驾驭的技能。“我的溜冰鞋,时尚时尚最时尚,摔跤肯定棒。”

钢笔

一支昂贵的派克钢笔可是高贵的象征,用上这种钢笔的人多有品位和格调啊!如果自己签字或者付账的时候亮出来,肯定亮瞎眼啊!在别人眼中只有:“这字丑得瞎眼!”

南京 热点问题

第30期



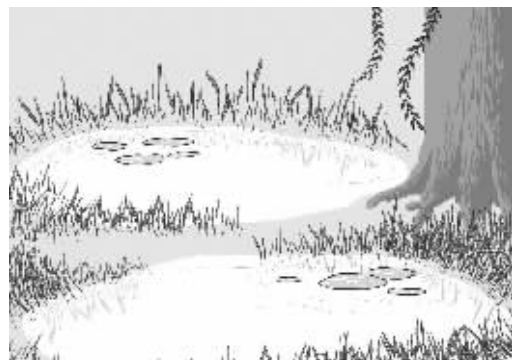
大家好,我是南京阿霖。南京通就是锅,锅就是南京通。

想要找个好对象,有很多种方法,可以求人介绍,可以网上交友,还可以参加活动,还可以过年回家相亲。中国的传统文化中,求姻缘也是一种途径。南京有名的求姻缘的寺庙,是哪一座呢?

A.毗卢寺 B.栖霞寺 C.鸡鸣寺 D.灵谷寺

看图猜南京

猜一猜,这是南京哪儿



漫画 胡晓晶

生活 百科

其实食物中也含有“盐”

日常吃盐,最好还是选择低钠盐更靠谱。之所以提出“低钠”,就是因为现在大众普遍有盐摄入过量的现象。不过,记者在采访营养专家时了解到,我们对盐有一个误区,认为钠超量是盐吃得多,其实钠并不仅仅来自盐,很多食物中都含有,不知不觉中造成了钠摄入的超量。 现代快报记者 王凡



不仅食盐中含钠,食物中也有钠

对待盐,我们要有一个正确的认识。江苏省人民医院营养科主任、江苏省营养学会常务理事李群说,盐的主要成分是氯化钠,钠离子是人体不可缺少的营养素之一,对人体起到调节电解质代谢、维持体液酸碱平衡、保持神经肌肉的兴奋性、维持内环境稳定等作用。“如果少了盐,没味道还是其次,最重要的是人会没力气。”

现在我们说“盐”多必失,关键问题在于用量。但是有一个问题必须明确,人们吃盐,并非就专指调味品的盐,“这是对盐的一个误区,认为食盐才是‘盐’,其实钠并不仅仅来自盐,味精、各种酱、酱油、泡菜、咸蛋、咸鱼、咸肉、香肠、火腿等等食物中都含有,不知不觉中造成了钠摄入的超量。”

盐的推荐摄入量将有新标准

那么,盐究竟摄入多少

就算过量?李群介绍,目前有几个参照标准。

一个是《中国居民膳食指南》,对每人每日摄盐的推荐量是6克,也就是每天摄盐量不超过6克。李群说,这是从钠的需求量折算而来的。折算方法是1克盐所含的钠离子大约在394毫克,6克盐大概含有2300多毫克的钠。不过,中国营养学会目前正在组织专家修订《中国居民膳食指南》,预计今年5月推出,针对盐过量造成高血压等疾病,对盐摄入量的建议一定会减少。

另一个标准是世界卫生组织提出的,全天盐的推荐摄入量是5克。

目前可以参考的还有中国营养学会制定的膳食营养素参考摄入量,其中,钠可预防慢性病的摄入量是一天2000毫克,折算成盐,是5克左右。

“盐的推荐量减少,是因为钠的摄入还来源于食物。盐和钠是两个概念,不能把一天中人体所需要的钠全部折算成盐,否则再加上食物中的钠就肯定超量了。”

涨姿势

对抗雾霾,除了“自强不息” 我们还能做什么

最近南京经常遭遇“霾伏”,不少市民反映,出现了咽部不适、干咳无痰、鼻塞耳鸣、过敏性鼻炎等症状。对抗雾霾,除了“自强不息”,就没有别的办法了吗?网上流传的“偏方”都靠谱吗?

实习生 刘静妍 现代快报记者 戎华



吃五花肉抗雾霾,不靠谱

网传“抗雾霾食品”,一度成为热门搜索关键词。百合、雪梨、银耳、山药、莲藕、鸭血、萝卜都被列入“清肺食谱”,就连青菜、五花肉也赫然在列。

《吃的真相》作者云无心给出解释:吸入的粉尘对人体的影响主要来自于物理作用。要“清除”它们,就得让“清洁工”与它们见面。而食物从消化道进入体内,经过胃肠,大分子被消化分解成小分子,穿过小肠绒毛进入血液,被运送至人体各处。对比空气颗粒物与食物在体内的动向,会发现食物跟那些大于0.1微米的颗粒完全

无缘见面,何谈“清除”。因此,靠食物的小分子去清除粉尘只能是美好的想象。

那么面对雾霾,究竟应该注意哪些细节?

贴身衣物不要在室外晾晒

飘散在空气中的小颗粒容易粘附在衣物上,可能会引起皮肤不适。因此,雾霾天衣物尽量不要放在室外晾晒。

很多市民习惯将衣服反过来晒,在雾霾天是不可取的。即使衣服外表褶皱也比内里受污染要好。

少开门窗多锻炼

雾霾天,家中尽量不要开

窗。装修时可以考虑采用空气净化器、新风系统除去室外的粉尘、PM2.5、细菌等空气中有毒物质,改善室内空气质量。

增强体质是根本。雾霾天居家可选择一些室内运动,如瑜伽、俯卧撑等。

减少外出勤洗漱

雾霾天气尽量少外出,外出时戴口罩,用完及时清洗。

回家后记得及时洗脸、漱口、清洁鼻腔。洗脸最好用温水,可以将附着在皮肤上的雾霾颗粒有效清洗干净。清理鼻腔时,一定要轻轻吸水,避免呛咳。给儿童清理鼻腔时,可以用干净棉签蘸水,反复清洗。

南京热点问题答案:C 看图猜南京答案:双塘