

主妇们看过来

这4个妙招 让你做家务不伤腰

快报讯(实习生 孙倩雯 记者 王颖菲)腰是人身最容易受伤的部位之一,对于家庭主妇来说,做饭、洗衣、扫除等家务活,都可能不经意间伤到腰。这两天,“@生命时报”整理了一组日本专家介绍的做法家务不伤腰的方法,这套方法共有4招,而且操作起来很简单,获得不少网友追捧。

这4个小妙招一经发布,立即获得不少主妇网友的追捧,“很实用,收藏。”此外,还有不少男士将这个帖子贴心转发,顺便“@”老婆。

明基医院骨科副主任医师陈晖告诉现代快报记者,虽然目前并没有证据显示做家务与腰部疾病有明确关系,但做家务过程中一些不当的行为,确实会引发腰部不适,例如长时间弯腰干活或搬重物等。此外,受凉、坐姿不正确等也会对腰部造成不良影响。

“在日常生活中,尽量避免弯腰搬重物,坐姿要保持端正,并且要避免久坐,同时要注意保暖。”陈晖表示,无论男女老少,都要加强锻炼,在腰部出现不适时,尽量多躺在床上,并对不适部位进行热敷。

A

为了减轻腰部的压力,在收拾、搓洗、晾晒时不要把装衣物的盆放在地上,而应放在凳子上,叠衣服时不要坐在地板上或床上叠,而应铺在桌子上叠。



B

在扫地或者吸尘时,可以自己调节手柄长度,以握着时肘部微曲、躯干微弯为宜。擦拭桌椅板凳时,也应避免弯腰去擦,宁可蹲下来或坐着擦。



C

做饭时,可以将一个高度为10厘米左右的小板凳放在地上,两只脚轮流踩在上面,并与另一只脚隔开半步距离。腹部贴着厨台站,以分散腰部压力。另外,不要勉强伸臂去够高处物体,应该站在凳子上去拿。



D

如果去超市购物,不论东西多少,最好都用手推车。购物时带双肩背包,这样回家路上,对腰部负担最小。实在要拎着走,尽量将物品按重量平均放在两个袋子里,左右手各提一个。



小伙伴乐坏了

寒假作业新时尚 用脚走用眼看

昨天,南京大部分小学的学生结束了期末考试,提前启动寒假模式。老师们精心准备的寒假作业也揭开神秘面纱,用脚走、用眼睛看的作业,竟比用笔写的要多。一些学校鼓励孩子走进自然、走到社区,和爸妈和小伙伴一起感受年味。

现代快报记者 黄艳

邀请小伙伴一起活动

南京陶行知小学,大多数孩子是独生子女,缺乏生活伙伴。这次寒假,老师鼓励孩子结伴参加一些邻里、社区活动。每个三、四年级学生都至少有一次这样的活动内容,被动参与别人邀请的活动不能算完成任务。对于一、二年级学生,建议家长引导孩子完成活动,并于开学后在班级分享。

走出家门,还可以把文化场馆当作学习的场所。对三、四年级学生的要求是邀请好朋友结伴至少去两个场馆,实地参观学习。学校特别鼓励孩子走进自然,游玩后可以回家或画或把拍照的内容进行整理,和朋友一起分享。

年味作业让手动起来

过春节是寒假里的重头戏,南京火瓦巷小学策划了“幸福中国年”主题活动。通过小学生的视角去记录和寻找那些有关年的味道。

布置了四项参与作业:首先是学会做一道菜,低年级学包饺子等;还要帮助家长年前“扫尘”(包括楼道),至少打扫一次;给长辈打一个拜年祝福电话,或为社区孤寡老人和有困难的同学送祝福;用书画、摄影或作文形式,寻找自己家乡的乡情民俗、年味趣事,留住每一个感动的瞬间。

寒假里爸妈是老师

寒假里,老师不在身边,和自己朝夕相处的是爸妈,这时,他们也要担当老师的角色。火瓦巷小学的寒假作业里,让孩子和自己的父母一起制订寒假计划,包括学习预习、体育锻炼、兴趣特长、假日活动等多方面要求,要听取父母的建议。

陶行知小学则要求孩子家长邀请孩子陪自己上一天班。老师们说,当孩子缺少朋友的时候,别忘记父母就是孩子最好的朋友。陪伴自己度过一个工作日,是最好的感恩教育与亲子活动。

碳晶墙暖 让您温暖过大年

近日,南京将迎来新一轮雨雪天气,气温也随之降低,碳晶墙暖的订单量也大幅提高,越来越多的读者认可这个新型的采暖产品,装上几片薄薄的碳晶墙暖画,就能让整个房间温暖如春。

采暖专家吴工程师说:“碳晶墙暖通电后,触发自身产生的远红外线,将热量以远红外的形式送入空间。采暖效果好,稳定,比空调节能50%,使用寿命长达50年,后期无需保养,而且十分美观,就像一幅画一样。打开温控器后,不到5分钟就开始发热,20分钟内,冬季室温可升至25℃,整个房间热量均匀,无噪声。如果不慎接触到发热的面板,

也不会被烫伤,对于孩子和老人非常安全。”

据了解,新一代尚沃水晶玻璃碳晶墙暖厚度仅5毫米,新老房子都方便安装,无需对原有房屋结构进行任何改动,也不用排任何管道线路,搬家时还可拆卸带走。碳晶墙暖的热量主要集中在1.8米以下人体活动的区域,产生的远红外线可以起到暖身通络,加快血液循环的作用,对风湿性关节炎、颈椎病、腰酸腿痛等多种病痛有独特的理疗效果。

您可拨打快报便民服务24小时服务热线96060预约咨询,专业人员将上门为您家设计安装。

冬季空调不制热 洗洗过滤网才好用

昨日,96060接到了家住迈皋桥高女士的来电,她家里的空调无法正常工作,插上电源一点反应都没有。快报便民服务空调维修专家陈师傅介绍,空调不制热主要有四方面原因:

- 1、一般情况,空调制热效果不好,部分原因是因为空气过滤器积尘太多,内外机通风口被异物堵塞。只需定期取下空气过滤网清洗,就可恢复正常。
- 2、缺氟也可能是造成故障的因素之一。
- 3、线路控制故障也比较常见。比如,如果外机不工作了,多半为电容、感温探头或

者主板故障。

4、有不少人会感到奇怪,空调夏天还用得好好的,怎么一到冬天就不行了?实际上,空调的制冷和制热组件是分开的,所以制冷功能正常,而制热不正常。

快报便民服务提醒广大读者,空调维修尽量找正规维修机构,路边的维修点虽然价格便宜,但是他们的专业技术值得怀疑,维修后质保很难有保证。您可拨打96060预约空调维修服务,我们将派专业维修人员第一时间上门为您排忧解难。

凭快报便民网回执单最高可抵500元

冬季灶具、热水器使用频率大大增加,再加上自身“超龄服役”,更是隐患重重,尽早更换才是杜绝隐患的根本。临近春节,为答谢老用户,即日起凡持有快报便民网旧回执单的客户,可在优惠价的基础上最高再减500元。优惠套餐:

- 套餐一:奥特斯油烟机+奥特斯灶具组合,以旧换新价:999元
- 套餐二:玉环油烟机218-B30+玉环灶具

旧回执单时间	优惠金额
2002年—2005年	500元
2006年—2010年	300元
2011年—2015年	100元

灶具维修服务免收维修费

临近春节,您的灶具还好用吗?即日起,拨打快报便民服务热

740-B1组合,以旧换新价:2099元
套餐三:玉环油烟机218-T605+玉环灶具740-B1组合,以旧换新价2680元

据了解,参加厨卫电器“以旧换新”的电器还包括灶具、油烟机、热水器。读者只需拨打96060热线,就会有专业的工作人员上门测量电器位置大小,详细介绍产品性能。可选择的厨卫电器品牌有玉环、万和、帅康等国内一线品牌,这些产品正常享受厂家质保。在快报便民服务预约“以旧换新”业务,大家除了可以享受优质的服务、优惠的价格以及旧回执单抵扣现金外,旧厨卫电器还可根据品牌及使用年限折抵20—100元,这样算起来,比在家电卖场和网上购买还要便宜。

线96060预约灶具维修服务的读者都可以享受免费维修灶具的优惠(材料费除外)。

现代快报 便民服务

24小时服务热线

96060

您的满意才是我们的动力

便民服务 贴心到家 真诚服务 绝不含糊



扫描二维码有惊喜

★ 家电维修

彩电维修、液晶维修、冰箱维修、冰柜维修、空调维修、空调移机、空调充氟、消毒柜、空调清洗、中央空调维修、洗衣机、电/燃气/太阳能热水器、微波炉、家电以旧换新、电饭煲维修、办公设备维修

★ 家政服务

家庭保洁、开荒保洁、管道疏通、水工、电工、钟点工、保姆、灶具维修清洗、厨房清洁、油烟机维修清洗、卫生间清洁、地毯清洁、沙发清洗、窗帘清洗、管道改造、屋面防水、马桶节水、空调深度清洗、洗衣机清洗、纱窗安装

★ 特色服务

开/换/修锁、搬家/货运、家庭装修、室内环境检测、家装污染治理、旧家电回收、白蚁灭杀、丁酮除漆、家装监理、家具拆装维修、机顶盒伴侣、灭鼠灭蟑、酒后代驾、产后护理、专业催乳、厨卫电器以旧换新、空调以旧换新、碳晶墙暖安装

服务区域:南京市(覆盖至东山、江宁开发区、马群、仙林、汤山、尧化门、燕子矶、东善桥、西善桥、板桥、禄口、溧陵、梅山、谷里、江心洲、八卦洲、江浦、大厂等地,部分项目不覆盖)



即热水龙头



厨卫电器
以旧换新



格力空调
以旧换新



空调维修 清洗
移机服务

微信, 网络预约享 8.5 折 services.xdkb.net