

# 早起却不影响室友 你应该这样做

**一年**之计在于春,一日之计在于晨。为了让那些你曾经吹过的牛在不久的将来实现,在大学坚持早读显得很有必要。那么问题来了,如何早起而不影响室友?你需要做好充分的准备。因为叫醒一个装睡的人可能不容易,但吵醒了一个真睡的人,后果可能会很严重。

现代快报记者 乐媛 整理

## 闹铃:下载一段空白音频

知乎网友“Bert Fil”:在网上下载了一段空白音频设为手机闹铃铃声。临睡前开震动。

需要注意的是,手机尽量不要放在枕头下面。因为这样的震动也会影响上/下铺的同学。

更稳妥的方法,是用毛巾包着手机,减少震动。如果担心震动大小自己也感受不到,可以把毛巾裹手机抱着睡,手机一震就能醒,还可以用最快的速度关掉闹铃。

网友“刘恒”推荐的方法是,手机上装一个定时软件和手电筒,再买个手机支架,早晨让手机把你照醒。

除此之外,前一天晚上多喝点水好像也是不错的方法,不过因人而异,谁试谁知道。很有可能连闹铃都没用上,你就醒了。

## 下床:被子枕头全用上

下铺的同学请忽略此问题。

住上铺的同学,每次下床都会被咯吱咯吱,晃动之类的问题困扰。

“Bert Fil”的经验是,把被子枕头等软的东西垫在身体要向床板施力的接触面(比如跪的时候跪在被子上,坐的时候坐在枕头上)。

正确的做法是,下床的时候先跪在梯子边,脚悬空,伸脚去踩梯子前,先把被子垫在那儿,然后跪在被子上,床受的力被缓冲,就不会晃动也没有声音,而且越厚效果越好。

除此之外,可以在梯子上装一些楼梯脚踏泡沫软垫,网上就有卖。搜索关键词“宿舍必备”“上铺神器”,10块钱可以买2米。

## 洗漱:让水流靠着杯壁

有人建议省略这一环节,直接出门,鞋也拎着,出去再穿。但万一出门遇上女神/男神,蓬头垢面毁所有。

“Bert Fil”的方法是,前一天晚上在漱口杯、洗脸盆里接好水。如果寝室有独立的卫生间,把门关紧,刷牙的水吐进马桶。

网友“绸缎折扇的并肩游”建议开水龙头尽量开小一点,让水流靠着杯壁接水,基本就会没声音。

## 前期准备: 别用塑料袋,拎了就走

“Bert Fil”的做法是,前一天晚上把要看的书都整理好放在布袋或包里(塑料袋和纸袋都有声音),水杯之类需要的东西也都一起装好,防止丢三落四,还要再回来。争取下床后拎了就走,快狠准。

## 说服室友一起早读

有网友说可以买个遮光强的帐子,开个小灯,在床上看书。等到室友醒了,再一起起床。网友“天津丽子”为了不影响其他七位室友,把晨读地点选在卫生间,坐在马桶上看书谁都不影响。

如果从“大家好才是真的好的角度”出发,网友“杨笑啥”觉得,“说服室友一起早读真的是再好不过了。”



南京  
问题

第53期

大家好,我是南京阿霖。  
南京通就是锅,锅就是南京通。

你会用南京话念出“可口可乐”、“荷包”和“角子”吗?  
1.可口可乐大家都知道,但你知道南京人怎么读“可”吗?

2.荷包在南京话中的意思是衣服口袋,你知道南京话“荷”怎么念吗?

3.角子在南京话中的意思是硬币,那么这里的“角”南京话怎么念?  
现代快报记者 吴杰 整理

涨姿势

## 一根筷子让你轻松辨别油温

**在**很多菜谱中,总是看到待油“5成热”“7成热”这样的词。但当我们经验不足时,却总也分不清这几成和几成之间的区别。其实辨别油温只要一根筷子就可以搞定。



2成热时,油的表面变化不大,用手置于油锅表面,能微微感觉到有点热。

5成热时,油的表面开始变化明显,用筷子置于油中,能看到有微小的气泡浮起。

7成热时,筷子上的气泡变得密集,开始有少许青烟升起。

8成热时,气泡变得很密集,锅的上方油烟变得明显。

### 小贴士:

2成热时适合调成小火,炒酱料等。

5成热时适合滑炒肉片等。

7成热时,适合炆锅,爆香调料和炒菜。

8成热时,适合油炸或者煎肉类、鱼类,能使其外皮变得酥脆。  
钱坤 整理

# 大学宿舍,这些电器已成“刚需”

**刚需电器**听上去是不是很奇怪,但对大学宿舍来说却很很重要。具体包含了电水壶、电饭锅、电吹风等等。这些电器有的出于安全考虑,被列入了宿舍禁用电器。然而,这些电器因为已渐渐成为学生的“刚需”,所以往往是在被没收后不久又会“春风吹又生”。

对此,众多网友提议,与其防堵,还不如疏导,晓以利害,才能真正有效地防患于未然。  
实习生 刘静妍 现代快报记者 戎华



本版均为资料图片

## 最需要:电热水壶

不得不说,这个实在是大需要了。南京师范大学学生陈同学吐槽道:“学校开水房打的水温度不够,想泡个面都泡不熟。”他还补充说,学校开水房都是限时开放,错过了时间就只能喝前一天剩下的水,或者跑到教学楼去打水。所以,如果宿舍也像家里一样有一个即插即用的电热水壶就方便多了。

不过,电热水壶也有很多使用禁忌,如水不能装得过满等等,还有就是尽量买功率小一点的。更重要的是,要注意检查产品合格证书,杜绝三无产品。

## 最普遍:电吹风

晚上洗完头之后不吹干,一整晚都睡不安稳。首先头发湿湿的睡觉不舒服不说,还容易导致感冒、头痛、失眠等。据不完全统计发现,几乎每一个宿舍都有一两台电吹风,有的甚至是人手一台。如果统统没收,那恐怕连宿舍的仓库都快装不下了。面对这种最普遍的“违章电器”,宿管阿姨也没有办法了,最后也只能睁一只眼闭一只眼。

## 最小资:电饭锅/电煮锅

食堂大锅饭太难吃了,于是,不少宿舍里会偷偷自备一只小电

饭锅,偶尔拿来煮个营养粥,或者是煲个银耳莲子羹,实在是太美妙了。现在,还有一款淘宝热卖的“电煮锅”,大小和砂锅差不多,几乎是宿舍宅一族量身定做的,烧水很快,很多学生用来煮泡面,甚至自制小火锅。不过,这些宿舍用的小电饭锅、电煮锅,一般都不会在水烧开后自动断电,所以,经常会有满溢出来的危险。

## 最温暖:电暖器

外形和电风扇有点像,通电之后红彤彤的,有点像个小火炉,看起来就功率很大。不仅可以用来取暖,还可以用来热饭。宿舍拥挤的小空间里,竟然放了一个电火炉子,想想也知道为什么宿管阿姨会不放心喽。

## 最贴心:电热水袋

现在好像没有人愿意老实实在地烧热水,再灌进热水袋了。因为一到冬天,超市和便利店就会推出各种造型新颖的电热水袋,抱在怀里既能暖手又可以当玩偶。不过,由于产品质量参差不齐,三无电热水袋爆炸的新闻也是屡见不鲜。所以,如果需要的话,最好去商场或超市选购正规厂家生产的电热水袋,并索要发票。注意购买的产品必须包含3C认证标志和产品合格证。

## 最小众:卷发棒

卷发棒比较小众,男生和“女汉子”都不会用,只有那些爱美、爱打扮的女孩子会用。

其实,相比电吹风的几百瓦的功率而言,日用卷发棒真的不算什么大功率电器。但是,由于卷发棒加热之后也会烫伤或者损坏物品,所以,本着“宁可错杀,不可放过”的原则,宿管阿姨还是会见一个没收一个。

家有  
萌宠

## 妈妈造吗 孩子夜间腿疼可能是生长痛

**宝宝**小的时候,要是感冒发个烧,都能让年轻的爸爸妈妈操心不已。这不,南京亲子论坛上,网友“莫离”发帖说,今年三岁半的女儿,时不时夜里醒来就喊腿疼,这可急坏了全家,可是去医院拍片子、抽血都说正常,但近来每隔十天,宝宝夜里还是因腿疼而哭闹。看着宝宝喊疼,小两口心都碎了,但是宝宝的腿疼到底是咋回事呢?

实习生 陈娟  
现代快报记者 戎华



### 家长:不少孩子长得快,会有生长痛

看到网友“莫离”的帖子,不少宝宝妈妈们都产生了共鸣。“检查一下有没有抽筋现象,没有的话就不用管,现在小孩长得快,确实会腿疼。”南京妈妈范悦告诉记者,她女儿在幼儿园的时候,就会有手腕、脚腕痛,医生说这阵子不能剧烈运动了。“后来医生说是生长痛,吃了几天补钙的冲剂,就好了。”

“儿子当时骨痛持续了近一年,经常晚上九十点疼得眼泪直掉,后来突然就没喊疼了。在那之前我们去医院去过几次做了很多检查,也查不出啥原因。”网友“邂逅柔情”的儿子,也遇到了莫名其妙的腿疼。

### 医生:生长痛一般是两条腿疼

“作为家长,先要弄清楚孩子是一条还是两条腿疼,要是一条腿疼的话,先要去医院看骨科。如果两条腿都疼的话,生长痛的可能性大些。”南京儿童医院的王医生告诉记者。生长痛是指儿童的膝关节周围或小腿前侧疼痛,这些部位之前并没有外伤,活动也正常,而且局部组织无红肿、压痛。如经检查之后排除别的疾病,可确定是生长痛。

同时,王医生还建议,可以给孩子多吃些补钙的食物,然后多观察孩子,运动不能过量。晚上用热水给他泡脚。“多吃一些富含维生素C的蔬菜和水果,多晒太阳,虾皮补钙,又便宜。但钙不能补太多,不利于孩子长高。”

南京问题答案: 1.kuo,第三声;2.huo,第二声;3.go,第一声