

俗话说“冬储夏耗”，夏季向来就是“消耗”的季节。烈日当头，只要稍事活动便会大汗淋漓、疲惫倦怠。消耗已经那么大了，还需要锻炼吗？

适量出汗排毒养生

盛夏季节，人们往往喜欢躲在空调房间里享清凉。殊不知，汗腺是人体“天然空调器”，拒绝出汗不但会导致精神萎靡，还会危害到健康。

在人的皮肤表面分布着 300 万个左右的汗腺。科学研究发现，人体每蒸发 1 升汗就散热 2427 千焦(580 千卡)，而在高温环境下，人体的出汗量可高达每天 8—12 升。可见人体通过出汗能够散发热量，它在调节方面起着重要的作用。同时，出汗还能使体内的部分代谢废物排出体外，汗液中的乳酸与皮脂腺分泌的脂肪酸，还能杀灭皮肤上的病菌。

闲置汗腺危及健康

许多人都喜欢长时间待在有空调的地方，汗腺几乎被闲置起来。长此以往，汗腺便失去了其应有的“空调”作用，后果严重。

有关研究表明，人体对热耐受能

夏日运动 张弛有度



力的强弱与体内细胞中热应激蛋白的多少有关。经常运动出汗的人，体内热应激蛋白合成显著增多，对热的耐受力增强，可抵挡高温热浪的侵袭。汗液出不来，热量散不出，极易中暑。患有高血压、冠心病、糖尿病的人，还易发生中风、心肌梗死等。而且，夏季人体新陈代谢旺盛，汗腺被闲置，体内代谢的废物只能通过尿液等途径排出，这就会增加肾脏的负担。

温和运动愉悦心情

持续的、适度的运动可以振奋精神。据有关研究表明，适度的锻炼可以促使大脑分泌更多的心理“愉快素”，确保你有一天的好心情。

一种低强度、低能量消耗的运动模式，被称为“温和运动”。每个人每天都能累积相当于半小时的温和运动，比如骑自行车上下班，乘公交车提前一站

下车步行，在机关办公时不乘电梯而爬楼梯以及早晚散步等等。

这种“定量”运动的新概念，“适应性”很强，在不同地区、不同气温条件下都可以实行。尤其是在炎炎夏日，定时定量的适度的运动不仅可以帮助大家有效排毒，还可以保证健康、愉悦的精神状态。如果可以持之以恒养成习惯，那么它又是对人意志力的一种考验。

宁恣

千方百计

醋洗法：针对红色或紫色等颜色鲜艳的纯棉衣服和针织品。洗涤前，往水中加适量食醋浸泡，可以保证衣服的颜色光洁如新。注意醋量不宜太多，浸泡的时间亦不能过久，否则容易将浅色衣服染色。

花露水清洗法：对于棉织品和毛线织品，先按常规方法清洗，再将洗净的衣物放在清水中，滴入几滴花露水，浸泡十分钟左右即可。此法不但能保持衣物色泽鲜艳，更能起到消毒、杀菌、去除汗味的作用。

盐水浸泡法：对付牛仔装和花色衣服的褪色问题，盐水浸泡法效果极佳。新衣第一次下水前应先先用浓盐水泡半个小时，然后清洗。如果仍有轻微掉色，可以在每次清洗前先用淡盐水浸泡十分钟，长此以往，可以缓解衣服掉色。

韩新华

防衣服落色三洗法



如今，由漫画书改编而成的电视剧已不再“吃香”，最新蹿红的是“真人漫画”。各种生活小事，几多日常情景，纷纷变身“真人漫画”，在网上博彩、博笑，人气空前。

拟一个趣味情节，拗两个夸张造型，撒三记相机快门，配上点文字，再做几格画面，“真人漫画”就诞生了。由于制作门槛较低，不仅



摄图 制图 读图

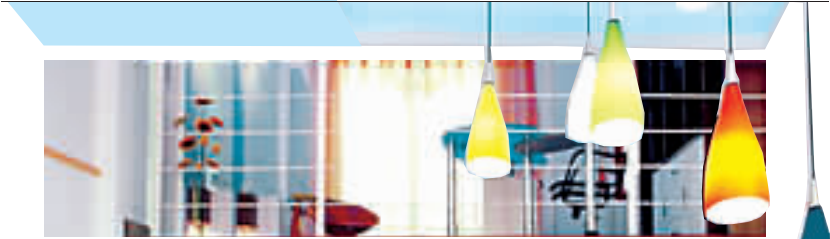
◆ 精品

大学生、白领等年轻一族喜爱把学校里、工作中的趣事搬拍上网；也有退休老人将孙子作为主角来制作“真人漫画”；更有电脑高手开发出了“真人漫画”制作软件。

当摄图、制图和读图成为人们释放压力、品味生活的一种方式，有人便从“真人漫画”的潮流中“嗅”到了“商机”——增加点击率，以吸引商家出资冠名。

于是，有些“真人漫画”不惜借恶搞、涉黄来博出位；有的为保产量，话题雷同，缺乏新意；还有的则制作粗糙，偷工减料，使得“草根真人漫画”走得有点吃力，怎么也登不上大雅之堂。

有良好群众基础的“真人漫画”，如何才能既罗列了生活琐事，又挖掘出生活艺术？



家居时尚餐厅 为“吃”添情调

餐厅虽不是家居的重头戏，却能为“吃”加料。餐厅的设计具有很大的灵活性，可以根据不同家庭的爱好以及特定的居室环境做成不同的风格，创造出各种情调和气氛。



充分利用住房空间，把功能要求和整体设计风格巧妙糅合，是时尚餐厅的必备条件。

时尚材质运用 人类的技术与想象赋予了二氧化硅无尽的生命力。玻璃可以塑造出传统材料不能达到的完美曲线，为餐厅增强空间的透视感，相信再也没有一种材料能像玻璃这样，突破结构，同时又成为结构本身。

多姿色彩搭配 暖色为餐厅营造了温馨、柔和的气氛；冷色以及对比色的运用，则为餐厅平添了视觉冲击；图案多样的夹胶、夹纸玻璃五光十色，加上光影的完美结合，让你在餐厅中“吃”出新感觉。

精致配件点缀 精美的铜质配件，独具立体感的雕刻玻璃，沉稳高贵的皮革点缀，都能为沉闷的空间带来跳跃感，增添食欲。

合理空间布局 玄关、屏风的充分利用不仅能将区域划分得更明显，还能从视觉上“扩大”空间感。借助顶面、地面和灯光的巧妙变化，小巧的餐厅也能变得宽敞明亮。

篮心

老年人夏日应主动饮水

天气热，人体出汗多，体内水分消耗最大。老年人由于脏器功能减退，体液比中青年人要少 15% 左右，因此老年人的热平衡与抗热能力较差。如不及时地补充水分，容易诱发高血压、脑血栓、心肌梗死等严重病症。

许多老年人血液黏稠度本来就

高，患心脑血管病的危险性也较大，而缺水易引发缺血性中风乃至猝死的严重后果。缺水还会造成大便结燥，排泄困难，诱发痔疮及肛裂。因此，老年人应经常主动饮水，不要等到口渴才喝水。口渴感的产生，是体内出现缺水危机的反应，此时补水，为时已晚。

天天

AUSSINO 我的心家... 澳西奴

季末酬宾 End of Season Sale

活动期间：7月26日-8月15日 活动地点：店内及网店 数量有限，售完即止 凡买一件商品即送，赢到两件商品（电脑等大件商品 不参加送赠品）

买1送1

两箱印花被会枕套套件 最多省458元/套

买1送1 Buy 1 Free 1

豪华高档印花床单四件套 最多省1468元/套

买1送1 Buy 1 Free 1

高档印花床单四件套 最多省948元/套

买1送1 Buy 1 Free 1

纯棉印花被会枕套套件 最多省558元/套

买1送1 Buy 1 Free 1

时尚印花被会枕套套件 最多省888元/套

百联滨江店6楼514 电话：4764477 南京路211号 电话：8879号

淮海中路6楼 电话：8879号 四川北路1999号1楼 电话：299号 四川北路2118号天兴百货1楼 电话：700000

正大广场607C 电话：上海城4楼 电话：3312 电话：10000