



市面上形形色色的枕头,有的价格高达一两千元,有的才十几元,作为消费者该怎样看待这些枕头呢?

许多人选择枕头看重的是枕头的质量如何,睡起来舒不舒服,外观好不好看。这是对枕头认识的一个误区——买枕头重要的是它的形状,以及看它使用一段时间后会不会变形。枕头的设计应顺应颈

选个好枕头 睡个安稳觉



椎的生理解剖结构,否则会损伤颈椎,对颈椎患者的颈椎损伤尤甚。因此,枕头的外形和质地对颈椎病的预防及治疗很重要。

■ 枕头的高度

应保持在人仰卧时与他自己的拳头等高,这一高度能使后脑部分与床面微微拉开,而在侧卧时,枕的高度应为一侧肩膀的宽度,这两种不同的高度可确保在仰卧及侧卧时颈椎

的正常曲度。枕头过高或过低,都不适宜,一般以10~12厘米为好。

■ 枕头的长度

一般来说在40~60厘米即可(以超过使用者的肩宽15厘米左右为宜),它可确保在睡眠体位变化时,始终能承托颈椎。

■ 枕芯

要有一定的硬度和透气性。买枕头时可以用拳头来测试枕头:打一拳下去,枕头下陷;5分钟后,如果枕头可以恢复到原状,就是一个好枕头,这是测验它的弹力。接下来是承托力,有条件的话,可以在枕头上试睡两分钟,如果起来时感觉很舒服,那个枕头就可以,如果感到头向后仰,或头被抬起,就是过低或过高了,就不太合适。

颈椎疲劳该怎么选枕头?

对于颈椎病患者来说,在一段时间内,需察看其在正常睡眠后枕头的形状是什么样子,然后根据它来调整枕芯的质地及是否充盈,需要反复观察、反复调整直至合理。对于那些颈椎生理曲度变直甚至反张的患者,经治疗后生理曲度发生改变,需及时调整枕芯。而对于在治疗过程中的患者,更应根据病情适当调整枕头。若在短时间内,需较大力量的牵引力时,可选择长柱形枕;若病情很轻微,需长时间轻微的牵引力时,可选择哑铃形枕头;若以四肢麻痛等感觉为主要表现症状,则选择枕头可略高些。

人到20岁以后,破骨细胞生长大于成骨细胞,骨头关节部位最先出现磨损,对于常年保持同一坐姿、低头工作的人来说,颈椎骨很容易蜕变。因此,人们选择枕头应先对自己的颈椎有所了解,特别是那些开始感觉到有颈椎病趋向的人,最好拍颈椎X光,然后在康复科专业医生的指导下选择合适的枕头。最好使用那种两头高,中间低一些的枕头。 董绍军(济南)

炎炎夏日,很多上班族男士依然西装革履,神采飞扬却难抵高温,尤其是脚底的闷热更是让他们苦恼不堪。同样的问题也困扰着那些热爱锻炼的人们。他们一方面尽情享受大汗淋漓的快乐,另一方面却又苦恼着汗水滲渗、带着异味,甚至容易滋生细菌的运动袜。是否有这样一种既能有效抑制细菌,又能吸汗透气的袜子能够助他们度过炎炎夏日呢?

答案是肯定的。早在2004年,美国军用纺织品供应商及袜子制造商Cupron公司就将铜注入纤维之中,生产出能治疗和预防脚气、具有自洁功能的抗菌袜,成为该公司最畅销的王牌产品之一。而在我国台湾,含有铜纤维和竹炭的袜子也颇受欢迎。据称这种袜子含有22%的铜丝线,编制于脚底接触部分,能够达到吸湿、散热、透气、排汗的功能。

为什么将铜丝线注入袜子里就会使它们拥有如此神奇的功能呢?这是因为铜具有天然的、优良的抑菌特性,能消灭和抑制肌肤与外界接触时产生的细菌和气味。南卡罗来纳州Hillcrest医院的足病学专家Richard C. Zateoff用铜纤维袜来做临床试验,成功治愈了56个脚气患者;而台湾纺织综合研究所对这种含有铜纤维的袜子进行测试,也肯定了其抗菌性能显著优于同类产品。

只是小小一点铜纤维,却能带来足底无限生机!如果能把这种技术沿用到其他的日用品上面,例如毛巾、手套、被子,甚至衣服,那我们就可以在夏日里充分享受流汗的快乐,而不必担心因为细菌滋生而带来的种种困扰和健康隐患了!

(由国际铜业协会供稿)

使用蒸汽熨斗七项注意

熨斗作为常备的家用电器,它的使用较为频繁,所以在使用熨斗时应注意以下事项:

1. 为避免产生水垢,应尽量灌注冷开水。
2. 根据各种不同的衣料选择适当温度。如果不清楚衣服布料的话,可以先找一处穿衣时看不到的地方试熨一下,从低温逐渐开始上调。
3. 要等到水温达到所谓的温度后,开始熨烫,否则水会从底板漏出。请注意,这并不表示熨斗发生故障,而只是温度不够,不能将水升华为蒸汽,而从底板流出。
4. 利用蒸汽熏喷,使气质纤维恢复弹力,因磨压反光的布料便可恢复原样。如一边喷蒸汽,一边用毛刷往相反方向刷,则效果会更加理想。
5. 熨好的衣服,不要马上放进衣柜,先挂在衣架上,让热气完全蒸发后再挂进衣柜,这样才不会发霉、腐烂。
6. 已经产生水垢,可利用熨斗自动清洗功能自动清洗,如无此功能,可用少量醋兑水注入熨斗,然后用强力蒸汽喷放方式喷射蒸汽,可去除水垢。事后应将水箱清洗干净。
7. 用完后,务必将余水倒清,如果倒不净,就通电让蒸汽从底板喷出。拔下插头,直立收藏,可延长使用寿命。

晓刚

夏日饮食倡导天然健康

金龙鱼“玉米油清香一夏行动”走进白领

高职位、高学历、高收入的“三高”白领们,工作强度高,生活节奏快,缺乏锻炼。于是,“三高”——高血压、高血脂、高血糖等富贵病也找上了这群精英。

最近,我国卫生部对十城市上班族的调查表明,上班族中处于“亚健康”状态的人占49%。《中关村白领健康调查》调查了124家企业的9300人,高血脂、高血压、脂肪肝、心电图异常的总数高达50.2%,半数人有其中一种或几种与饮食相关的心血管健康问题。

面对“薪”情与“心”情的反差,白领阶层纷纷从营养与运动两方面入手,改善自己的身体健康状况。崇尚天然、崇尚健康的白领一族将清淡自然之风融入到饮食追求中。据悉,目前在大城市白领中流行一种新的饮食潮流——用玉米油烧健康菜。

好“心”情先要心血管健康

作为讲究生活品质的白领阶层,玉米油之所以能进入他们购物单,是因为它不仅清香不油腻,又益于心血管健康的营养作用。

对白领来说,食用油的色、香、味等表现固然重要,更为重要的是其营养成分。作为提供人体每日必需脂肪酸70%来源的食用油,精明的白领们自然不会把它当作一种普通的调味料,其所含营养成分的多少以及营养成分的优质与否,才是选择食用油时考量的重点。

“三重营养组合”的健康卫士

据食用油专家介绍,玉米油富含人体所必需的不饱和脂肪酸和维生素E,以及能降低血中胆固醇浓度作用的植物甾醇。

以金龙鱼玉米油为例。首先,它的不饱和脂肪酸含量高达80%以

快乐“乐活”环保生活

【行】“堵”出好心情

“乐活”族一般倡导自然的出行方式——步行或骑自行车。纯机械、无污染的出行方式是环保的首选。

不过,由于工作原因,“乐活”们也会“遭遇”乘车时刻。购车的“乐活”会尽量选择节能、环保的车型;驾车的“乐活”决不会因为堵车破坏了心情,播放一曲“神秘花园”,让烦躁的心情随着雀跃的音符渐渐平复,轻松“享受”堵车时分。

【食】自制抗辐射食谱

面对各类隐性辐射,“乐活”们会选择食用一系列抗辐射食品——海带,卷心菜、芥菜、黑木耳等,海带的提取物“海带多糖”可减轻同位素、射线对机体免疫功能的损害。

盛夏时分,用海带,卷心菜、芥菜、黑木耳和胡萝卜,调出一盘抗辐射蔬菜色拉不仅能抵抗辐射,还能有效排汞,抗镉。



【衣】环保“乐活”族

只穿着无辐射、无污染的天然面料是“乐活”们的特点。一套纯棉的运动装,休闲又舒适。 唐芯

上海大众拍卖有限公司拍卖公告

受上海蔡江时装有限公司清算委员会及有关单位委托,兹定于2007年8月27日下午2:00在本公司(丹徒路109号,自备车从东大东路815号进入)拍卖举行拍卖会。拍卖标的:
1、缝纫设备及货架一批(整体拍卖);
2、电脑桌、书柜、电视柜、多功能矮柜等一批美式家具(整体拍卖);
3、上海旭宝高尔夫俱乐部团体会员卡叁套(逐套拍卖)
4、上海旭宝高尔夫俱乐部个人会员卡两套(逐套拍卖)
咨询时间:即日起至8月24日
上午9:00-下午5:00(双休日除外)
咨询电话:021-65958784 65957775
邢先生 吴先生 王先生
注意事项:1、竞买人须是具有合法资格的企业事业单位、其他组织和自然人。企业事业单位须提交营业执照副本原件、法定代表人身份证件、法定代表人委托书、代理人身份证件;自然人须提交本人有效身份证件。竞买人须预付保证金,办理登记手续后方可参加竞买。2、1-2号标的的保证金为人民币叁拾伍万元。3号标的的保证金为人民币壹拾伍万元。4号标的的保证金为人民币伍万元。以票据支付的保证金须于拍卖会前一天到达本公司帐户。
第75届艺术品拍卖会于8月25日下午1:00在贵阳宾馆(丹徒路109号)举行,提前三天预展。
联系电话:65951658 65958454(黄先生)
拍卖资讯:本公司近期将拍卖位于嘉定区钱公路的厂房(出让土地),占地面积30亩,厂房面积4500m²。
联系电话:65957775(吴先生)

上海国际商品拍卖有限公司

和田白玉、钻石翡翠、红木家具、家用电器拍卖会
拍卖时间:2007年8月25日(星期六)下午1:30
预展时间:2007年8月22日-25日9:00-17:00
拍卖、预展地址:福州路108号(近四川路口)
主要拍品内容
西洋铜钟、和田白玉、缅甸翡翠、进口酒具、品牌皮具、实木家具、红木家具、家用电器、钻石珠宝、黑白珍珠、碧玺玛瑙、寿山石雕、牙雕小件、红木杂件、落地大钟、手机电脑。
拍卖须知:参加竞买者须持有效证件于拍卖会前办理登记手续,并支付保证金500元。未成交者全额退款。
详情请登陆网站:www.alltobid.com
咨询电话:021-63390830(直线) 021-63392222(总机)

阿胶拍案惊奇系列之初刻拍案惊奇

第廿七回

心悸失眠者
多饮龙眼阿胶汁

◆宣廷

龙眼与阿胶成汁相配伍,治疗心悸失眠,头晕等症。过去岭南人尤其是广东人多用此方,因为所用龙眼必须为鲜龙眼。现如今货通天下,朝夕夕至,北方人也可以享用了。
《本草纲目》说:“龙眼,安志强魂,通神明。”用现在的语言解释,就是龙眼有养血养心之功,尤其是妇女产后补血以及心悸失眠者对龙眼更为适用,在岭南一带,这是家喻户晓的常识。
阿胶与龙眼这一功效有相似之处,《本草纲目》称赞阿胶为“补血圣药”,是补血类之至尊,与龙眼相配伍,组方简

至于治脱发,治失眠以及头晕,也是龙眼阿胶汁可以担当者。凡血分不足者,容易面色发黄,四肢寒冷,俯首取物时甚至眼前突然一黑,都是因为血虚之故。龙眼可安志强魂,通神明,而阿胶为补血之圣药,两者真是天造地设的一对。
此方简明,配伍材料是鲜龙眼肉30克,阿胶10克,白蜜稍许,纯净水适量。制作简易,先将龙眼肉入搅拌机搅拌成汁,倒入杯中待用;阿胶入锅上火,溶化成液体与白蜜一起淋入杯中,注入纯净水调匀即成。
其功效,龙眼能养血润燥,阿胶可滋阴养血,二者合用可滋阴养血,清热生津,真是家庭常备之良方。
故事结尾,我们重温药圣李时珍《本草纲目》中那句名言:“阿胶本经上品,弘景曰:‘出东阿,故名阿胶。’”寻觅民族瑰宝,知其源头出处。