



处暑节气在每年8月23或24日。古人云:“处,去也,暑气至此而止矣。”意思是三伏天气已接近尾声,即将“处暑寒来”。

然而,江淮地区“秋老虎,毒如虎”的说法也提醒大家:“处在暑日之中”,有时处暑期间的炎热程度更甚夏日。处暑节气昼夜温差逐步增大,热凉交替,既要防暑,还要注意适时添加衣被。

食冰品

切忌过份贪凉

据上海市第十人民医院的数据显示,近日来呼吸科门诊病人的增长量为20%,其中发热、中暑、空调病患者由平时的10%上升到70%以上。其次,因过量服用冰镇饮品、食品或洗冷水浴引起的高温病患人数也直线上升,成为了肠胃道门诊的一个新现象。医生提醒,处暑过后切忌过份贪凉。

高温让人食欲不振、容易疲倦,而补充过量水分和冰品容易破坏肠胃道的环境改变,影响正常运作——人见人爱的冰品,因为温度过低,进入肠胃后容易造成不当收缩,稀释胃液影响消化吸收,吃太猛也容易引发头痛。台湾林口长庚中医部部主任杨贤鸿认为,夏日肠胃



道的“工作环境”艰难,内外交攻,应当避免吃刺激性的食物再加重负担,例如辛辣的、燥热的、油腻食物和冰品,尤其是有过敏疾病或肠胃功能原本就弱的人更要注意。

调作息

热凉交替须保睡眠

处暑节气正是处在由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换,此时起居作息也要相应地调整。睡眠与清醒是受心神的指使,神静则寐,神动则寤,情志过极则难寐。昼夜阴阳消长决定人体寤寐。

尤其对于老年朋友来说,气血阴阳亏,容易出现昼不精,夜不瞑的现象。古代养生家认为子午之时,阴阳交接,极盛及衰,体内气血阴阳失衡,必欲静卧,以候气复。现代研究发现,夜间0至4点,体内各器官

的功能都降至最低点;中午12至13点,是人体交感神经最疲劳的时间。有统计表明,老年人睡子午觉可降低心、脑血管病的发病率。因此,子午觉即有防病保健的意义,又符合养生道理。

处暑如能正常睡眠,你的大脑将能得到很好的休息,保证第二天的最佳精神状态,是秋季养生的首选。

保体温

早晚还需加件衣

俗话说“春捂秋冻”,意思是在秋天不着急增添衣服,以增强身体的抵抗力。有些人却片面理解为少穿衣服,“瑟瑟发抖”也坚持不肯加衣。然而,大暑、立秋、处暑、白露的六十天,其气候特点是:一方面暑热未消,秋阳似火,另一方面早晚有秋凉,此时若再一味强求“秋冻”,就会适得其反。

处暑,防暑保温两不误



冰啤
放倒豪放女

◆ 精品

连续高温使得人们茶不思、饭不香,只想抱个大冰箱——恨不得把所有食物都放进冰箱里,五花八门的冰品自然成为了男女老少的最爱。

有一豪放女友平素爱好酒,量也大,常常是白酒、黄酒、洋酒轮番轰炸而不倒。前几天,她参加了一个“喝冰啤”大赛,怎料这匹“夺冠黑马”区区几杯冰啤下肚,便脸色苍白,呕吐不止,应声倒地休克过去,当场便被“抬”进了医院,医生诊断为急性胃肠炎。

室外赛场温度过高,冰啤一股脑地“倒”入胃中,即时起到了“冰镇活人”的效果,如此冷热交替直接导致了胃肠黏膜充血。酒量再好,“黑马”也不得不变成了“瘟马”。看来酷暑“贪凉”也要有个度,运动归来,外出回家,切忌空调直吹、冰水淋头、冷饮“浇”胃,循序渐进,才能心静“自然凉”!

南京那曲佳利地产价格优势 28元/天-28元/天
麦加 冬虫夏草
畅销上海 2007-2007年 做一送一
南京西路170号国际酒店商场
徐汇区沪湖北路398号103室 T:63750537

有机清洁法 为浴室“排毒”(上)



面,再以清水将脏污冲入排水管道中。假如你的淋浴间里有长期堆积的水垢,可以用塔塔粉加醋调成糊状来清除。

● 想要清理浴缸、墙壁跟水龙头上的水垢,可将抹布浸泡在醋中,然后覆盖在顽垢上静置一晚。隔天早上将苏打粉与醋调成糊状,再用牙刷蘸上糊状物刷洗该处,即可清洁干净。

● 用一块湿布沾氨水擦拭残留在浴缸、淋浴间里的肥皂泡沫与油脂,再用热水冲洗你擦拭过的地方,可保持沐浴空间的清洁。此外,冲刷后排放的水也可以顺势清洗排水管道。

让浴帘常保如新

● 用醋可以擦去浴帘上的肥皂泡、霉菌与油脂,让浴帘亮丽如新。

● 浴帘的底部最难擦拭,你可以用刷子蘸盐水用力刷洗,因为盐的细小颗粒可以对脏污产生如磨砂般的效果,之后再醋擦拭,就可除掉顽劣的污渍。

清除莲蓬头堵塞

● 你的莲蓬头出水不顺吗?可以把莲蓬头浸泡在醋里1小时来解决阻塞的问题。如果阻塞的物质很严重,将醋煮沸后再将莲蓬头泡入1个小时,堵塞的物质如碳酸钙、碳酸盐便能够被溶解而出,而恢复原来流畅的出水状况了。此法适用于金属莲蓬头,如果是塑胶的莲蓬头,则要用冷醋来浸泡。宁恣

清除水渍与顽垢

● 只要用醋擦拭,即可清除淋浴间的肥皂泡沫与水产生的水垢(即碳酸钙),而醋可以溶解这种顽垢。先用海绵蘸醋清洗墙

明锐冠名长三角和谐发展行动

8月17日,“迎接十七大,明锐实力新风范,长三角和谐发展行动”巡回采访启动仪式在上海隆重举行。

由中央台经济之声、上海第一财经和长三角15城市的经济广播以及第一财经日报的20位记者组成的联合采访团,将在17天中,驾驶10辆崭新的斯柯达明锐轿车穿越长三角。

联合展示长三角经济发展活动组织方表示,本次采访活动将以经济的视角,就长三角地区合作发展,共荣共进,率先构建和谐区域经济展开深入采风,充分反映16个新兴产业对长三角经济发展的新活力,带来的新变化。还将发掘16位在这些新兴产业中的领军人物,多侧面,全方位地报道长三角地区在科学发展观统领下创新发展成果。

在此期间,参与此次活动的各地经济广播将从8月18日起推出《中国长三角》特别节目,并开设专栏,连续17天全程报道记者求制的专题报道和现场报道。

而8月18日正是《中国长三角》节目开播四周年的纪念日。这次的“迎接十七大,明锐实力新风范,长三角和谐发展行动”巡回采访活动,不仅是《中国长三角》节目向党的十七大献上的一份礼物,以作为节目开播四周年的最好庆祝。

明锐展示和谐实力“迎接十七大,明锐实力新风范,长三角和谐发展行动”巡回采访活动得到了

上海大众汽车有限公司的鼎力支持,8辆斯柯达明锐轿车包括即将上市的1.6L明锐,作为采访用车一起跨越长三角。上海大众表示,在斯柯达明锐1.6L车型上市之际,能够携手主流经济媒体共同开展此次长三角和谐发展行动对于斯柯达而言就是荣耀也是责任。

而本次联合采访所致力展现的长三角区域合作中涌现的创业先锋、商业精英、创业理念、创业故事,正是斯柯达明锐的品牌诉求的核心人群和他们所代表的新时代的精神,而明锐正是为这些实力人士量身打造的务实、稳重之车。

上海大众还表示,在迎接十七大的长三角和谐发展行动中展现明锐实力新风范是企业的一份荣耀,作为“实力新风范”的明锐,更愿与长三角的创业精英一道,为社会的和谐发展和长三角的共荣共进贡献责任。

明锐展示和谐实力“迎接十七大,明锐实力新风范,长三角和谐发展行动”巡回采访活动得到了



彩喷打印机节约墨水小窍门

将药用蒸馏水或纯净水用干净的针筒注入墨盒上面的小孔,但不要全部注满,半满即可。然后用透明胶带把小孔封好,装入机器的“状态监视器”里则提示墨盒是满的,于是这个墨盒又能为你打上几百页

文稿了。除了废墨盒上做文章外,平时使用得当也能为你节约不少墨水。如尽量少开机,把要打印的东西集中起来一块打,因为开机多也会消耗不少墨水。 积德