

布置老人的居室有讲究



随着年龄的增长,老人的活动空间相对青年人而言狭窄得多,由于老年人的居室是他们日常活动的主要场所,所以居室的布置

对它们的心理健康和生理健康都有很大影响。

为了适应老人渐渐步入晚年后,在身心上发生的变化,老年人

的居室布置有不同的要求——

一、老年人的居室首先要求宁静,门窗、墙壁的隔音要好,应尽量排除可能会给老人特别是体弱和患病的老人带来严重后果的敲、打、砸的声音,尤其是金属撞击的声音和刺耳的噪声。另外,老年人晚上容易惊醒,切忌选择夜晚较为喧闹的居所。

二、老年人的住房面积不一定要讲究大,应以坐北朝南或朝西南为佳,这样,房间的空气才能流通,光线才能充足,从而使老人感到心情舒畅。但老人的房间切忌“过堂风”太充足,这样会对老人的身体健康不利。

三、老年人使用的家具的陈设应讲究实用、简洁,不宜过多,以减少打扫、整理房间的工作量。家具陈设应尽量靠墙放置,不要经常更换

位置。老年人大多腿脚不利索,一些方方正正、见棱见角的家具应尽可能少用,以免磕碰受伤。曲线形、圆弧状的家具比较适合老年人使用。高过头的组合柜、低于膝的大抽屉,取放东西不便老年人最好不用。

四、老年人最好采用软硬适中的床上用品:老式的“棕绷”对老人的脊椎健康有益,胜过昂贵的软性床垫;枕头由于关系到睡眠的质量,因而要特别注意根据老人的睡眠习惯来配备最合适自己的。老年人床边要有开关方便的电灯,以便夜里起床时照明用。

五、老年人居室的照明也非常重要。由于老人一般视力较差,室内照明灯要合理选择,选择灯具时要以柔和、明亮、不损伤视力,方便行动为标准。

莫陌

居家过日子哪种抹布适合你？

■ 不粘油抹布 采用特种木材纤维织造而成,有极强的吸水性和去油性,对洗抹厨具、碗、碟、餐桌台面的油渍有独特的功效。抹布自身有极强的去油性,清洗时不用洗洁剂亦可轻易将油污洗掉。当本品用到陈旧或吸水性、去油性下降时,再用适量的洗洁剂清洗一下,即可恢复原有特性。

■ 纯木纤维洗碗布 木纤维有很强的浸水性和排油性,使用时无需加任何洗洁精,便可将布上的油渍清洗干净,十分方便实用;且手感好,排油性强,使用寿命长,是目前较理想的洗碗抹布。

■ 海绵菜瓜布 属 100%的尼龙优质金刚砂,可用来清洗浴缸、镜子、脸盆,还可洗刷碗盘、蔬果、料理台、炊

具、冰箱、地板、瓷砖等平滑表面的家居用品及烤漆器物,用好无刮痕。

■ 百洁布 由尼龙、丙纶丝加胶粘剂黏合而成。一些进口的百洁布还采用矿砂及聚酯纤维等原料。这种抹布擦洗餐具效果较好;但因含有矿砂,使用时常使一些不锈钢餐具被划伤。

■ 清洁洗洁巾 选用纯天然纤维制造,不含化学成分,无毒、无

菌、不霉变、安全卫生,属环保用品。下水即柔软,油污一擦即净,擦后无痕迹,不伤物体表面;用后洗净晾干,可延长使用寿命。

■ 胶棉洗碗巾 这种洗碗巾看似海绵,实际上是由聚乙烯醇高分子材料组成,更具弹性,抗腐蚀性、吸水性强。有的厂家还在其中加入洗涤剂,使用时洗涤剂自然渗出,可减少化学洗涤剂对皮肤的伤害;使用起来手感较好,无需用洗洁精,去油效果较好。

刘国信

打造您的健康“铜”车

间里,还不知不觉地上演着另外的一幕:汽车空调一年四季都在使用,如果没有定期清洗或者清洗不当,在吹送凉风的同时,其实也是在散布着病菌,损害着人们的健康。这是因为空调内部的通风系统终年不见阳光,阴暗潮湿,容易孳生大量的病菌和螨虫。此外,车内的烟气、人体的汗气和灰

尘等有害物质也很容易积聚在潮湿的空调蒸发器和送风系统内壁表面,随着空调开启,大量的葡萄球菌、军团杆菌、感冒病毒、乙肝病毒等致病微生物就会被吹到车内,对车主和乘客的健康构成潜在的危害。

其实,要避免这种情况,除了由专业人员定期清洗汽车空调之

外,还有捷径!那就是使用内置铜翅片的汽车空调。铜的天然优良抑菌性能,可以抑制细菌在空调表面的滋生繁殖,保持整个气流机内循环的洁净畅通,从而营造一个绿色健康的车内呼吸环境。

当爱车遇到铜,安全与健康将与您一路“铜”行!

(由国际铜业协会供稿)

如何正确使用创可贴

掌握好适应症 创可贴主要适用于急性小伤口的止血,尤其适用于切口整齐、清洁、表浅、较小而不需要缝合的切割伤。对较深伤口,如大血管、神经、肌腱损伤等,则不能使用。还有,疖肿、烫伤、化脓感染和各种皮肤疾病等,均不宜使用它。

仔细清洗伤口 使用创可贴前,必须先仔细检查伤口内是否留有污物,以免造成局部化脓感染。如果伤口有不洁物,须用消毒的生理盐水将伤口清洗干净、擦干、涂上碘甘油等,然后再贴上创可贴。贴时应稍微加些压,以起到压迫止血作用。如果伤口里是被带铁锈之物划破,则应立即到医院注射破伤风抗毒素,以免患破伤风病。

注意伤口变化 使用创可贴后,还要注意观察伤口变化情况,定期更换,防止伤口感染。如贴用 24 小时后,伤口疼痛加重,或有分泌物渗出,应及时打开检查。若发现有红肿、化脓等感染现象,应停止使用,并及时去正规医院诊治,以利康复。

仔细保护伤口 使用创可贴要注意保护伤口。创伤局部少活动、不沾水,避免污染。也不要经常用手捏压伤口,严防挤撞伤口。

曙光

双卡合璧 畅行万里

9月6日,艺龙旅行网与中国建设银行携手举办的主题为“畅行万里 龙运亨通”的艺龙畅行龙卡首发仪式在北京正式亮相。

艺龙畅行龙卡将“艺龙VIP会员卡”与“建行龙卡双币种信用卡”双卡合璧——用户可享受最低2折的优惠价格,便捷地预订全国338个重点城市近4300家酒店及海外120个国家和地区的数万家星级酒店。

此外,持卡用户还可享受到更多增值服务——包括1.5倍的积分奖励;年度酒店消费奖励;订购艺龙产品除可享受艺龙积分外还会获得建行提供的信用卡消费积分;免费获得高额航意险及4小时航班延误险等。

上海信元拍卖有限公司拍卖公告 房地产专场拍卖会

受有关单位委托,定于2007年9月27日(星期四)下午2:00,在本公司举行房地产专场拍卖会,现将有关事项公告如下:

- 一、**拍卖标的:**
- 1.上海市浦东新区杨高中路1898号105室,建筑面积446.96㎡
 - 2.上海市浦东新区茂兴路92号1A室,建筑面积218.53㎡
 - 3.上海市浦东新区浦三路157弄1号707室,建筑面积149.24㎡
- 二、**咨询时间:**公告之日起至2007年9月26日(双休日除外)上午9:00-11:30 下午1:00-4:00
- 三、**咨询电话:**58788818-305陈小姐 58788818-311刘小姐(预约看房)
- 四、**注意事项:**
- 1)参加竞买者须提供合法有效的身份证明,并须支付保证金:1号标的人民币贰拾万元整;2、3号标的人民币各壹拾万元整。
 - 2)以票据支付的保证金须于拍卖前到账。
 - 3)中国工商银行股份有限公司上海市浦东分行可按规定为上述标的提供按揭或抵押贷款。

高档礼品拍卖会

一、**拍品:**名表、钻石、首饰、玉器及红木摆件等高级礼品共400余件

二、**预展时间:**2007年9月21日-9月22日 上午9:00-下午8:00

三、**拍卖时间:**2007年9月23日下午1:30分

四、**预展、拍卖地点:**浦东新区迎春路(近芳甸路)联洋-华丽家族会所

五、**咨询电话:**58788818-303 徐先生

参加竞买者须提供合法有效的身份证明,并预交保证金1000元。

中国拍卖AAA级企业、守合同重信用企业、上海市罚没物资指定拍卖企业

公司地址:上海浦东新区商城路660号(乐凯大厦)十二楼

湖广一带的人家,好用阿胶莲子粥进补孕妇。理由是阿胶莲子粥能健脾安胎,益气养神。千年传承的民间进补之道,往往韵味深长,大有来头。

此方最早的记载,出自宋代的《圣济总录》,我们曾经谈到过,《圣济总录》相当于现在的家庭保健手册,流传甚广。那么,阿胶配莲子何以有此神效?

《红楼梦》中说道,宝玉卧病在床,王夫人殷勤问道:“你想吃什么?”宝玉笑答:“那一回做的小莲蓬儿的羹很好。”宝玉所说的小莲蓬儿,就是莲子。

《本草纲目》上说,“莲子可以厚肠胃,补精止,治白带”。中医认为莲子能使人收敛强壮,补中安心止泻。这个道理西医也认同,经化验后发现,莲子含有莲子碱,有平静性欲的能力,与中医的补中安心,有异曲同工之妙。至于“厚肠胃”,说的是莲子有收敛作用,可

第卅一回 阿胶莲子粥 健脾安胎 ◆ 宣廷

以补脾胃之虚弱。

关于阿胶的补血安胎的功效,我们在此之前曾经谈过。最有名的案例,就是慈禧太后。咸丰皇帝与她一夜快活之后,虽然有喜,但却胎漏出血,时作时止,随时有流产危险。

后来有个小人叫陈宗炳,略懂医术,上书建议小兰儿服用东阿阿胶,果然药到病除,血止痊愈。后来产下的龙种就是同治皇帝。

中医的劝世格言中说得好,“男子以补气为先,女子以养血为本”,而《本草纲目》也记载道,阿胶可治疗“女子血疼、血枯、经水不调、无子”。

那么阿胶为什么有此神通呢?《本草经疏》解释道,阿胶“入肺、入肾、益阴滋水、补血清热”,秉承的是“求子之道,首先调经”的古训。

阿胶莲子粥需用莲子30克,阿胶10克,糯米100克。其中莲子要用沸水浸泡片刻,去莲心后待用。阿胶敲碎后研成细末,放入莲子肉碗中,搅拌均匀,隔水蒸熟,加入做好的糯米粥,就是阿胶莲子粥。

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。

联合拍卖公告 上海国际商品拍卖有限公司 上海黄浦拍卖行有限公司 长江国际拍卖有限公司 上海公益拍卖有限公司 上海金槌商品拍卖有限公司

受执法部门委托,定于2007年9月28日(星期五)下午2时整在上海市江宁路445号时美大厦2楼举办拍卖会。

- 一、**拍卖标的:**
- 1.闵行区莲花南路1427号(原天庭酒店)有证建筑物:16130.69㎡、无证建筑物:10659.15㎡的建筑材料及酒店机器设备、家具等其他用品一批(集体工业用地)
 - 2.闵行区银都路2138号有证建筑物:6135.68㎡、无证建筑物及构筑物:1899.4㎡的建筑材料(集体工业用地)
- 二、**咨询电话:**
- 主拍:金槌 021-52281397 陈先生**
- 协拍:国拍 021-63392222 许小姐**
- 长江 021-62039812 何先生、王先生**
- 黄浦 021-63373587 李小姐**
- 公益 021-64388970 支小姐**

- 三、**注意事项:**
- 1、参与竞买者必须是在闵行区工商局登记注册的法人单位。
 - 2、参与竞买者必须取得闵行区梅陇镇曙建村村委会书面同意。
 - 3、参与竞买者须交付保证金500万元。以支票交付的保证金须在2007年9月27日前进入本公司帐户。
 - 4、开户银行:上海金槌商品拍卖有限公司,农行上海市静安区江宁支行,03-330600040011495

上海金槌商品拍卖有限公司 拍卖公告

中国拍卖行业AAA级企业 上海市重合同守信用AAA级企业 通过ISO9001:2000质量管理体系认证

受执法部门委托,我公司定于2007年9月28日(星期五)下午2时在上海市江宁路445号时美大厦2楼举办拍卖会。

- 拍卖标的:一、房地产:**
- 1、闵行区北松公路838号36号,建筑面积451.83㎡(花园住宅,产权)
 - 1、办证预签证、小产证尚未办理,保证金20万元)
 - 2、闵行区水清路588弄42号101室(阳明国际花园),建筑面积132.76㎡(产权)
 - 3、闵行区剑川路100弄91号602室,建筑面积61.16㎡(产权)
 - 4、闵行区吴中路633弄28号501室,建筑面积109.73㎡(产权)
 - 5、闵行区通海路360弄18号601室,建筑面积201.75㎡(产权)
 - 6、浦东新区港机新村2号502室,建筑面积103.37㎡(产权)
 - 7、浦东新区泰谷路169号A幢503室,建筑面积122.04㎡(产权)
 - 8、浦东新区高宝路229弄96号402室,建筑面积85.19㎡(产权)
 - 9、浦东新区严杨路30弄24号201室,建筑面积65.67㎡(产权)
 - 10、奉贤区塘外镇紫苑小区54幢40号502室,建筑面积70.45㎡(产权)
 - 11、奉贤区塘外镇紫苑小区63幢80号402室,建筑面积65.87㎡(产权)
- 二、商标及物资:**
- 1、上海华上服饰企业有限公司“乔洛”等商标。
 - 2、厨房设备、音响、家具、F.YB1100、1000高精度复膜机、90KG金属钠、印刷用烫金机、普通车床、钻床、手机、T恤衫一批等。
- 三、咨询地点:**江宁路445号时美大厦15楼D座(约定看房)
- 联系人:**陈先生52281397、朱小姐52288855
- 四、注意事项:**根据有关规定,参与竞买者须提交相关有效证件。竞拍房产2号-11号标的交付保证金2万元,竞拍商标、物资交付保证金1万元,以支票交付的保证金须在9月27日前进入本公司帐户。