

新民网:www.xmnext.com

24小时读者热线 962288

责任编辑 / 金晶 视觉设计 / 竹建英 E-mail:jinjing@wxjt.com.cn

宝贝哭叫，不要晃！

宝贝一哭，爸爸妈妈、爷爷奶奶总会乱成一团，连忙抱起囡囡使劲晃，其实晃动最容易伤害到娇柔的婴儿——婴儿表达自己的感受或者需要的唯一方式就是啼哭。如果父母没有办法找出婴儿啼哭的缘由，便认为可以通过晃动的方式来安抚他，那就大错特错了——事实上，这种剧烈的晃动会给婴儿的大脑带来一定的损伤。

专家指出：所谓的“婴儿晃动并发症”并不被广泛知晓，但却可能给婴儿带来一系列的伤害，并且大多数时候没有表现症状。这种脑损伤的严重程度取决于晃动的频率、强度和持续时间；与此同时，还可能给婴儿带来一些其他次要伤害，比如，过敏症、兴奋度低下、多动、呕吐、厌食等，更严重时甚至包括眼部或骨组织的损伤。

研究人员甚至指出，根据最近5年发表的科学论文中收集的信息显示，大多数情况下，这些由于过度晃动给婴儿带来的伤害很多都被误诊了。后果严重的误诊，甚至会造成婴儿的死亡。据统计，20%受到该类伤害的婴儿会死亡，而存活下来的婴儿中，50%会伴有某种程度的身体机能异常，完全康复的只有30%。由此可见，提早发现情况，特别是由健康专家们给出合理的预防措施是十分重要的。

晃动伤害的受害者多为2岁以下婴儿，最容易受到伤害的婴儿群体包括早产婴儿、体重偏低的婴儿、残障婴儿、双胞胎和继子女。

篮心



漂亮宝贝

你吃得安全吗？

◆ 宁恣

空调停了，你该动了

为了让空调在冬天或来年夏天更好地工作，在空调停用期间，最好能定期进行一定的检修和保养。下面介绍几个空调的保养常识。

制冷剂无需定时添加：很多人觉得空调使用几年后，空调制冷效果有所降低，就认为应该加制冷剂。其实每台空调制冷剂的渗漏情况都不一样，所以并没有规定空调使用多长时间后就要去加制冷剂。实际上，使用四五年而不用添加制

冷剂的空调也有很多，这要看空调的具体使用情况。

值得一提的是，如果空调制冷效果明显下降，确实需要添加制冷剂，在添加前，一定要请专业维修人员先把制冷剂泄漏的地方堵起来，否则即使加了制冷剂也是白加。

每月开一次机：在不使用空调的季节，最好保持一个月开机一次。因为空调的工作核心是压缩

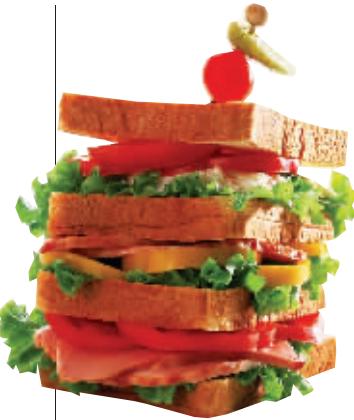
机，里面有润滑油。如果长时间不使用，润滑油会凝结，再次使用的时候就有可能因为润滑油凝结造成压缩机卡死无法启动。

应定时清洗：空调在停用很长一段时间后，里面会积累很多尘土，所以在重新使用前或停止使用后，需进行一次清洗保养。而空调的清洗并不复杂，一般情况下用户可以单独完成。

首先是清洗室内机。过滤网是

必须清洗的；而空调里面的光触媒在使用之前，则需要拿出来放在太阳底下晒上十来分钟，以保持其功能。如果使用的时间久了，室内机中粉尘较多，蒸发器也需要清洗。

而在油烟比较大的地方工作的空调则需要将空调整个拆下，全面清洗。除了室内机外，室外机也必须清洗。如果室外机不是高不可及的话，用户可以自己用清水清洗冷凝器和热交换器。 韩新华（山东）



不绝对的“标准”

人们在购买食品时，往往迷信于所谓的检测标准。其实标准并不是绝对的，它还受到环境、经济和遗传差异的影响。因此，在不同的国家，对同样物质的标准也会有差异——比如，日本对饮用水的铅含量允许值就远远高于中国，原因在于该国水源中铅的含量原本就高；又如，同样的食物，有人致病有人安然无恙，这是由于他们对危害物的敏感程度不同。

因此，忽略自身因素，一味追求“标准”的做法是不可取的。选择食物时贵在因地制宜，因人而异，这样才能吃出安全、吃出健康。

购买食物要问出处

自从英国爆发了疯牛病，中国有了禽流感，人们开始关注到食物的出处：在食品领域里，一旦发生了问题该追溯到哪里才能确保安全？

购买“放心”食品意味着有效权衡它的“自然标签”——同位素和矿物元素“指纹”是所有生物（包括食品产品）的一个“自然标签”，与其生长环境密切相关。例如，某些地方土壤中的锶、锡含量很高，食用时就要考虑是否适合自己。由于地理、土壤、水源等原因的差异，不同地域的物质中各种同位素和矿物元素的含量也会存在差异。因此，我们在购买食物时千万不要粗心大意，购买前必先询问出处，按需选购。

最大限度保健康

专家认为，要确保食品安全，人们更应该注意那些隐形、



装神弄鬼吓煞人

◆ 精品

近年来，万圣节装鬼已经成为了一种新时尚。玩得最起劲的有幼儿园的小朋友、公司里的白领，还有酒吧里的外国人。一不小心，装鬼上了瘾，就走火入魔了——

最近女友过生日，万圣节重金定制的“行头”没能秀够，又搞起了化妆生日派对。一套性感女仆装亮相街头，吓坏了路人；公司同事看见了，人人都忍不住来揩下油。还未坚持到派对开始，女友便被紧身内衣“塑”得满脸通红：“看来性感女仆还真不是好当的！”

能参加化妆舞会的必是拗造型高人，牛鬼蛇神无奇不有。但是，再贵的“行头”也要区分场合，派对上装鬼不是你的错，招摇过市吓“倒”路人就是你的不对了，建议“型人们”上街前多披件衣！

雾天行车五提醒

秋冬交替时节，多雾天气增多，特别是高速公路上，由于车速快、车流量大，交通事故明显多于一般道路，雾天行车要注意五点：

控制车速：雾天驾车最重要的注意事项就是控制车速。专家建议当能见度小于50米大于200米时，时速不得超过80公里；能见度小于200米大于100米时，时速不得超过60公里；能见度小于100米大于50米时，时速不得超过40公里；能见度在30米以内时，时速应控制在20公里以下；一般视距10米左右时，时速控制在5公里以下。

停车靠边：如果雾太大，可以将车靠边停放，同时打开雾灯、近光灯和双闪灯。停车后，从右侧下车，离开公路尽量远一些，千万不要坐在车上，以免被莽撞的车撞到。等雾散去或者视线稍好再上路。另外在车内一定要携带三角警示牌，遇到突发故障停车检修时，可在车前后50米处摆放警示牌，提醒别的车辆注意。

使用雾灯：要遵守灯光使用规定：打开前后雾灯、尾灯、示宽灯和近光灯，利用灯光来提高能见度，看清前方车辆及行人与路况，也让别人容易看到你。需要特别注意的是，雾天行车不要使用远光灯，这是因为远光光轴偏上，射出的光线被雾气漫反射，会在车前形成白茫茫一片，开车的人反而什么都看不见了。

保持车距：在雾中行车应该尽量低速行驶，尤其是要与前车保持足够的安全车距，不要跟得太紧，更不要随便超车。如果发现后车与您离得太近，您可以轻点几下刹车，但不能真的刹车，只是让刹车灯亮起，来提醒后车应注意保持适当车距。

勤用喇叭：在雾天视线不好的情况下，勤按喇叭可以起到警告行人和其他车辆的作用，当听到其他车的喇叭声时，应当立刻鸣笛回应，提示出自己的行车位置。两车交会时应按喇叭提醒对面车辆注意，同时关闭防雾灯，以免给对方造成炫目感。如果对方车速较快，可以主动减速让行，必要时靠边停车。

新华社

南京雨白快销社儿裤 45元/条 85元/条
麦加冬虫夏草
畅销上市 2001-2007年
南京西路1710号国际饭店商场
徐汇区漕溪北路308号103室
T:63750537