

# 金秋为孩子精神“进补”

11岁的冬冬是个小胖子,平时老把肚子塞得满满的。冬冬的妈妈还变着花样买广告上的那个“精”,这个“素”。但不晓得为啥,孩子上课总是昏昏欲睡。直到有位朋友拿着报纸给她看,原来吃得过多,也会影响到儿童智力发育,而保健品滥用对孩子没有什么好处,这才恍然大悟。

营养学家指出:若孩子长期处于过量饮食状态,就会造成孩子的食欲中枢过分发达,智能中枢神经受到抑制。美国医学家经过多年研究证明:两种特种氨基酸(色氨酸、谷氨酸)、一种微量元素(铁元素)和一种维生素(维生素C),对大脑和智力发育有极为重要的影响。若在食物中补充这几类物质,会明显促进幼儿的大脑发育。

对于儿童,我们可以选择以下食品:鸡蛋,主要含有人体必需的8种氨基酸等,有益于大脑的发育。核桃,所含脂肪的主要成分是亚油酸甘油酯,可供给大脑基质的需要。香蕉,能帮助大脑制造一种化学成分——血清素,促进大脑的功能。苹果,含有丰富的锌,可增强记忆力,促进思维活跃。大葱,含有一种叫“前列腺素A”的成分,使人头脑灵活。

玲玲每天把大部分时间花在学习上,临睡前还要躺在床上预习功课。但令人忧心的

金秋进补又成热门话题。而且进补的人群已经越来越低龄化。那么进补是不是就是给孩子吃保健品呢?怎样在饮食均衡的基础上做到四季进补呢?怎样在进补身体的同时,也来个精神进补?

是,早早近视的她,眼睛度数不断增加,近来眼睛出现干涩、充血、怕光、流泪等症状。眼科大夫说,她不仅要注意科学的用眼方法,还可以多吃些有利于保护视力的食物。

在饮食中增加一些营养眼睛的食物,是保护眼睛最方便最有效的方法。另外,充足的睡眠也是消除眼睛疲劳的最佳方法,不过要注意睡姿,俯卧和侧睡往往会令眼睛出现肿胀现象,恰当的睡姿应该是仰卧位睡觉。

适当吃些滋补食品:维生素A,是预防眼干、视力衰退、夜盲症的良方,以蔬菜及红枣含量最多。维生素B1,是视神经的营养来源之一,可以多吃些芝麻、大豆、鲜奶、小麦胚芽等食物。枸杞子,可清肝明目,含多种健康眼睛的必需营养。

朱女士支边,生育一男孩。离婚后回沪,

她一直独自一个人带着儿子生活,为了补偿孩子,她把全部精力都放在孩子身上。但她的兵兵不爱讲话,与老师、同学格格不入,还总是嫌她唠叨。

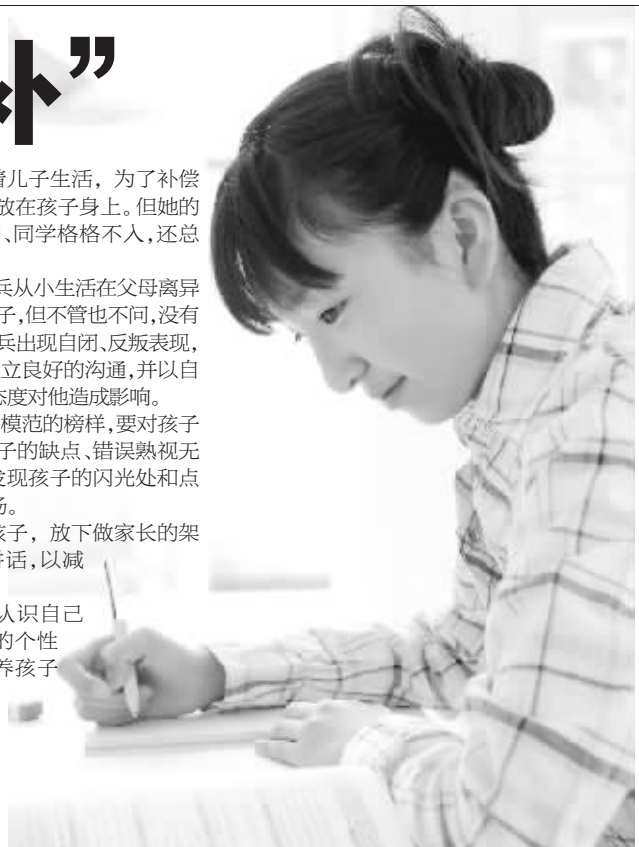
心理学家认为:兵兵从小生活在父母离异的家庭里。整天盯着孩子,但不管也不问,没有得到良好家庭教育。兵兵出现自闭、反叛表现,需要母亲与孩子之间建立良好的沟通,并以自身对生活的乐观、达观态度对他造成影响。

父母要为孩子树立模范的榜样,对孩子宽严并济,既不能对孩子的缺点、错误熟视无睹,也不能苛求孩子,发现孩子的闪光点点滴进步,要及时加以表扬。

父母要学会尊重孩子,放下做家长的架子,蹲下身来与孩子讲话,以减少“威严感”。

让孩子能正确地认识自己能力。塑造孩子良好的个性品质也十分重要。培养孩子的独立性和克制力,培养孩子适应集体生活,及战胜失败、消除恐惧的技能,提高孩子的抗挫能力。

曹甫根



## 巧选内衣过暖冬

进入11月的立冬节气,保暖内衣的话题又重新火热起来。市面上各种各样的“卡”类内衣、新材料内衣的宣传,不懂得其中玄妙的人们很有可能就被忽悠到。因此具备一些有关保暖内衣的学问对于购买保暖内衣来说是必不可少的。

### 概念不一定可靠

莱卡、暖卡、炭卡、热力卡、塞维卡、魔卡……保暖内衣厂商用“卡”之玄妙的招数大打概念牌。有的厂家促销员说“卡”能聚热、生热,甚至宣称“卡”能在零下35摄氏度照样过冬。

其实“卡”只是厂家给自己的面料纤维起的概念别名,并没有这些功能。比如,暖力卡、热力卡是腈纶,塞维卡是聚酯,魔卡是具有弹性的氨纶,莱卡是美国杜邦公司为其生产的一种人造弹性纤维“氨纶”注册的产品商标名称。消费者协会提醒,不要盲目轻信诸如“卡”之类的所谓高科技概念。

### 功能多实现难

“多功能”类型的保暖内衣宣传也屡见不鲜,其实很多情况下这样的宣传是不科学的。比如“超超湿”口号,专家认为这是自相矛盾的,保暖内衣保暖原因是透气性较差,

所以必然导湿性不会好;又如“抗菌内衣”,因为抗菌剂必须改变分子结构才能与衣物融合,而改变后的抗菌剂就没有抗菌的作用了。如果不融合,那么仅是在衣物表面,洗洗就会掉;更有“美体瘦身”功能宣传的内衣,因为美体瘦身与纤维材料没有关系,实际上也只能起到美观的作用。

### 感官齐开动

选购保暖内衣的时候要看看、听、摸、拉,开动所有的感官来鉴别它们的好坏。

一要看看面料,以内外表层均使用40支以上全棉的产品为优,其柔软性、细洁度、透气性、光泽度均较好,而且洗涤后不会起球起毛;二要听声音,老式保暖内衣穿着时容易发出“沙沙”声,且透气性受影响,新一代保暖内衣产品,使用新材料、新工艺则不会有这样的声音;

三要靠触感,优质内衣在中间保温层使用超细纤维织造,成衣既柔软舒适又有良好的保暖性能,用手揉捏时,手感柔顺、且无异物感;

四要试弹性:新一代保暖内衣一大突破就是使保暖内衣具有优良的回弹性,这样的内衣贴身感好,在拉伸的时候要注意其回复性与伸展性。阿东

## 保养好厨卫家电有技巧

因为安于内的电器也是需要你精心呵护的重点对象。

### ■ 消毒柜:

餐具事先要擦干。消毒柜在使用过程中,用完的餐具必须先洗干净,将水擦干才能放进消毒柜内。一些用户把带水的餐具放入柜内又不经常通电,致使消毒柜的各电器元件及金属表面受潮氧化,在红外发热管管座处出现接触电阻,易烧坏管座或其他部件,缩短消毒柜的使用寿命。

### ■ 微波炉:

勿因切断电源而麻痹。在对微波炉的内部进行检查维修前,一定要先切断电源开关,并拔下电源插头。修理时,切勿因电源已切断而麻痹大意,因为微波炉高压回路中整流电路的高压电容曾经充了电,里面仍蓄有高压电,触摸它将有被高压电电击的危险,要十分注意。

### ■ 抽油烟机:

不要擅自拆洗。为了避免油烟机噪音或震动过大、滴油、漏油等情况的发生,应定期对油烟机进行清洗,以免电机、涡轮及油烟机油内表粘油过多;在使用抽油烟机的

时候要保持厨房内的空气流通,这样能防止厨房内的空气形成负压,保证油烟机的抽吸能力;消费者最好不要擅自拆开油烟机进行清洗,因为电机一旦没装好就不能保证吸烟效果,且会增大噪音;最好让厂家的专业人员进行清洗。

### ■ 电饭锅:

外表水须擦干。对于电饭锅的保养,在使用过后,其内锅需经洗涤后,外表的水必须擦干后再放入电饭锅内。

### ■ 热水器:

滤水网应定期清洗。热水器的保养要注意经常检查供气管道(橡胶软管)是否完好,有无老化、裂纹,发现异常现象要及时处理好。对滤水网应定期进行清洁,并时常观察有无漏水现象。每半年需委托合格的专业技工检查一次热交换器是否积碳和堵塞,并及时清理,以保证热水器正常工作。此外,要经常观察火焰情况,火焰由蓝色变成黄色并有黑烟就应及时通知维修部门进行处理。当发现点火针积碳时,要清理干净,以保证点火质量。

董绍军

## 防静电五招

■ 室内要保持一定的湿度 除了经常通风换气外,要勤拖地、勤洒些水,或者放些盆栽花草,有条件的还可以用加湿器增加室内的湿度。

■ 尽量避免穿化纤的衣服 内衣、内裤应选择纯棉或真丝面料的;洗衣服时可以使用防静电的洗涤剂。

■ 使用保湿性能好的护肤品 保证皮肤的水分;勤洗澡、勤换衣服也能有效地消除人体表面积聚的电荷和带电尘埃。

■ 注意饮食 可适当增加维生素C、A、E和酸性食物的摄取,如胡萝卜、卷心菜、西红柿以及香蕉、苹果、猕猴桃等含有大量维生素C的水果。

■ “放电”在摸门把手或水龙头之前用手摸一下墙壁,将体内静电“放”出去,这样静电就不会伤你了。韩新华

阿胶拍案惊奇系列之初刻拍案惊奇

### 第卅八回

◆ 宣廷

## 乳鸽炖阿胶 补血生血

关于乳鸽,李时珍在《本草纲目》中有很多有趣的记载:“白鸽性淫而易合,通常禽类,皆雄者追雌,独鸽则雌者追雄,故鸽字从合。”从此端看,大概雌鸽的性荷尔蒙分泌特别旺盛。可以作为扶阳助气的食品。

南方人好吃乳鸽,尤其广东为甚。广东中山石岐乳鸽,不但肥大而且味美。所以南方食肆之间,常有乳鸽炖、煲、炒、煮等各种吃法。

乳鸽之所以被广泛运用于炖阿胶煲汤,是因为除上述功能外,对治疗恶性贫血以及

再生障碍性贫血有良好效果。这一效果与阿胶有相似之处。

阿胶是中医常用的补血养血之品,含有丰富的胶原蛋白,服用阿胶可以促进血红蛋白的合成与增加血小板。二者合用,补血生血之功可以相得益彰。

儿童在发育初期,如果气血不足,萎靡不振,发育情况不甚良好者,可以服食乳鸽炖阿胶,成效甚大。

乳鸽炖阿胶的配方如下:乳鸽1只,阿胶与葱各10克,料酒15克,盐、姜各5克,味精、胡椒各3克。

制作时先将鸽子宰杀,去毛、内脏以及爪,用沸水去血水;把姜拍松,葱切段;阿胶烱化成水;然后将鸽子、葱、姜同放炖锅内,加入料酒、清汤适量。

然后将炖锅放置武火上烧开,打去浮沫,再用文火炖煮45分钟,加入盐、味精、胡椒粉、阿胶水,拌匀即可。

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。

## 上海长城拍卖有限公司 拍卖公告

中国拍卖AAA级企业 中国守合同重信用企业

受委托,本公司于2007年11月23日(星期五)下午3:30在长寿路295弄1号(恒达大厦)9楼举办拍卖会,现公告如下。

一、拍卖标的  
上海市松江区小昆山镇泰安街39号(上海良祥宾馆)全部房地产和宾馆内所有动产及设施、设备。(500万)

◆房屋状况:房产建筑面积共约12842.12平方米,房屋类型为商场、旅馆,幢数共11幢;另有7幢(门卫、员工餐厅、车库等)辅助用房(无产权证)。

◆土地状况:本次拍卖范围内共有两本产权证:(1)土地面积9455平方米,使用权来源为出让;用途为商业(宾馆),使用期限为2005年5月19日至2045年5月18日止;(2)土地面积6624平方米,使用权来源为集体土地批准使用(该幅土地已办理了土地出让手续,但目前尚欠部分土地出让金)。

地址:上海长寿路295弄1号恒达大厦9楼

传真:(021)62989166

网址: <http://www.cc-auction.com.cn>

邮址: [business@cc-auction.com.cn](mailto:business@cc-auction.com.cn)

### 二、注意事项

- 1 咨询电话:(021)62668899  
联系人:刘小姐;  
咨询时间:2007年11月9日至2007年11月22日(节假日除外)9:00-17:00
- 2 凭本公司看样单自行到指定地点看样。
- 3 参加拍卖的竞买人须在拍卖前提交有效证照办理登记手续,并交付【】的拍卖保证金(人民币元),以票据支付的拍卖保证金须于拍卖前到账。