

巧选羽绒服度暖冬

冬的味道越来越浓,让人瑟瑟发抖,正是挑选一件冬日御寒外壳的时候。羽绒服可能是近年来人手一件的最佳选择,因此关于挑选羽绒服的技巧也应当成为大家必备的知识。

款式品牌第一位

不要认为羽绒服只是用于保暖,款式和颜色无所谓。羽绒服从超短到超长,从亮蓝到火红,都提供了充分的购买选择,因此也要跟挑选其他的时尚服装一样,选择适合肤色的颜色和适合身材的款式。皮肤偏红偏黑的人最好不要选暖色调,而身材偏胖的以及身高并不是很高的,应尽量避免选择短款,避免羽绒服蓬松造成臃肿的视觉效果。

口碑好专做羽绒服的品牌,以及与自己平时比较青睐服装品牌推出的羽绒服是比较保险的选择。好的羽绒服品牌会有质量信誉,售后服务等都比较高。平常喜欢的品牌推出的羽绒服在款式上与其他衣服的整体气质比较搭调,而且品质也有保障。

标签标记要认清

想知道羽绒服的内里,最直

接的方法就是翻看标签和标记。首先注意的是标记的含绒量与充绒量。应当购选与自己想要的保暖程度相适应的充绒量。羽绒服的含绒量一般要超过 50%才会有较好的保暖效果,最好能在 70%以上。比例越高,则羽绒服越保暖。

其次要注意羽绒服上的各种标记是否齐全,比如制作厂商的名称、厂址、面料以及里料的成分和含量、羽绒的种类以及重容量指标、洗涤标志、质量等级和执行标准等是否都有印上。

拍揉闻掂摸齐用

拍:首先用力拍打羽绒服,看有没有粉尘飘出,没有飘出的才是好的羽绒服。然后将羽绒服平放,轻轻拍打,好的羽绒蓬松起来的程度比较高,内中会充满气体。如果蓬松不了,则有可能掺杂了其他材料。此时,你就要学会一些必要的鉴别方法:

揉:将已经蓬松开来的羽绒服压揉一下,随即松开,如果能迅速恢复,说明羽绒的蓬松度和回弹性都不错,内里的材质较好。如果回弹力比较差,则说明可能掺了毛梗或粉碎毛。

闻:羽绒是用动物的羽毛做成的,有动物的蛋白质臭味是很正常的,重要的是辨别是否有刺鼻的异样气味。散发出这样气味说明羽绒服的清洁指标和耗氧指数未达标,未经过严格的工艺处理和水洗消毒。

掂:将羽绒服拎起来,感受一下它的重量。羽绒的好坏由蓬松度来检验,因此在相对体积差不多的情况下,重量越轻的羽绒服越好,相同体积的羽绒重量是棉花的一半。

摸:假羽绒服往往在贴里子的部位掺上腩纶棉,购买时应用手去感触一下内外的手感,如果摸出一面毛硬另一面则非常柔软的手感差别,就有可能为伪品。 阿东



美容浴让你似出水芙蓉

醋浴 洁肤、润肤

长期坚持醋浴能预防脱水,保持指甲、趾甲的光亮晶莹,减少暗疮粉刺的滋生。醋酸有很强的杀菌能力,醋还富含钙、氨基酸、维生素、乳酸、葡萄糖、糖分和盐类,对皮肤有综合保健作用——将食用醋 250ml 加入浴水中,搅拌均匀即可。

红酒浴 活络气血

红酒中丰富的葡萄多酚具有抗氧化、促进血液循环的作用。红酒中的酒精可以促进肌肤吸收养分,让保养成分更快进入肌肤里层。将适量红酒加入温水中搅匀,夏季倒入量为 500ml,冬季时为 750ml 左右。水温不要太高,因为红酒中的营养成分如维生素、果酸等,在高温下容易变质、流失。浴后应彻底用清水清洁,否则残留酒精会带走肌肤大量水分。即刻涂上护肤乳,可以加强锁水功效。

绿茶浴 爽肤、瘦身

绿茶中的儿茶素和咖啡因可以有效提高脂肪代谢,从而能较快地消除脂肪。绿茶还能去除肌肤油脂及污垢,有助于爽肤除屑,柔软角质。另外,作为入浴剂,绿茶还可由里而外温和身体,对身体虚寒的人尤为适宜。将喝过的绿茶渣或喝过的茶包放入丝袜或棉布袋中,浸泡时间为 10-20 分钟。 韩新华

花椒的妙用

花椒作为日常生活中最为常见的调味料,还有一些让人疏忽的妙用:

■ **防沸油外溢:**烹制油炸食品时,油烧沸后有时会从锅中溢出来,这时可放几粒花椒在油锅里,油就会消下去了。

■ **驱虫出耳:**不小心小飞虫钻进了耳朵里,可取几粒花椒用油浸泡后,滴少许油在耳朵里,虫子就会出来了。

■ **防虫蛀:**用纱布包些花椒放在衣柜里,可以防止虫蛀。

■ **防蚂蚁:**厨房若进了蚂蚁,可将鲜花椒放在蚂蚁出没的地方,能有效防止虫蚁。

■ **止牙痛:**牙痛时,放 1 粒花椒在痛牙处并咬紧,能立即止痛。

■ **治溃疡:**患口腔溃疡时,可用香油炸的花椒油涂在患处,不久即愈。

■ **治口角炎:**若患了口角炎时,可用花椒约二十粒,加水 100 毫升煮沸,10 分钟后关火,当水温不烫时,用药棉蘸花椒水涂抹患处,一般二、三次即可痊愈。

许明远

让宝宝远离过敏

过去的二十几年中,西方工业发达国家儿童过敏性疾病的发生率急剧上升,过敏已被世界卫生组织列为 21 世纪的流行病。



过敏是由于免疫系统功能紊乱造成的,很多家长往往并不在意宝宝早期的过敏,如湿疹和食物过敏,其实这些早期的过敏症状是今后一系列过敏症状的前兆。现在普遍认为:免疫系统的“训练”,从婴儿出生就开始了,而且受饮食的影响很大。研究显示:纯母乳喂养的婴儿,出现过敏(湿疹)相对较少,

而喂普通婴儿奶粉的宝宝,过敏(湿疹)的发生率较高,这是因为普通婴儿奶粉中含有大分子的异体牛奶蛋白,有些宝宝不能耐受这样的蛋白质,所以出现了过敏(湿疹或食物过敏)。

早期避免食入这样的大分子异种蛋白质,对预防过敏是非常有效的。为了减少过敏风险,国际权

威组织建议:婴儿应使用 HA(低过敏性的缩写)婴儿配方奶粉。也就是适度水解蛋白的婴儿奶粉,通过专门的蛋白水解工艺,把高致敏性的普通牛奶蛋白变成低致敏性的小分子 HA 专佳蛋白,从而减少宝宝过敏的风险。

大量的临床研究显示:通过使用 HA 配方,可以降低婴儿 50% 的过敏风险。因此,婴儿出生的头六个月,在因各种原因不能进行母乳喂养或者母乳不足时,尽早使用 HA 低敏婴儿奶粉(即适度水解蛋白配方),是过敏预防的有效措施。

图为上海交通大学医学院附属新华医院儿科主任医师 陈同辛

阿里巴巴 引领B2B行业新标准

阿里巴巴推出 08 版中国供应商了!随着 11 月初 08 版中国供应商的面世,阿里巴巴再度成为 B2B 行业新标准的领航者,并掀起电子商务推广新热潮。

苏州工业园区富事达塑业有限公司是江苏省高新技术企业,名列国家统计局公布的中国塑料加工企业五十强,从 2000 年加入阿里巴巴到现在,富事达实现了外贸从零增长到两百万的高速增长。

从今年 11 月起,企业创始人包先生欣喜地发现,08 版中国供应商中新增的“产品图片无限量上传”功能,可以把公司所有的产品图片全

部上传,更多的图片展示,意味着远在网络另一端的海外买家能够更全面、更详细地了解卖方产品。

业内专家指出,仅“产品图片无限上传”这一功能,阿里巴巴就能让供应商会员的询盘率再次提高几个百分点。阿里巴巴也借此率先树立起新的行业标准:当其他网络服务供应商还在根据图片数量向企业收费时,“中国供应商”会员已经可以无限量地将产品图片上传,让海外买家更全面地了解企业!

经过半个多月的试用,包先生评论说 08 版中国供应商“更实用”。无论从企业商务网站的个性

化展示、无限图片带来的产品曝光,还是买家名录的精准匹配与询盘转化等方面都得到有效提升。

据悉,08 版中国供应商是阿里巴巴为回馈风雨同舟、共同成长的供应商会员而推出的升级服务。当外界把焦点对准上市时,阿里巴巴却在考虑怎样为客户提供更多增值服务。

目前 08 版中新增的免费服务包括个性化企业网站全面升级、产品的无限量发布、买家名录精确匹配、产品属性精确化搜索、11 种外语翻译功能和信息安全升级等。据悉,未来阿里巴巴还将继续对该服务进行细化与完善,并进一步打造电子商务产业链,实现从 MEET AT ALIBABA 到 WORK AT ALIBABA 的转变。

阿胶拍案惊奇系列之初刻拍案惊奇

核桃圆肉炖阿胶

黑发养颜

◆ 宣廷

这几日北方气象突变,气象阴寒,正是进补的大好时机。《素问·脏气法时论》说得对,“肾主冬,肾欲坚”。所以冬季养生素来以温热滋补、固精补肾为主。

上一篇我们曾经谈到,清代医书《纲目拾遗》说,阿胶有“治内伤腰疼,强力伸筋,添精固肾”之功能。这一功能引申出去,则妙处不可胜言,真是变化之妙,存乎一心。

比如说黑发养颜。为什么呢?中医说得对,“肾之华在发”。肾气饱满与否,看头发荣枯黑白就大致了然。所以民间

以及医书中,常有核桃圆肉炖阿胶汤的做法,以求黑发养颜。

核桃圆肉炖阿胶汤的配伍,有阿胶 15 克,核桃肉 60 克,黑芝麻 30 克,桂圆肉适量,冰糖适量。

关于核桃肉,《本草纲目》说,核桃“补肾通脑”,《食疗本草》中说,吃核桃“令人骨肉细腻”。所以各地菜肴多有用核桃配合调剂的,比如粤菜“凤肝核桃”,补肝补脑;京菜中有“核桃腰子”,就有“补脑补肾”的意义。

至于黑芝麻,其功效与核桃相似之处甚多,《神农本草》也有记载。

这几项配伍,黑发养颜只是外在表现,其真正功能,则全在补肾。

制作过程如下几个步骤:先将芝麻用锅炒香,备用;将阿胶、核桃、芝麻、桂圆肉以及冰糖放入炖盅内,放入适量热水,隔水炖 3 小时即可。吃时可以连汤带渣一起吃。

其功效简单言之,补肾滋阴养血,润肺润燥,黑发养颜。

民间曾传说慈禧太后之所以老年面如童颜,是因为食用珍珠粉。但《清宫叙闻》记载说,“西太后爱饮核桃酪,故老年皮肤润泽”。此前我们曾经谈到,慈禧太后一生与阿胶有不解之缘,阿胶核桃交相辉映,她自然可以老年依然皮肤润泽,面如童颜了。

故事结尾,我们重温药圣李时珍在《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。

上海交响乐团2007-08音乐季 维也纳的荣耀音乐会

维也纳,一切的荣耀都归属于那流动的音符徜徉在音乐中,奥地利美丽的山水依稀可见莫扎特、约翰·施特劳斯正在乐声中走来

曲目:小约翰·施特劳斯:歌剧《蝙蝠》序曲
《南国玫瑰》圆舞曲 皇帝圆舞曲 蓝色多瑙河圆舞曲
狩猎波尔卡 拨弦波尔卡等
莫扎特:C大调第二十一钢琴协奏曲

钢琴:宋思衡

票价:80, 120, 180,

指挥:泰尔杰·密盖尔森

240, VIP300元

演奏:上海交响乐团

时间:2007年12月7日19:30

地点:上海音乐厅

订票电话: 64333574
64375608

欢迎登录上海交响乐团网站www.sh-symphony.com
浏览更多信息并在线订票!