



# 个性雨具为您防寒挡雨

## 【第一招】 严防死守,天衣无缝

雨天出门受凉其最主要的原因是被水淋到了,冰凉雨水会带走身体的热量,所以从保持身体干燥角度来看,我们要做到尽量保证全身上下没有雨水可以“侵入”的缝隙。防守的大件工具有:雨衣、雨伞等。其他小配件有:围巾、耳套、手套、护膝、防水鞋等。其中,雨衣是主要的防雨工具,就式样来说,有分身式与斗篷式二种,前者穿戴起来稍显麻烦,但挡风防水性能好,尤其能避免风大的时候雨水淋湿腿部,后者穿戴与携带都比较方便,但挡风防水性稍差。选择雨衣时,也应当注意它的材质,最好选择外衬尼龙内里涂PVC防水层的雨衣,这种雨衣不易破损,保养简单。此外,防水透湿布做的户外运动衣物也可以称得上“一物二用”的单品,雨天可以挡雨,平时可以挡风,并且外观休闲大方,它材质上的微孔可以让气体分子通过,却无法让较大的水分子通过,所以防水透气性比一般传统雨衣强,还有些户外运动衣物不用的时候能折叠成休闲挎包,称的上是一物三用了。小配件的作用也不可忽视,总有些小缝是雨衣、雨伞之类遮不严实的,武装到牙齿最不可忘记的就是耳套,耳朵上血管较多容易冻坏,爱美的MM们可以选择可爱的卡通耳套,喜欢运动的人则可以选择运动型后戴耳套,有些上班族担心耳套会扰乱一早精心打理的发型。这时,只要添上一副设计精良的防风耳罩就全然没有后顾之忧了!

## 【第二招】 自给自足,由内而外

人体自身是有热量的,提高自身防风寒的能力,做到自给自足是一种治本的防寒挡雨方式。俗话说药补不如食补,大枣生姜汤就很方便实用,被雨淋湿以后先把身体擦干,然后煮上一碗枣姜汤有很好的驱寒作用。此外,冬天多吃些牛肉、羊肉健脾强肾、益气养血也是不错的选择,为防干燥,也可以在肉中放些枸杞、当归、川芎等较为温和、滋阴的配料。足部是最容易受风寒的部分,泡脚也能让身体迅速恢复过来,还可以在热水里放上些生姜、陈醋之类,自己在家DIY足浴,把冬天的湿寒气通通赶走。

## 【第三招】 他山之石,可以攻玉

除了靠人体自身热量来阻挡寒气、驱除湿气外,还可以借助一些小物品来保持身体温度和干燥。比如一次性暖宝贴,薄薄的一层却可以起到持久的发热作用,可以根据自身情况贴在身体各个部位,比如胸口、腰部、足部等等。潮湿的冬季出门,碰到最另人讨厌的问题就是鞋子里面沾上了水,脚部冷了浑身都热不起来,还极易感冒,对此除了选择较好防水性能的鞋子做好事先预防外,烘鞋器也是一种贴心实用的单品,只要把它放到湿鞋子里面,通上电,就可以在出门时穿上温暖干燥的鞋子,保证一天的好心情了!

稚水



据统计:在上海,短短的10年中,儿童哮喘的发生率就上升了153%!医学界认为,80%的儿童所患的哮喘都属于过敏性疾病范畴。研究显示:出生后纯母乳喂养的婴儿,出现过敏性疾病的相对较少,而喂普通婴儿奶粉的宝宝,发生过敏的几率就偏高;并且,婴儿最初出现的过敏性病症往往不是哮喘,而是湿疹和胃肠道过敏症状(腹泻、腹痛等),等婴儿长到了三岁后,才慢慢出现哮喘和鼻炎等其他过敏症状。

## 过敏预防,从婴儿出生开始!

为什么出生后非母乳喂养的宝宝,过敏的风险会高呢?这是因为普通婴儿奶粉中含有大分子的异体牛奶蛋白,有些婴儿不能耐受这样的蛋白质,所以出现了食物过敏(如湿疹),婴儿出生后的最初几个月,如果接触这样的牛奶蛋白,哪怕只是一两次,也可能为他(她)将来发生过敏症状埋下隐患。

可见,要想预防婴儿将来出现哮喘等过敏性疾病,应该从出生后最初的饮食选择加以考虑。

婴儿在出生后坚持纯母乳喂养,对预防过敏是非常有效的。

通过高科技的蛋白水解工艺,把高致敏性的大分子普通牛奶蛋白变成低致敏性的小分子HA专佳蛋白,这就是HA低敏配方(即适度水解蛋白配方),用HA低敏配方喂养婴儿,也可以减少过敏的风险。

大量的临床研究显示:通过使用HA配方,可以使婴儿的过敏风险降低50%。因此,国际权威组织建议:婴儿出生后的头六个月,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奶粉),是过敏预防的有效措施。

上海交通大学医学院附属新华医院儿科主任医师 陈同辛 教授

1233年,也就是金哀宗天兴二年,蒙古大军攻破金都城开封,烧杀劫掠,一个名叫白朴的年轻人在兵乱中与母失散,由诗人元好问带他到山东聊城避难。

这一段经历导致两个后果:一是白朴立志不做元朝官吏,只好游山玩水,饮酒作曲,后来居然成为元曲四大家,与关汉卿、马致远、郑光祖并驾齐驱;二是聊城的经历使他阿胶印象深刻,并形成诗篇:

阿胶一碗,芝麻一盞,白米红馅蜜钱,粉腮似羞,杏花春雨带笑看,润了青春,保了天年,有了本钱。

这一曲牌名叫《秋夜梧桐雨之锦上花》,在元朝就已经广为流传。《梧桐雨》取材于白居易的叙事长诗《长恨歌》,写唐明皇宠爱

阿胶拍案惊奇系列之初刻拍案惊奇

## 第四十四回

### 元朝的歌唱

#### 阿胶一碗 芝麻一盞

◆ 宣廷

杨贵妃,长生殿七夕盟誓,沉香亭舞霓裳,歌舞欢乐,不料安禄山等叛乱,明皇仓惶出走,行至马嵬坡,将士迫明皇缢死贵妃。贵妃死后,明皇思念成梦,醒来正听见雨打梧桐,更添愁闷。只好以阿胶一碗、芝麻一盞的方式缅怀岁月,保养天年。

在此之前,关于唐代服食阿胶的风气与方式,我们曾经谈到,杨贵妃“暗服阿胶不肯道,却说生来为君容”。至于暗服的方式,究竟是不是

## 银行 QDII 逆市推陈出新,理性回归直投海外基金

近日渣打银行(中国)有限公司推出子系列“聚通天下”代客境外理财产品—全球基金精选,为投资者筛选了四大海外品牌基金,投资者可在渣打银行投资理财专家的协助下,根据自身特点选择其中任意一个或多个基金,进行DIY(自由组合),从而战略性地构建稳健而灵活的投资策略。

虽然次债危机给全球金融带来了巨大的冲击,但仍有许多投资于这些市场的海外基金仍不乏优秀表现:为全球三个成熟市场(欧洲、美国、日本)之一的欧洲市场,股市限价市盈率最低,仅为13倍;作为新兴市场之一的亚洲市场因其区域经济强劲增长,而牵动更多全球投资人的兴奋点;同时随着今年美联储开始宣布减息以及全球能源价格居高不下,也预示着将会有更多投资机会。此次渣打则为投资者甄选了潜力高增的邓普顿亚洲增长基金、成熟的富兰克林互惠欧洲基金、积极增长的美林世界矿业基金和稳健抗跌的美林环球资产配置基金。风险承受力较高的投资者可侧

重选择3只高潜力增长型基金;风险偏好偏中的投资者可在投资3只基金的同时以稳健型的美林环球来配置资产;另外风险承受能力较低的投资者则可将抗跌能力强的美林环球资产配置基金作为核心资产配置,辅以投资其它基金。此外该款QDII自申购期结束后即可每日申购和赎回,相比首批基金QDII尚在建仓封闭期,这款QDII在流动性上也胜出一筹。

## 炒股就用操盘手

临近收官,股指依然震荡反复,越来越多的人开始烦恼:调整究竟什么时候才能结束?股票该怎么操作?主力在年底又会为第二年物色什么股票?

操盘手软件首席讲师都业华说:“行情最近上下震荡得厉害,这时股民很可能选到瘟股、烂股,以及错误卖出。操盘手软件破天机功能,能帮助股民找出主力已经建仓且有潜力的个股。基金年报就快要公布了,想提前把握新一年的市场脉动的股民要抓紧了!”

## 股市投资少烦忧

按照信号操作,就可以避免卖在半山腰或高位套牢等。”

最后,都业华老师还说,本周他将和沪上知名财经节目嘉宾边风炜、胡嘉一起出席《股林英雄会》,届时他们将针对跨年行情,传授一些软件操作技巧和方法,希望股民朋友能珍惜这个机会。本次活动完全免费,感兴趣的投资者赶快拨打400-700-1588预订!

会场时间:

12月22日 星期六 13:30 曹杨影城(兰溪路125号,近杏山路)

12月23日 星期日 13:30 杨浦大剧院(控江路1155号,近黄兴路)

公司地址:延安东路500号延福大厦18楼