



保健一得

我患有肩周炎(又称“漏肩风”)按照中医的理论,是受风寒所致。有时痛得厉害,用热毛巾敷肩头,似觉舒服一些。一次,妻子用电吹风梳理头发,我坐在旁边看报,她随手将电吹风往桌上一放,由于我坐在低凳上,电吹风的风口正好对准我的肩上。阵阵热风吹来,我顿觉得肩头好舒服。受此启发,我待她用毕,索性将电吹风对准肩部的阿耳穴吹,保持适当的距离,约吹了 5 至 10 分钟,发觉肩头不再痛了,手臂也挥洒自如,如此每日二次,二、三周后,居



生活有道

洗衣节水有学问

洗衣服几乎是家家户户的生活“必修课”。洗衣服看似简单,其实很有学问。我曾经尝试过,采用四五件衣服一起套洗,可以节约用水水 50%以上。所谓的套洗法即每放一次水,对 4 件衣服逐件洗涤,每次换水可使洗衣粉在衣服中的残留量下降两个数量级,而每一个套洗循环,其残留量只在一个数量级上变化,两者差别较大。因此,第四次换水时,第一件衣服已洗净取出,其他 3 件经洗涤后,其残留量都已大大低于洗净标准。

常规逐一单洗法,4 件衣服需放水 12 次,共用水 48 升;套洗法只放水 4 次,共用水 16 升。虽然由于衣服材质不同,溶质吸附量不同,计算值也有一些偏差,但经多次尝试,发现套洗法的放水次数最多再增加一次,其节水率还在 58%左右。 林超



教你一招

剩菜翻新成佳肴

春节的餐桌上是一年中最丰盛的。可越到这时,人们的胃纳也“打起髻”来,往往吃不下了。

剩菜再食感觉无味,而弃之又可惜,怎么办?我灵机一动,来一个重新烹调,让它“再生”。比如,将吃剩的黄花鱼剔除里面的鱼刺,加入鲜汤,烧开后,加料酒、精盐、勾上薄芡,倒入打散的鸡蛋液,再酌加味精、胡椒粉、香油、香菜,就成了一道美味的“黄花羹”,吃起来还怪鲜嫩可口哩。又比如将吃剩的零碎的鸡、鸭、鱼、肉、香肠、冬笋等,改刀切成丁,加入适量的辣椒、甜面酱、糖等调料,烧成一只味道鲜美的“八宝辣椒”,也是蛮实惠的。

剩菜翻新也可算是一门厨艺,如能搭配得当,一改原来的风味,也就成了新的美味佳肴了。 杜巽达

巧用电吹风治病



然不药自愈。为了提高疗效,我在使用电吹风吹热风时,还在肩头搽上一点红花油以达到活血化淤的作用。

我还尝试过用电吹风治腰痛,一次,妻子不慎扭伤了腰,我让她躺在床上暴露腰部,用电吹风沿着两侧腰肌吹热风,每侧腰肌吹 4、5 分钟,每日吹一次,结果一周后,扭伤的腰也恢复自如。

最有趣的是我用电吹风治感冒。一次,偶感风寒,头痛鼻塞,还频频打喷嚏。我想风寒感冒用热风

来治治看,于是用电吹风对准嘴鼻部,两侧的太阳穴和后颈部的大椎穴(即第七颈椎处)吹热风,大约吹了 4、5 分钟,鼻塞通了,头痛也逐步消失了,以后我又连续三天,每天吹上了 3 次,以巩固疗效,顿见效果,如今我稍有感冒症状,就用电吹风来对付,

屡试屡愈。邻居老人听我介绍,也买来电吹风备用,都说效果不错。 康愉

3 月群众文体活动安排表

★评弹、评话

3 月 1 日—15 日《孟丽君》

演员:陆加伟、朱琳

3 月 16 日—30 日《玉香笺》

演员:张小沛、顾影倩

时间:每天下午 12 时—2 时

地点:泗泾书场

★放映电影

时间:3 月 7 日、14 日、21 日、28 日上午 9:00

片名:《十二生肖》、《八卦宗师》、《钱学森》、《咱家该买了》

地点:社区文化活动中心

★泗泾镇纪念三八妇女节 104 周年大会

时间:3 月 6 日 13:30

地点:泗泾镇政府 2305 会议室

★卫生健康知识讲座

时间:3 月 11 日下午 1:00

地点:社区文化活动中心

★“巾帼建新功·共筑中国梦”泗泾镇女性风采展

时间:3 月 23 日上午 9:00

地点:社区文化活动中心大剧场

★泗泾镇知音沪剧沙龙队赴九亭演出沪剧折子戏专场

时间:3 月 23 日上午 9:00

地点:九亭社区文化活动中心

★小昆山群文艺术团戏曲队专场演出

时间:3 月 23 日下午 1:00

地点:社区文化活动中心大剧场

★泗泾戏迷俱乐部赴佘山演出沪剧:《为奴隶的母亲》

时间:3 月 23 日下午 1:00

地点:佘山社区文化活动中心

★大型沪剧《为奴隶的母亲》

时间:3 月 23 日晚上 6:00

地点:社区文化活动中心大剧场

★烹饪培训班

时间:3 月 23 日起双周一下午

地点:社区文化活动中心

★剪纸成人班

时间:3 月 23 日起双周四下午

地点:社区文化活动中心

★面塑工艺班

时间:3 月 23 日起双周三下午

地点:社区文化活动中心

★盆景花卉班

时间:3 月 23 日起单周三下午

地点:社区文化活动中心

★编结工艺班

时间:3 月 23 日起单周二下午

地点:社区文化活动中心

★老年书画班

时间:3 月 23 日起每周三下午

地点:社区文化活动中心

★“美丽泗泾”泗泾镇市民摄影比赛征稿

时间:3 月 25 日——5 月底

地点:镇文体所

讲座:孝德课堂

时间:3 月 28 日下午 1:00

地点:社区文化活动中心

2014 年上海市市民文化节现已启动,3 月 23 日为文化节的社区日活动,文化节的春季活动为 3 月 23 日至 6 月 15 日。



灵石鉴赏

昆 石

润笔床”,这是元朝诗人张雨在《得昆山石》诗中对昆石的赞美。昆石在奇石中占据着重要的地位。其中,鸡骨石由薄如鸡骨的石片纵横交错组成,给人以坚韧刚劲的感觉,它在昆石中最为名贵。昆石总的看来是以雪白晶莹,穿孔遍体,玲珑剔透为主要特征。

昆石一般大小仅尺许,大者极少见,据《清秘藏》作者介绍,他在嘉靖年间见到一块昆石,高有丈许,方七八尺,下半部状若胡桃块,上半部乃鸡骨片,色白如玉,玲珑可爱,后被松江一大姓以八



招聘会通知

3 月 2 日(星期日)9:00—11:00,在泗泾镇社区文化活动中心广场(鼓浪路 588 号),举办“2014 年泗泾镇春季公益性就业招聘会”,欢迎有意愿应聘的人员参加。



旅游知识

旅游中的健身疗法

旅游中不但能饱览各地的湖光山色,风土人情、地域风貌,更可以融旅游与健康疗养于一体,具体有以下几种健身疗法,您可以根据自己身体情况,有针对性的选择。

温泉疗法:温泉温热可使人体毛细血管扩张,促进血液循环,而水的机械浮力和静水压力作用可起到按摩、收敛、消肿、止痛的功能。因此温泉疗法对皮肤病、肌肉关节炎、消化系统疾病、循环系统疾病等有较好的疗效。

海滨疗法:海滨景区的海洋性气候具有温差小、太阳辐射反射强烈的特点,因此进行日光浴锻炼尤为合适。海疗学如今已成为世界上

一门专门的学问。海滨疗法的适应症是血液病、糖尿病、心脏病、神经精神病、呼吸系统疾病和皮肤病等。

森林疗法:森林因树木的光合作用使白天周围大气富含氧气。由于树木枝叶覆盖,水分易蒸发,故较潮湿,空气中负离子多,所以森林气候一般很适宜于某些神经系统疾病疗养。

高山疗法:科学测定,在海拔 1500 米以上的高山,具有日平均气温低,太阳辐射强及大气中飘尘和污染物少的特点,因此对糖尿病、哮喘病、结核病、百日咳、精神分裂症等患者疗养比较适宜。 林莫颖



穿着打扮

女性得穿出品味来

对女人来讲,漂亮不漂亮是一回事,有没有品位是另一回事,在挑选服装时,如果能根据自身的相貌特点与气质的倾向;根据不同的环境和气氛来找适合自己个性和风格的时装的话,那你便处处时髦了。

职业女装:重在表现女性的自信、果敢、智慧。适应于职业女性在工作时穿,常采用简练的直线条造型,领口开得适中。如具有现代风格典雅庄重的西服套装、套裙,长衣短裙、短衣长裙等。

淑女女装:重在体现女性温柔、和善、含蓄的美感。在设计上多采用柔和的曲线,不论是紧身式还是宽松式都能勾勒出女性的最佳线条。

在领口和腰部的设计上常用些精美的装饰,以衬托女性美艳而又淑雅的美。现代日本女装的款式,有不少就属于淑女型风格。

浪漫女装:重在追求质朴,给人以悠远而神秘的美感。设计上不拘一格,异想天开。无论是一条大地般褐色的纱裙,还是一件印第安风格的粗面格上衣,无论是神话中“牧羊女”穿的毛边大长裙,还是那具有中世纪风格的戴毛大披风,浪漫的时装,浪漫的感受,打破了时间与空间,常给你无限的回忆与遐想。

潇洒女装:追求粗犷和野性的美感。在设计上刚柔一体,极富动感和力度,从而反衬女性的温柔与丰富。有的

采用男性女装,如穿一身黑身毛料套装,头戴礼帽,或穿素格衬衣配吊带西裤,这样的装束,显得风流潇洒,充满活力;再如穿一件男式多兜棉质灰色衫,腰束宽宽的银色皮带,下配一条软缎银色紧身裤和银色高靴,你便是那梦中的“宝刀美人”了。

休闲女装:现代女人无论是居家休息还是出外散步,在穿戴上都不能怠慢,所以在休闲装的选择上,不管是针织的,丝质的,还是棉质的,都既要考虑舒适方便,又要讲究优雅和温馨。

俗话说:“一个女人一台戏”,时髦的女人,你上台前,可一定要得把“行头”选择好。 殷勤