



## 运动休闲

但凡做文字工作的人都有切身体会,长时间的伏案书写,往往手酸眼花,特别是有时还要熬夜赶写文稿,弄得疲惫不堪。每当此时,我总要不失时机地做做头部保健操,我戏称这是沪语俗称的给自己“牵头皮”。

这“牵头皮”做起来方法很简单,且不论时间场合。端坐在凳上,用三五分钟时间,先用双手十指自然屈指并排,自前向后,自头部中线至两侧,在整个发际较有力地划摩10次;然后用十指端依前顺序,较有力地一点一点地按压3遍;再用十指甲端依前顺序,做短距离往返

搔抓3遍,每搔抓区搔5下;最后用十指端依前顺序缓缓地牵引抚摩5遍。刚开始时,我只是抱着“头痛医头”的心理,只是在每次用脑过度疲劳之时,作为一种自我放松、休闲式的牵抓头皮,每当如此“牵头皮”过后顿有耳聪目明,神爽意清,轻快自如的感觉。于是我推而广之,在每天晨起后、晚睡前,白天工间操前,也定时配合其他体育健身活动,各做一,觉得效果逐渐凸现。如今我连外出开会、旅游、探亲访友也会见缝插针地在途中或间歇时间,不时牵牵头皮。一旦“牵”成“瘾”后,一天不“牵”就觉得人晕乎乎的,浑身不自

然,干事也提不起精神来。

而与“牵头皮”相匹配,我还利用每天洗澡时,有的放矢的揉摩脸部。具体的做法是,在洗澡时,首先轻轻咬住下唇,挺直脖子,然后尽量张大嘴,脸部稍向上,前后左右转动脖子,反复进行6次;接着用食指和中指夹住双耳上耳揉搓30次,食指、中指并拢,由下往上沿眉、脖子根、按摩至耳根处,重复3遍;接着,两手的食指、中指、无名指,由眉毛向上按摩至前额发际处,随后用手指沿着前额发际中央,向太阳穴做指压动作6遍。这3个动作做完后,感觉不但头部变得很轻松,说出来

你也许不信,由于我持之以恒坚持“浴摩面”,因此脸上皮肤也得到很好的保养,尽管已花甲之年,但脸上皱纹很少,人也显得相对年轻精神。

细细想来,头部乃人体之“首”,生命灵动之“源”,特别是头颅中的脑,有异常丰富的血液循环系统,经常“牵头皮”、“浴摩面”可以促进脑部血液循环系统的新陈代谢更旺盛,补充更多新鲜的氧,从而使头脑更清醒,不仅提高了工作效率,也更有利于身心健康。从某种意义上讲,这是一项很值得提倡的积极的运动休闲方式。

沈维瑾



## 给你忠告

跑步鞋至少  
要大半号

对大部分人来说,平时的鞋只要穿着合脚就可以了,但跑鞋却不行,它需要比你一般的鞋大半号或一号。因为跑步时脚会变大,你需要为脚趾提供额外的空间。

因此建议你在购买跑鞋时,让店员量一下你脚的大小。这看起来像是多余的步骤,因为可能很早之前,你的脚就已停止生长了,但此时你会惊奇地发现,脚的大小还会发生变化,而且你两只脚的大小也是不同的,因此在买跑鞋时测量每只脚的大小是非常有必要的。

要想知道现在的跑步鞋是否合适,有两种方法。一是检查大脚趾的位置,如果它正好顶着鞋子的最前端,说明鞋太小了;或者把鞋垫抽出来,站在上面,要是脚趾的某些部位超出鞋垫边缘,也说明鞋子太小了。

罗祥祯



## 美食西餐

## 鳕鱼色拉

家庭餐食不妨换换口味,调调花头,吃惯了中餐,改吃西餐,一定会收获别样的口味。

拿一个新鲜鸡蛋蛋黄打入一只大磁碗里,用竹筷搅拌,同时加入生菜油、白醋、适量盐、胡椒粉、味精调成蛋黄酱备用;将蔬菜香料整只或切碎后放入锅中,加入足以浸没鱼的水后,放火上烧煮并让其煮沸约10分钟后,放入宰杀洗净的鳕鱼(别的鱼也行),再用小火煮一刻钟至鱼熟透,取出剔除鱼皮和骨。鱼肉拆散成小块,凉透后拌入蛋黄酱内,最后加盐、胡椒粉调味,取小碟,碟上铺一张洗净沥干水的莴苣嫩叶,叶上放鳕鱼色拉,并将白煮蛋切成片,黄瓜切片后进行装饰点缀,就成了色、香、味俱佳的正宗法式鳕鱼色拉。

艾尤茜

## 常“牵头皮”“浴摩面”



## 养花一得

金橘又名金柑、金枣,春天开白色小花,清香袭人,秋冬绿叶丛中结出金色小果,是庭院和室内摆设的优良盆栽花卉之一。

金橘果生长期间要不断追肥,一般7至10天浇一次稀薄液肥,以磷、钾肥为主。但发芽时不要追肥,秋梢芽已饱满时则停止施肥,以防抽芽秋梢。有条件的话,花谢以后,叶面喷洒一些尿素混合液,这对盆栽金橘的保果有显著效果。盆中水分不宜过干过湿,以每天盆内表土不见干土为宜。特别是坐果后,盆土偶然一干,就会引起大量落果;但浇水过勤,也会引起落果。花期不可在叶面喷水或雨淋,以防落花、落叶。吴稼祺

## 金橘花期不宜喷水



## 消费误区

## 购买商品六忌

消费是门大学问,这里面大有讲究,特别是在购买商品时,一定要有一个正确的心态。

一忌担心某些商品以后难买或会涨价,于是就提前买些放着。虽然,这是“拿钱买下常年闲”。就拿房地产来说,前些年房价疯涨,不少人买房来炒,但随着中央发话:“房子是用来住人的,不是用来炒的。”这一定性使房地产变得理性了,房价也不涨反跌。所以,你把钱过早地花在不利息的物品上,不感到有点可惜吗?

二忌受“有物便是钱”的观念驱使,借钱购买非生活必需品。一旦有急事需要用钱,可就“钱到用时方很少;物品再多也无用”了。

三忌省吃俭用购买高档消费品,那会使你长期处于消费疲软的状态之中而不能自拔。

四忌贪图便宜,购买自己并不需要的物品。产生这一现象的原因往往是“从众心理”的驱使。看到别人都在买便宜品,尽管自己并不需要,但觉得价细便宜,不买白不买了,再说人家都在买,我不买岂不吃亏了吗?在这种心态驱使下,便也掏钱买“便宜”变成摆设。

五忌见人买你也“跟风”买。别人购买某种商品,自有别人的用途。你本来并不用得着,但也跟着买,而买来的东西你原本就用不着,只能变化“生活垃圾”搁着,却把原本随时可取用的活钱变成了“死财”了,成了“冤大头”。

六忌随意让人代买商品。不少人往往喜欢托人代买商品,别人代买来的商品,万一你不遂己意,特别是一些高档、贵重的商品,出了什么毛病。有什么瑕疵,你也不能不要,而自己留在身边,总觉得不称心、不满意,反倒成了一块心病。这样,往往容易导致双方都有难言的不快如鲠在喉很为尴尬,郁闷寡欢。

陆慧



## 食补食疗

黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等黑色食品,正越来越受到人们的普遍青睐。黑色食品营养丰富,经常食用无疑有益于人体健康。

据测定,黑米中含有人体需要的18种氨基酸,还含有含量很高的铁、钙、锰、锌等微量元素,另外还含有天然色素,因而经常食用可显著提高人体血色素和血红蛋白,能对心血管系统起保健作用。我国古代的《本草纲目》也论述吃食黑豆可“加气力、补虚损”、“又益阳通”;古代医籍还对乌骨鸡和黑芝

## “吃黑”有益健康

麻给予很高的评价,至于黑木耳,不仅富含营养,更能清除体内垃圾、排毒养颜,而为人们所津津乐道。

时下在保健食疗中,有采用黑褐色的陕西洋县黑米制成一种补肾明目强身的“黑米养生粥”,里面投入红枣、枸杞、百合、薏米、莲心、桂圆等;也有用广西北山区出产的一种皮、心皆黑的黑米,煮成的乌黑如墨、清香软糯滋润的八宝饭;还用黑米加红枣、赤豆、百合、天麻、桂圆、莲子和黑芝麻制成的

沈维瑾



## 餐厨秘籍

盐被称之为百味之主,但烹饪时用盐不掌握好时机,就会使菜肴的色和味发生变化,因此,对菜肴的用盐时间要做到心中有数才行。

对需要汤汁浓白的菜,都不可放盐太早,例如“清余鲫鱼”,如果放盐太早,就会使鲫鱼肌肉蛋白质凝固过早、热量不易渗透到鱼肉内部、蛋白质也不能够溶于汤中,汤汁就不浓白。故而在余鲫鱼汤时,要在中途放盐,如炒芹菜、炒韭菜、炒竹笋等蔬菜就是如此,因为这些

## 用盐时间有讲究

蔬菜内含有各种维生素,还有少量水分,由于炒菜一般都是旺火速成,受热时间比较短,先放盐,可使蔬菜内部水分溢出,让其他调料渗透到蔬菜内部,而又不使蔬菜内部的各种维生素受到破坏,保持蔬菜香、鲜、脆、嫩的特点。除此之外,还有些菜肴需要先煎炸后放盐,如油余花生米,干炸龙虾片等余炸菜,因这些原料多半是干制品,无水分,原料组织细胞脆紧缩,如放盐过早,,咸味就不能渗透到原料组织

朱佳津



## 体验感悟

在高层大楼内工作的人中,三楼上不乘电梯,而沿着楼梯步行上下的大有人在。

据国外媒体报道,日本30岁左右的年轻人中乎平底现象十分严重,这是因为他们不愿意多走路,而过分依赖现代交通工具的缘故。

这里向大家介绍两个简便易行的腰腿锻炼法。首先向那些不愿意走楼梯的人推荐一个下楼的窍门,

## 乘车站立有益健康

门,即下楼时,脚心不要全部着地,力量集中在脚尖,最好是脚趾上,腰挺直,利用腰、膝盖及脚腕之间的弹性,保持一定的节奏,从容地步下楼。这样既能加强脚趾的韧性,又能促进脚的新陈代谢,而且对于脚弓的形成作用也更大。

其次就是在乘公交车、地铁上下班时,尽量站立在车上,并保持正确的身体站立姿势,使力量分散到

到有效的锻炼,这其实也是一种见缝插针的健身方法。

请别小看上下楼梯、乘车时站立等这些看似微不足道的细琐小事,其实这中间也寓强身健体的道理于其中。我本人就是长期以来十分注意平时“走有走相,站有站姿”,且不以细微而不屑,坚持不懈,日久已形成一种本能和习惯,因此,如今虽已年逾花甲,平时行走依然是能健步如飞,并不感到有丝毫吃力,细细想来,这与我平时养成的好习惯息息相关。

秦忆贤



## 善意提醒

近些年来,本市住宅小区停泊的私家车日见增多,由于不少住宅小区都没有固定的泊位,于是小区乱停车现象,已成为小区居民的一件烦心事,而由此引出的纠纷也时有发生,值得引起足够的重视,其主要危害表现在以下几个方面:

一是影响夜间特种车辆通行。去年7月,本市某小区内的一户居民夜间突发心脏病,家属随即拨打“120”急救电话后,救护车火速赶到,可被小区主干道上乱停的私家车所阻,只能绕道而行,以致影响抢救的最佳时间,延误了病情。事后家属将小区物业告上法庭,诉其不作

为,没有管理好小区车辆停放,以致特种车辆通行受阻而发生意外。另一住宅小区五楼一户居民家失火,报警后,消防车风驰电掣赶来,却被楼下乱停的私家车所挡,而等到小车主开走车子时,已延误了“战机”。事后公安消防部门对乱停车者作出了处罚,以儆效尤。

二是意外事故频频发生。去年台风期间,某住宅小区连续发生两起“飞来横祸”。一业主新买不久的一辆桑车夜间停在大楼墙边,当夜楼上住户阳台上花盆被风刮倒,花盆直砸在那辆桑车顶上,造成车顶严重破损凹陷;而另一户五

楼居民空调支架,因年久锈蚀而坠落,也砸坏了停放在下面的一辆凯迪拉克车,两位车主均提出要楼上事主赔偿损失,而对方则以“不可抗拒的天灾所造成”,以及属于乱停车、咎由自取为由拒绝赔偿,结果不得不诉诸法律而对簿公堂,判决各负车损一半赔偿。

发生上面这些憾事,皆由小区乱停车所致。可以预料,今后若干年,本市私家车拥有量将越来越多,因此,房地产开发商在规划时,理当未雨绸缪,将小区的停车位作通盘考虑。

从目前情况看,有些住宅小区尽管也有私家停车场出售,但由于

价位太高,使人望而却步;而更多的住宅小区,则是没有划出统一的私家车的停放地点;有些小区虽已划出一定范围作为私家车的停车位,但由于没有从严加以管理,加上部分私家车主贪图方便,或者因防盗而不按规定泊车。这些都从客观上造成小区泊车乱停放,给其他居民出行和确保特种车辆畅通无阻,带来严重影响。同时也给私家车主自己带来了难以预测和不应发生的意外,教训尤为深刻。因此,为了您和他人的安全与方便,请循规蹈矩地泊好您的车,切莫乱停放。

侯惜勇

## “任性”泊车危害多