

夏日消暑降温 俱乐部完全手册

生活妙招： 夏日防晒我有妙招

夏天的正午时分，周围环境的温度很高，人体的体表血管往往会扩张，大量血液集中于皮肤，造成了体内血液分配不平衡现象。容易发生精神倦怠、食欲不振等不适，甚至引起中暑，伤害健康。因此，在夏天极有必要抗御暑热，亲爱的会员，下面就让我们来学几招吧。

在日光强烈的夏日出门，最好备好防晒用具，尽量减少在 10 时至 16 时这一时段在烈日下出行，因为这个时间段的阳光最为强烈。如果此时段必须外出，一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，有条件的最好涂抹防晒霜；准备充足的水和饮料。此外，夏季防暑降温药品，如仁丹、风油精等一定要备在身边。外出时选用透气性好的衣服，以确保大量出汗时能及时散热。

准妈妈健康： 孕期防暑切勿怠慢

小暑正日益临近，对准妈妈们来说，这是个难熬的季节。这期间，

炎热的 7 月，整个城市开始莫名躁动，加上连日来气温的不断攀升，读者俱乐部的会员越来越感到夏日消暑降温的重要性。

于是，读者俱乐部闻风而动，适时推出夏日防暑特刊，希望对会员和广大读者有所帮助。

孕妇的防暑无疑成了健康保健活动的重中之重。

妊娠期孕妇新陈代谢增加，生理负荷加大，此时，若处于高温、脱水环境，极易发生中暑，轻则头晕、胸闷，重则高热、昏迷、抽搐。同时，母体血液循环障碍将影响子宫与胎盘间营养交换，导致胎儿缺血、缺氧，继而造成胎儿宫内窘迫，甚至胎死宫中等严重后果。

因此，炎炎夏日，孕妇必须增强防暑意识。酷热天气里，应尽量



宠物乐翻天： 小狗猫咪也要消暑

一到夏天，气候炎热、空气潮湿，宠物在高温潮湿的环境中，因体热散发困难，极易发生中暑。所以，要想让宠物安全度夏，亲爱的会员，您还真的要花费一番心思喽。

小狗的身体对外界温度的适应能力非常差，它们是容易中暑的动物之一。在天气炎热的夏天，路面温度比空气中的温度要高，狗行走在路

面，脚底板的散热功能减弱，很容易中暑，所以主人白天最好不要带家中的狗出门。平时主人出去上班，不要长时间地开启空调，可以选择给空调定时，温度要适中，经常开窗换气。

与小狗比起来，猫咪对温度的调节能力还算比较强，所以建议在室内活动，不要动不动就跑出去“和阳光玩游戏”。养猫咪的会员，建议你们关注一下室内的通风情况。如果室外温度过高，可以适当开启空调，温度在 27℃-28℃就可以了。尽量避免带猫咪到户外活动，主人出去上班时，千万要注意不要将家中的猫拴在外面或者阳台上。

最后，读者俱乐部还要提醒大家。炎热的夏天，宠物虽然也贪凉，也和人一样喜欢冰镇食品，但为了它们的健康，还是不要让它们过多食用，因为这些冰过的食物很容易引起腹泻等不良反应，严重的还可能得肠胃炎。

亲爱的会员，如果您也有关于夏日防暑的好提议，不妨给我们来稿，被选登者将获得精美礼品一份。来信请寄往上海市武定路 1088 号 1 号楼新民晚报读者俱乐部(邮编 200040)。请于信封上注明你所投稿的栏目名称。

与“祥云”的亲密接触

2008 北京奥运火炬“祥云”飞抵申城。万众期待的北京奥运会火炬手(上海地区)选拔仪式于近日在文新报业集团拉开帷幕，本次由可口可乐、新民晚报、五星体育、东方体育联合主办的火炬手选拔活动主题为“谁点燃我心中的圣火”，每位上海市民都有希望实现“亲手传递圣火”的梦想。读者俱乐部的会员们也积极响应。

图为会员在开幕式上与火炬“祥云”亲密接触



7 月天天五折 优乐网再掀沪上打折风暴

自读者俱乐部与优乐网联合推出“五折让你吃”活动以来，会员们反响强烈。以五折的价格吃到 100% 的美味，会员们充分享受到了打折带来的经济实惠。

7 月份“优乐网”再掀折扣风暴。

有近 20 多家商户参加了此次活动，如真锅咖啡、老坛酸汤鱼等上海知名商户。与此前活动相比，这次无论在打折形式、范围还是时间上都作了很大的改进。详情请登录 www.YooLink.com 索卡热线:4008208877。

大豆磷脂:防衰老食品

大豆磷脂作为防衰老食品，一方面，磷脂本身是细胞膜的组成部分，通过营养补充，对老化的肌体组织的修补，产生推迟老化的效果，是上乘的营养食品；另一方面，磷脂对细胞膜的渗透能力，使药用磷脂对心、脑、肝等器官的肿瘤疾病起“靶向”辅助治疗作用，是良好的药物载体。因此，磷脂发展技术、

磷脂的应用及推广，不仅与个人的健康生活质量相关，而且也是政府医疗保险关心的话题。(以上内容由上海爱康精细化工有限公司提供。)

读者俱乐部会员凭会员卡购买“易达康爱”卵磷脂可享受 7.5 折优惠。磷脂热线：800-820-3672，咨询网站：www.ic301.com。

百姓健康

菜谱禁忌你了解多少

1.豆腐与菠菜忌同煮

豆腐是在豆浆中加入盐卤或石膏后制成的。盐卤中有氯化镁，石膏含有硫酸钙，菠菜中含有很多草酸，它可与氯化镁、硫酸钙发生化学反应，生成不溶于水的草酸镁或草酸钙的白色沉淀。人体不能吸收钙盐和镁盐，因此，菠菜与豆腐同煮是不科学的。

2.红、白萝卜忌同煮

红萝卜与白萝卜同煮是不科学的，因红萝卜中含有一种抗坏血酸酵酶，能破坏白萝卜中的维生素，二者合煮便降低了白萝卜的营养价值。因此，红萝卜与白萝卜要分开加工。

3.猪肉与田螺忌同食

猪肉酸冷寒腻，田螺大寒，二物同属凉性，且滋腻易伤肠胃。故不宜同食。

4.牛肉与栗子忌同炖共炒

牛肉甘温，补中益气，补脾胃壮腰脚；栗子甘咸而温，益气厚肠胃，补肾气。从食物药性看二者并无矛盾；从营养成分看，栗子除含蛋白

质、糖、淀粉、脂肪外，富含维生素 C，每 100 克中高达 40 毫克。此外，尚含胡萝卜素、B 族维生素和脂肪酸。栗子中的维生素 C 易与牛肉中的微量元素发生反应，削弱栗子营养价值。而且，二者不易消化，同炖共炒都不宜。

5.鸡肉与芥末忌同食

这两种食物如果同食后，会伤元气。因芥末是热性之物，鸡属温补之品，恐助火热，无益于健康。

6.鸡蛋与豆浆忌同食

经常食用的鸡蛋和豆浆，都是富含蛋白质的营养食品。从科学饮食角度而言，二者同时食用，会降低其营养价值。因为生豆浆中含有胰蛋白酶抑制物，它能抑制人体蛋白酶的活性，影响蛋白质在人体内的消化和吸收。鸡蛋的蛋清里含有球性蛋白，它可以同豆浆中的胰蛋白酶结合，使蛋白质的分解受到阻碍，降低人体对蛋白质的吸收率。所以，豆浆与鸡蛋或蛋类食物，要间隔一段时间再食用，不宜同食。

读者 张一兵 供稿

如果您也有百姓健康方面的知识想与大家分享，欢迎给我们来稿，被选登者将获得精美礼品一份。来信请寄往上海市武定路 1088 号 1 号楼新民晚报读者俱乐部(邮编 200040)。请于信封上注明“百姓健康”。

厨师上门省却主妇烦恼

如今，很多市民逐渐厌倦了前往饭店宴请亲朋好友，但又懒于自己动手买菜、烧饭。于是，厨师上门、宴会外卖等人性化服务，开始受到众多市民的青睐。

佳宴餐饮的厨师厨艺精湛，既能为你奉献一桌美味佳肴，同时，还能为你提供上菜、报菜名、打扫厨房等全方位服务。最重要的是，佳宴餐饮采取的是预订式，所有原料均是当天采购，保证新鲜。而且价格实惠，如 598 元就能享用八道冷盆(均为 200 克)和九道热炒(均为 400 克~500 克)，其中包括清炒虾仁、葱姜竹蛭王、三鲜鱼肚等海鲜，外加一个汤和两道美味点心，十人食用也绰绰有余。

即日起，凡持有新民晚报读者俱乐部会员卡的会员朋友，均可享受佳宴餐饮提供的每桌优惠 10 元的待遇(不包括国庆假日、春节)，让你足不出户就能享受美食和欢聚的双重乐趣。

佳宴餐饮热线:58777777。

美亚传媒
Maya media
TEL:51501501

宠物乐翻天 狗妈妈收养小猫崽

丽丽是个有爱心的狗妈妈。收养了一只可爱的小猫崽，组成了一个特殊的“家庭”。丽丽不仅按时给小猫崽喂食，碰到寒冷的冬天，还会把小猫

带到自己的“卧室”，给它盖上东西，俨然就像对待自己的孩子一样。

左一为狗妈妈收养的小猫 读者 施女士 提供



百姓游戏 上期答案

以下为 6 月 26 日百姓游戏脑力大比拼答案。20 位幸运会员已经产生，读者俱乐部将予以电话通知，请中奖者在指定日期内前往会员活动中心领取奖品。(每周中奖名单也将公布于会员活动中心大厅)

1. 打碎玻璃的是 __D__。 2. 缺少的字母是 __F__。

金山雷霸[网络版]

上网安全专家[单机版]

登陆db.kingsoft.com

金山毒霸最新杀毒引擎

免费下载

再送7天免费升级服务

订购热线: 021-63806329, 63812936