如何选西瓜

西瓜是夏天消暑止渴的佳品。购买西瓜时,怎样才能挑选到称心如意的西瓜呢?在此介绍如下几种方法供参考。

1. 观色听声。瓜皮表面光滑、花纹清晰、纹路明显、底面发黄的是熟瓜;表面有茸毛、光泽暗淡、花斑和纹路不清的是不熟的瓜;用手指弹瓜听到“嘭嘭”声的,是熟瓜;听到“当当”声的,还没有熟;听到“噗噗”声的,是过熟的瓜。

2. 看瓜柄。绿色的,是熟瓜;黑褐色、茸毛脱落、弯曲发脆、卷须尖端变黄枯萎的,是不熟就摘下的瓜;瓜柄已枯干,是“死藤瓜”,质量差。

3. 看头尾。两端匀称,脐部和瓜蒂凹陷较深、四周饱满的是好瓜;头大尾小或头尖尾粗的,是质量较差的瓜。

4. 比弹性。瓜皮较薄,用手指压易碎的,是熟瓜;瓜发软的是过熟的瓜。

5. 用手掂。有空飘感的是熟瓜;有下沉感的是生瓜。

6. 试比重。投入水中向上浮的是熟瓜;下沉的是生瓜。

7. 看大小。同一品种中,大的比小的好。

8. 观形状。瓜体整齐匀称的,生长正常,质量好;瓜体畸形的,生长不正常,质量差。

这些只是理论上的方法,要想挑到好西瓜,最重要的是要自己多实践,自然就能够掌握挑到好瓜的技巧了。 曹甫根

泳衣的保养

泳衣、泳裤遇热会变形,不要用热水洗和烘干。若全身擦了防晒油,要等半干后再穿泳衣。下水前先以清水淋湿泳衣,可避免直接遭受氯的伤害。上岸后,应先用清水冲去泳衣上的氯或海水盐分。换下之后再尽快用洗衣液手洗,不要使用洗衣粉和漂白剂。洗后不能大力拧干,应该用毛巾将水分吸走,平放在通风处自然阴干。避免在烈日下晒干,以免面料变硬变脆。 范光耀

细说食用植物油

食用植物油按其精制的程度一般分:二级油、一级油、高级烹调油和色拉油四个等级。

二级油是仅仅经“脱胶”处理的油脂产品,颜色深、油烟大、酸价高。二级油虽然符合国家有关标准,但高温加热时容易分解,产生脂肪氧化物。这是心血管、脑血管疾病和结肠癌的致病因素,二级油在上海已被淘汰。

一级油又称“精制油”,是经过“脱胶”、“脱色”、“脱酸”的产品。虽比二级油好,但色泽深黄,油烟仍大,对人体健康仍有负面影响,是市场上最低档次的食用植物油。

高级烹调油是在一级食用油的基础上,再经“脱臭”、“脱脂”,用两种植物油调配而成。其特点是颜色淡黄、酸价低,加热至200摄氏度也不冒烟,是市场上最普遍的食用植物油。

而食用色拉油比烹调油颜色更浅,油烟更少,杂质酸价几乎没有,一年四季都能直接食用,对人体健康是最理想的食用植物油。

在选购食用油时,应详细看清每瓶油的标签、品牌、配料、油脂等级、产品标准号、生产厂家、生产日期、保质期等。

另外,食用油的贮存也有一定的期限,不宜过长。如有异样颜色,闻之有异味或哈喇味,或加热时出现过多的泡沫,且伴有呛人的带苦油烟味的油都是劣质油或变质油,不能食用。

靳元祥

夏季洗头护发有讲究

夏季头皮出汗多,洗头的次数相应增加。专家建议,油性头发的人,由于头皮油脂分泌非常旺盛,头发易显油腻粘重,建议每天洗发一次。油脂在头发上长期残留,若得不到及时清洗,极易沾上粉尘,头发表面就会凹凸不平。不仅看上去暗淡无光,而且在行动和梳头发时,会直接增加头发间的摩擦,导致头发发质受损,开叉甚至断裂。中性或干性的头发,建议一周清洁4—5次,这样可使头发更粗壮,更亮泽。

另外,在夏天气温升高,对经常在户外活动的人而言,头发更易受到强烈紫外线和空气中粉尘的刺激,每天洗头就成为避免发质受损、保持清爽形象所不可或缺的步骤了。

需要注意的是,经常洗发,只需使用一次洗发水清洗几秒钟,去掉汗渍、污渍即可。若再增加洗发水的使用次数,则会很容易令干性头发失去油份,也会刺激油性头发分泌更多的油脂。

因为发根附近通常会分泌油脂,使用护发素时注意不要直接涂在头皮上。干性头发需从发根涂至发尖,油性头发只在发尖上局部涂些护发素即可。

湿了的头发容易折断,因此,每次洗发或游泳后宜用齿梳整理头发。游泳后,头发洗净需涂上具有保护作用的防晒油,以便保护和促进头发的健康(紫外线对湿发的伤害较干发要高出20倍)。在海水中游泳之后,要在当天清洗头发上的汗水、污渍和盐份,不得延至翌日,以免损害头发表层以及造成头发折断和开叉。

往海滩游泳前,先自备一瓶清水,游泳后用来冲洗头发。 季玉光

热带水果莫放冰箱

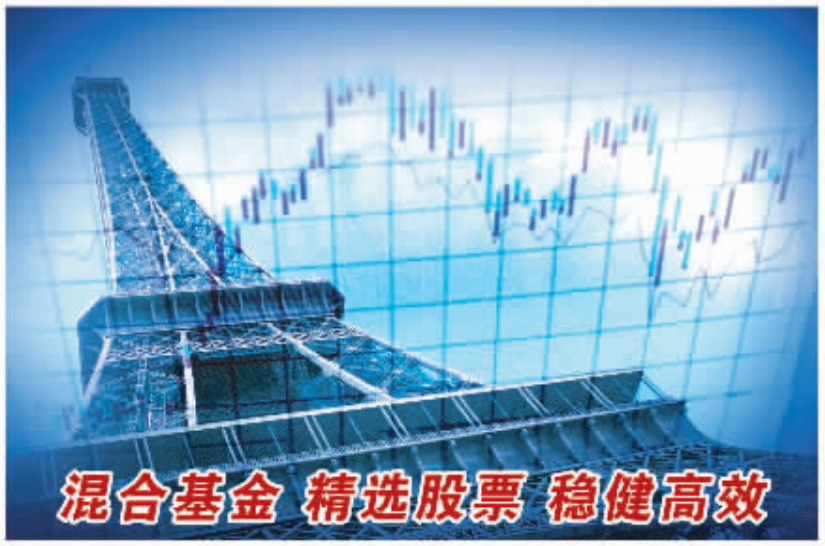
夏天,各色热带水果如火龙果、芒果、荔枝、龙眼、木瓜、红毛丹等都非常诱人。可是,这些水果买回家后一旦放进冰箱,没几天就开始果皮凹陷,出现黑褐色的斑点,这说明水果已经被冻伤了。

热带水果大部分都怕冷,不宜放在冰箱中冷藏。冻伤的水果不仅营养成分遭到破坏,还很容易变质。再过几天,果肉就会腐烂。

一般说,温带水果,如葡萄、苹果、梨等放在冰箱里,可以起到保鲜的作用。而香蕉和芒果在10℃的温度下保存,果皮就会变黑;菠萝在6℃—10℃下保存,不仅果皮会变色,果肉也会呈水浸状;荔枝和龙眼、红毛丹等在1℃—2℃下保存,外果皮颜色会变暗,内果皮会出现像烫伤一样的斑点,这样的水果往往不能再吃了。

热带水果最好放在避光、阴凉的地方贮藏。如果一定要放入冰箱,应置于温度较高的蔬果槽中,保存的时间最好不要超过两天。 王风成

报花广告
投放热线
另聘广告业务员
呈证广告
64184346 28320257
64189434 13311607992



申万巴黎盛利精选基金
2007再次分红
7月5日起持续营销
盛利精选基金(基金代码:310308)
■ 中高收益 中低风险
累计收益率超过203%,业绩表现居同类基金前列。
7月5日最新分红每10份分4.66元(拟),累计每10份分15.18元(拟)。
■ 优质基金 值得信赖
理柏★★★★★评级(一年期,总回报能力、稳定回报、基金运作表现分获5星评级)
晨星★★★★★评级(一年期)
■ 历经考验 表现成熟
为混合型基金,成立3年来先后经历了熊市和牛市的全周期考验,表现始终稳健高效。
■ 股市震荡 机会再现
价值投资为主线,精选蓝筹个股。稳健的投资风格更适合震荡牛市。
随着大型蓝筹股的不断上市和回归,盛利精选正给了更大的个股选择空间。
持续营销时间:7月5日——7月13日
(持续营销期间,工商银行网上银行申购费8折优惠)
申万巴黎 基金管理
SYWG BNP PARIBAS ASSET MANAGEMENT
销售机构:中国工商银行、油发银行、申银万国等各大券商
咨询热线:400 880 8588
公司直销中心:上海市浦海中路300号40楼
www.swbnpp.com