

亲水踏浪 清凉一“夏”

盛夏炎炎,“水”当仁不让成为国内游的主角,漂流、瀑布等各种形态的“水”在 7 月的阳光下大放异彩。到海滨城市去清凉一“夏”,感受城市钢筋水泥之外的那份惬意,体味乡间山野的那份静谧与安宁,对我们的会员来说,无疑是一个很好的选择。大连、青岛、烟台……这些著名的海滨城市自然成了最热门的避暑路线。周边的海岛风景固然好,但对于没有长假的白领一族,短短周末打个来回都不够。所以,读者俱乐部建议大家,不妨去近郊玩一玩:奉贤碧海金沙、金山城市沙滩以及浦东的三甲港,亲一下水,踩一下浪,享受夏日所特有的浪漫。

此外,今年 7 月,恰逢香港回归十周年,为了亲身感受这一特殊时刻,不少会员都选择了在“七一”前后赴港旅游。除了亲身感受香港回归十周年纪念日这个特别的时刻,还有一大原因就是各大旅行社渐入佳境的“主题游”。

【海滨游装备指南】

墨镜:烈日炎炎,墨镜是保护眼睛不受强烈日光侵害的必需品。墨镜的颜色、样式五花八门。从样式上说,为了便于携带,应该选择重量

【生活妙招】

教您快速修复电位器

家用电器中,最常见的故障是电位器失灵。电位器的应用广泛。如:音量控制,高音、低音调节,左右声道的均衡协调,功率大小以及电流流量大小的调控等等。由于电位器使用频率较为频繁,其滑壁接触电在炭膜上划出痕迹而导致炭膜片磨损,接触不良等。

下面读者俱乐部就来教你一种“不拆卸电位器,却能快速修复”的好方法。

具体操作:卸下机盖,在要修理之电位器的滑壁与炭膜片之间的缝隙处滴上 1~2 滴缝纫机油(切忌菜油),将滑壁来回旋转几次即可。讲究一点的话,可以先用无水工业酒精(切忌医药酒精)滴入缝隙数滴,旋转滑壁,用棉签擦去流出的污

夏日火热体验 出游别样去处

暑期来临,自然需要放松一下。去海边走走,到山间逛逛,游一游香港澳门也不错。似乎,外出郊游已悄悄列入读者俱乐部不少会员的暑期日程。



轻、不怕摔的树脂或者其他合成材料的运动镜,最好是眼镜腿配有带子的那种;海边的日光强烈,所以应该选择颜色较深的茶色、绿色镜;

UV 镜可以防紫外线、偏振镜则可以过滤掉光线中的杂波,让眼前的景物更加清澈。

防晒霜:女士们可能对防晒用品

比较在行,但男士一样需要用防晒用品保护自己的皮肤不受紫外线侵害。另外,涂抹防晒霜时一定要涂抹均匀,如果被汗水冲掉了,效果就不明显了。

风情万种 血拼无极限

除了国内出游的热潮,不少会员更是会选择别具风格的出境游。7 月,正值巴黎的打折月。在那里不仅有风情万种的浪漫情怀,更有着诸多令人流连的亲民价格。因为每年的这个时候,几乎所有的商店都会挂上“on sale”(降价)的牌子。会员们如果有兴趣,不妨去那边瞅瞅,偶尔纵容一下自己,享受大包小包“购物狂”的乐趣。

还有悉尼的海湾,真正的情人天堂。人约黄昏后,先登上游轮开始一次浓情蜜意的海上航行,船上有鸡尾酒会助兴。之后带爱人到近在咫尺的悉尼歌剧院再继续浪漫!这样的绝妙组合,一定会给您和您的爱人带来难忘的回忆。

不管您最终选择去哪度假或旅游,亲爱的会员,读者俱乐部提醒

您:出游前,记得做功课哦。

【出境旅游装备指南】

字典:不论您去的是哪个国家,建议您带上一本该国的字典。

电话:记熟所去地的警局电话,以备不时之需。

地图:地图是身处异国的您必备的物品之一。建议您出游前准备一份双语对照的地图。

药品:一旦到了异国他乡身体不适,身边的小药就能救大急。几种药应该在行囊中必备:感冒药、乘晕宁、息斯敏、黄连素等。

平底鞋:如果您打算趁着打折月去疯狂“血拼”一下,不如穿上一双舒适的平底鞋,防止脚后跟起泡磨破。

阳光打在脸上,幸福留在心里,在这个灿烂的 7 月,亲爱的会员,您会有哪些出游计划呢?如果有兴趣,不妨给我们来信。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)。请于信封上注明您所投稿的栏目名称。

磷脂与体温的关系

人类在研究恒温动物 37℃ 的过程中,发现磷脂和体温有着密切的联系,有些低热的人通过吃发汗的药或者通过肌体熏蒸、刮痧等让体温散热下降至感觉舒适的 37℃,其主要目的是让肌体的皮肤细胞膜变得通透。人体舒适感部分与构成肌体细胞膜的磷脂有关,当然,人体细胞膜的磷脂

组成很复杂,卵磷脂和其他的磷脂(肌层磷脂、脑磷脂、丝氨酸磷脂等等)作为细胞膜重要组成与其是密切相关的。(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。

幸运会员中奖名单

幸运奖会员卡号:(10 名会员)
奖品:卵磷脂大礼盒一盒
价值:258 元
5200000000787389
5200000014521643
5200000000245535
5200000056623998
5200000096533112
5200000125221595
5200000153477173
5200000159702348
5200000173377784
5200000187350282



(注:奖品以实物为准)

欢乐奖会员卡号:(100 名会员)
奖品:营养保健胶囊 2 瓶
价值:83 元 / 瓶
欢乐奖中奖会员卡号为:
会员卡最后四位为“4810”(如 5xxxxxxx“4810”)
领奖期限:7 月 10 日起
领奖地址:鲁班路 100 号汇彩生活馆 1 楼
领奖时间:上午 10:00~12:00;下午 1:30~5:00
(注:本次各类抽奖活动只针对在 7 月 6 日之前办理“新民晚报读者俱乐部”会员卡的读者。)

史上最牛的木马下载器

“木马下载器”是一种从黑客指定站点下载其他木马,并在被感染的计算机上自动运行的病毒。它向来是让喜欢玩网游的朋友最头痛恼火的事情。

近日,一种被称为“史上最牛的木马下载器”的“AV 终结者”病毒在网络上正日益猖獗。它的危害已不再局限于病毒本身,而是会引发新一轮木马病毒的泛滥。有不少网游爱好者刚刚登录到游戏,就发现自己辛苦赢来的游戏装备全部不翼而飞,之后如若尝试通过 QQ 向好友求助,那么其结果是,连 QQ 的服务器也无法正常登录。

为此,读者俱乐部特地咨询了“金山毒霸”的反病毒专家。据了解,“AV 终结者”病毒已经在互联网上肆虐数日,然而由于该病毒的隐蔽性极高,大量用户甚至感染了该病毒也毫无察觉。用户电脑的安全系统在不知不觉中被彻底破坏,电脑完全陷入“裸奔”状态,而此时面对大量鱼贯而来的木马病毒,用户的电脑已经失去了任何“抵抗力”。

读者俱乐部在此提醒广大会员,病毒制造者已不再是炫耀自己的技术为目的,也不再是单打独斗,而是结成了团伙,有的人负责盗取银行或网游账号,有的人负责销

赃,从而形成了一整条的黑色产业链。如果任其发展下去,整个互联网安全将面临严峻威胁。因此,防毒杀毒刻不容缓。尤其对那些经常上网的人更应如此。

如果您不幸被其“光顾”,那么也不要心急,因为“金山毒霸”反病毒应急中心已于近日更新了病毒库。原用户只要将其升级到 2007 年 6 月 3 日的最新版本。至于还未安装“金山毒霸”的会员们则不妨登录 www.duba.net,免费下载“AV 终结者”专杀工具,或使用“金山毒霸”在线杀毒来防止病毒入侵。此外,您也可拨打“金山毒霸”反病毒急救电话 010-82331816,反病毒专家将为您提供相关帮助。

同时,会员和读者朋友如有任何网络安全方面的问题,也欢迎来信咨询,读者俱乐部将联系“金山毒霸”的专家为您解答。来信请寄上海市武定路 1088 号 1 号楼新民晚报读者俱乐部(邮编 200040),信封上注明“网络安全咨询”。

此外,读者俱乐部还联手“金山毒霸”,推出了会员优惠活动。“金山毒霸 2007”原价 258 元,读者俱乐部会员优惠价 158 元。

订购电话:63806329,63812838。

【百姓健康】

夏天已经来到,闷人的天气让人觉得情绪烦躁、容易发脾气失眠。亲爱的会员,如果您也有这样的烦恼,不妨试试读者俱乐部给您推荐的几款“排毒去火”天然食品。

绿豆:具清热解暑、除湿利尿、消暑解渴的功效,多喝绿豆汤有利于排毒、消肿,不过煮的时间不宜过长,以免有机酸、维生素受到破坏而降低作用。

红豆:可增加肠胃蠕动、减少便秘、促进排尿。可在睡前将红豆用电锅炖煮浸泡一段时间,隔天将无糖的红豆汤水当开水喝,能有效促进排毒。

燕麦:能滑肠通便,促使粪便体积

“排毒”天然食品推荐

变大、水分增加,配合纤维促进肠胃蠕动,发挥通便排毒的作用。将蒸熟的燕麦打成汁当作饮料来喝是不错的选择,搅打时也可加入其他食材,如苹果、葡萄干,营养又能促进排便。

胡萝卜:对改善便秘很有帮助,也富含 β 胡萝卜素,可中和毒素。新鲜的胡萝卜排毒效果比较好,因为它能清热解毒,润肠通便,打成汁再加上蜂蜜、柠檬汁,既好喝又解渴,也有利排毒。

白萝卜:有很好的利尿效果,所含的纤维素也可促进排便,利于减肥。如果想利用萝卜来排毒,则适合

生食,建议可打成汁或以凉拌、腌渍的方式来食用。

西瓜:常吃些西瓜可减少患食道癌的危险;西瓜汁中所含的蛋白酶,能把不溶性的蛋白质转化为可溶性的蛋白质,从而增加肾炎病人的营养,故西瓜是肾脏病人的良药。西瓜皮还是很好的美容品,用西瓜皮擦面部皮肤,再用清水洗,能增加皮肤弹性,减少皱纹,增添光泽。

地瓜:所含的纤维质松软易消化,可促进肠胃蠕动,有助排便。最好的吃法是烤地瓜,而且连皮一起烤、一起吃掉,味道爽口甜美。

今天你 DIY 了吗?

什么是 DIY? 也许你对这个词汇并不陌生。DIY 源于英文 Do It Yourself,意为“自己动手,超越传统”,它是一种理念,更是一种精神。近几年来,DIY 自助、自主的理念逐

步深入人心。人们充分享受着 DIY 乐趣的同时,感受着生活品质的提升。可以说,DIY 已经渐渐演变成了一种文化。

亲爱的读者俱乐部的朋友们,

今天你 DIY 了吗? 中国结、十字绣、小毛球、指甲彩绘、烘烤面包……只要是你喜欢的,在行的,没什么不可以。附上简易的 DIY 步骤,寄往上海市武定路 1088 号 1 号楼新民晚报读者俱乐部收(邮编 200040)。信封上请注明“DIY 创意馆”。被选登者将获得精美礼品一份。

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