



森林旅游须防莱姆病

夏秋季节正是森林旅游的好时光。尤其是林区内植被茂密,枝桠交错,苔草铺地,浓荫蔽日,形成“夏无酷暑”的特有小气候环境,起着调节气温的作用,是避暑休闲的好场所。然而,医学专家提醒我们,在林中漫步时有可能染上一种使人致残甚至丧命的疾病——莱姆病。

莱姆病(lyme disease)是一种全身性、慢性炎性蜱媒螺旋体病,发病初期常以慢性游走性红斑为特征。病变常呈播散性,引起心脏、神经或关节病变。1975年,该病成批集中发生在美国康涅狄格州莱姆(lyme)镇的儿童中,因而得名。

莱姆病对人体危害相当严重。当患上莱姆病以后,不但皮肤、神经系统等多脏器会受

损,而且病程长,病死率较高。专业机构的调查显示,所有年龄的人对莱姆病普遍没有免疫力,但进入或居住于林区及农村的人群中发病较多,男性略多于女性。莱姆病在世界各地均有分布,我国也不例外。

为此,在森林游玩时,一定要注意防止被蜱叮咬而发生莱姆病。预防的方法是:进入林区草地时,应穿长袖衣服和长裤,着长袜和高帮旅游鞋,最好将袖口、裤口扎紧;宜快走勿停留,不要坐或躺在林区草地上休息,也不要把衣服放在草地上;尽可能避免与野生哺乳动物接触,因为野生动物是蜱的主要传染源。

一旦感染莱姆病,应及时去医院治疗,迅速控制症状,防止晚期病变。

邬时民



透视家具选购

牌”或“中国驰名商标”;确认其后期服务是否有保障。

其四,要从“细节”入手。细节是看工艺:主要看隐蔽处,如餐桌背面、柜类内侧,用手去摸是否粗糙、视觉上是否有油漆涂饰不全或钉眼、门开关时与其他部件是否相互刮碰、咯吱作响,抽屉抽拉是否不畅等现象。

其五,要从“选材”入手。家具生产通常使用的材料有两种:实木、人造板。实木家具生产通常采用实木主料,人造板辅料。按组合的好坏程度可排序如下:实木主料加优质细木工板辅料、实木主料加实木饰面中空板辅料、实木主料加次选材实木指接板、实木主料加其他人造板。

一文

随心所欲演绎你夏日风情!

公场眼镜 同样价格 三副眼镜

一副合适的眼镜不仅可以清晰视野,还提升个人形象与气质,并在商业、时尚、体育等不同领域中展现独一无二风采。其中,眼镜架作为眼镜的重要部分,很大程度上决定了眼镜的品质与品位。一般而言,眼镜架选择要从佩戴舒适感、镜架美学和镜架功能方面进行考虑。那么,怎样才能选择一副适合自己的眼镜架呢?不必担心,机会来了!“公场直通车”眼镜店推出的镜架新概念,不同款式的眼镜搭配你的白领套装,淑女装和时尚的休闲装,满足你不同场合的扮靓需求,使你从头到脚都精致,随心所欲的每天演绎出你不同的风情!

精简成本=平价

在“公场直通车”眼镜超市中随处可见大量和与传统眼镜店所售产品没有任何区别的名牌镜架,而售价却仅相当于市场价的1/4至1/3。“公场直通车”之所以能实现低价销售,原因在于去除了中间流通环节,通过直接从厂家现金采购,采取简约装修等手段,将运营成本降到了更低。

目前,“公场直通车”在上海的门店均选择了五角场黄兴路沿线的闲置空地,相对于传统眼镜店在商业街经营的旺铺租金,每月可节省十几万元,使得每副眼镜分摊的营业成本大为降

低,将更多实惠还给了消费者。

理性配镜受青睐

作为目前上海地区规模最大的平价眼镜店之一,“公场直通车”旗舰店有近百人的销售及服务人员 and 8个独立的验光室,免去了顾客配镜等候;供应的眼镜品种丰富,各种品牌的镜架有上千种款式,给消费者以充分的选择;价格也更为优惠。一些在“公场直通车”平价眼镜超市挑选眼镜的顾客表示,该店出售的眼镜非常实惠,原本配一副眼镜的预算,几乎可以挑选三款不同样式的眼镜,满足了按每天穿着的服装配带不同样式的眼镜的需求,既时尚又显青春靓丽。

最后,由于“公场直通车”的眼镜产品,具有低价不低质的特征,满足了消费者对于眼镜产品质量和品质的要求并赢得了极大的信任。程军勇介绍,“公场直通车”所有的产品均为著名的眼镜生产企业直接生产,充分保证质量。目前,“公场直通车”在北京等地已成为一个极具有影响力的眼镜连锁销售品牌。

便民提示 地址资料

黄兴路2054号二楼五角场大转盘东方商厦对面(热线:55053372)
黄兴路1643号二楼大润发超市及百安居对面(热线:55128908)

喝水最好用玻璃杯

由于玻璃杯在烧制的过程中不含有机的化学物质,使用时不必担心化学物质会被喝进肚子里去。而且玻璃表面光滑,很容易清洗,细菌和污垢不容易在杯壁孳生,所以人们用玻璃杯喝水是最健康、最安全的。另外,搪瓷杯是经过上千度的高温搪化后制成

的,不含铅等有害物质,也可放心使用。

而陶瓷杯内壁涂有釉,塑料杯中常添加有增塑剂,使用时,有毒的化学物质很容易溶解到水中。并且塑料的内部微观构造有很多的孔隙,其中隐藏着污物,清洗不净就会孳生细菌。所以,专家提醒,在选购塑料杯时,一定要选择符合国家标准的食物级塑料所制的水杯。

杜金元

而不是一些学者——千百年来始终奉行如一,努力实践。在这个意义上,正如毛主席所说,谁是最聪明的人?是人民群众。比如在广州,有一家店叫鸡佬炖汤,店内有一道菜,名叫阿胶乌鸡汤。这汤有什么好处?店家说的好,是补血、益气、养颜。据说,这道汤是女人和老人的至爱,颇受欢迎,长盛不衰。

很显然,对阿胶的认识——主要不是药,而是百姓生活必需品——柳长华和那“店家小二”殊途同归,不过一个是站在理论的立场,一个是站在实践的立场。你让“店家小二”在理论上说得头头是道,显然不可能,正所谓“百姓日用而不知”,但这并不妨碍人民群众的热情实践。

事实上,中国传统养生之道,讲究的是医食同源。“营养疗法”与“食疗疗法”交相运用,起源悠久,早在周朝就设有“食疗医官”,指导朝野食疗方法。唐代孟诜著有《食疗本草》,虽然大部分失传,但其中一部分散见于李时珍的《本草纲目》。

阿胶作为本经上品,号称中药滋补三大宝,与人参、鹿茸并驾齐驱,千百年来自然沉淀下大量食补之方,其间融合中医学、中药学、营养学、饮食文化于一体,果然是博大精深。

自本篇开始,我们将与读者一起涉猎其中。下篇先从阿胶乌鸡汤说起,敬请关注。故事结尾,我们重温圣李时珍《本草纲目》中那句名言:“阿胶本经上品,弘景曰:‘出东阿,故名阿胶’”,寻觅民族瑰宝,知其源头出处。

夏日防晒小秘诀

■ 搽防晒品时,千万不要忽略了脖子、下巴和耳朵这些地方。以免造成肤色不均而变成了大花脸。

■ 在夏天嘴唇也需细心呵护,白天的高温使唇部的水分蒸发得很快,为此更容易受到阳光的伤害。有效方法是搽上具有防晒和保湿双重功效的护唇膏。

■ 即使白天已做好各种防晒措施,但如果阳光特别厉害的话,夜里最好还要使用晒后护理品加以保护。

■ 由于汗水常会把防晒品冲掉,所以最好每隔几个小时再重新涂上一遍。

■ 每年最好能换新的防晒用品,并注意必须储存在阴凉干燥之处。

■ 尽量避免在上午11时至下午3时直接遭受烈日的曝晒,因为这段时间的紫外线最强,对皮肤杀伤力也最大。

■ 外出遭日晒出汗后,要马上彻底洗干净身体表层的盐分,再用蘸有化妆水的药棉在肩部、面部或背部等处已发烫的部位轻拍并冷敷约半小时左右,以帮助收缩和保养皮肤,缓解日晒所造成的伤害。

■ 有条件时最好用喷雾式的矿泉水在距离面部约15厘米处均匀喷洒,以随时补充肌肤水分而别让它太渴。

曹月琴

