

这里总有你需要的信息

本版是最受浙江读者喜爱的十佳版面

A 时政 B 提醒 C 健康 D 服务

A 杭州两局长在线问答

由“中国杭州”政府门户网站与12345市长公开电话受理中心联合办的第17、18期网上接待活动,分别于9月19日14:30-15:30和16:00-17:00举行,主题为杭州电网建设、科技创新和服务。电力局长、科技局长出任首席接待人,回答网友提问。市民可登录www.hangzhou.gov.cn参与。(王佳佳)

杭州奖励品牌企业

杭州市政府办公厅制定的《关于加快培育企业自主品牌的实施意见》本月起实施。为成为品牌强市,政府对名牌企业给予一次性奖励50万元;对地理标志产品、国家免检产品、浙江名牌企业给予一次性奖励10万元。(王佳佳)

余杭残疾学生获资助

余杭区残联举行了扶残助学金发放仪式。发放对象为持有残疾人证、户籍在余杭区的残疾学生或父母双残家庭的子女。发放标准为:每年幼儿园400元,小学300元,初中500元,高中(含职高)700元,中专1000元,大专以上2000元。

临安市残联也向残疾学生及贫困残疾家庭子女发放助学金,标准为:新考入大专以上普通高校的残疾学生每年2500元,新考入中专的残疾学生每年1500元。(岳海智)

B 空心菜要浸泡半小时

杭州市食品安全委员会办公室昨天发布近期蔬菜质量抽查结果,杭州市区3个农贸市场的10个蔬菜品种30个批次中,检出两个批次空心菜的禁禁农药,毒死蜱“残留量超标,建议市民近期在购买空心菜后,用清水浸泡半小时左右。(秦锋)

这种童车质量较差

据新华社国家质检总局日前对童车、玩具产品进行的质量抽查显示,童车产品抽样合格率为84.2%,河北平乡县小博士童车厂生产的儿童自行车质量较差。

玩具产品抽样合格率为82.8%,浙江省云和县工艺品厂生产的艺发牌智力房玩具质量较差。

买的不如卖的精 买东西一定要理性

作为消费者,总是希望能够买到物美价廉的商品,但是“买的不如卖的精”面对商品促销,理性购物的信念千万别动摇,否则就容易陷入商家的购物陷阱。除了平时多看、多比较商品信息外,以下三条理性购物原则也可能对你有帮助。

一 购物前先列清单
跟着商家的促销走,往往会购买自己并不需要的东西,粗看起来是占了便宜,实际是多花了冤枉钱。购物前根据促销海报列出购物清单,按图索骥会帮助你打消多余的购物冲动。

二 不要花钱买罪受
购物同时也是休闲和享受,购物带来身心劳累是得不偿失的,太拥挤的购物场所,购物精力和时间的成本会增加,要算清楚了再去。

三 注意商品质量
低价不一定优质,这是很多促销商品存在的问题,消费者在购买大量同种商品时一定要注意生产日期和保质期,同时更要记得考虑自己家的实际消耗能力,以免眼睁睁看着东西过期。

饭后开车很危险

司机饭后立即开车容易发车祸。这是因为饭后胃肠对食物的消化需要大量的血液,造成大脑器官暂时缺血,从而导致操作失误。(据生活时报)

压力大与不合群有关

据《广州日报》报道,工作压力大的感觉与不合群有一定关系。现代社会的很多工作都需要同事之间配合,打团体战。不善于与人交往的职员往往不善于与人合作,只能单打独斗,不能利用别人的资源,因此完成相同的工作,付出的努力和压力就要比其他同事大得多。

不善于人际交往的职员怎样做才能减轻压力呢?首先在人际交往面前不要逃避和退缩,要从生活中的点点滴滴学习人际交往的方法和技巧。其次,在交往中不要对自己有完美主义的要求,不要太在意别人的看法。当你真正放松下来,就会发现,别人很喜欢跟你交往,工作压力也会减轻。

小番茄更营养

据《广州日报》报道,小番茄和普通大番茄相比,哪一种营养更好?有专家指出,小番茄的营养价值更高一些。

番茄对人体有益的成分主要是番茄红素,它提供多酚类保健成分,如类黄酮、钾和膳食纤维。对心血管健康非常有益的多酚类物质主要存在于番茄的外层部分,包括外层组织、叶片以及果皮当中,主要是因为这部分组织受阳光照射充足。由此可见,果皮越多的果实,营养越高。

按照这一规律,小番茄的类黄酮含量高于普通大番茄,因为它和阳光的接触面比较大。从膳食纤维来说,小番茄含有更大比例的果皮,而果皮附近营养价值最高。所以买番茄无须挑个头大的。

沙滩病毒周六发作

据新华社国家计算机病毒应急处理中心发布了本周内计算机病毒预报:蠕虫病毒“沙滩”(Worm_Satan)9月23日发作,会自动关闭被感染的计算机系统,25日,蠕虫会不断打开系统中的“记事本”程序,直到耗尽系统资源导致系统死机。

胡萝卜头擦洗锅盖锃亮

家里的锅盖用久了之后,总会蒙上一层油污,您会选择用什么擦洗呢?钢丝球?抹布?还是用这招吧——胡萝卜头!平时切菜时随手准备扔掉的胡萝卜头,可是擦锅盖的好工具!在锅盖有油污的地方滴上点洗洁精,然后用胡萝卜头来回一擦,油污立刻就去除了,再用湿抹布一抹,锃亮的!更重要的是,这样擦拭的锅盖丝毫不用担心会像钢丝球刷过后留下难看的刮痕。

C 无痛胃镜八折优惠

因天气变化明显,最近有的人胃病发作。杭州天目山医院做无痛胃镜近期八折优惠。预约电话:85129999。

今天你笑了没有?

据《北京青年报》报道,科学研究发现,笑对呼吸系统的疾病具有很好的疗效,大笑时,由于呼吸量的急剧增加,肺部扩张,支气管也随之扩张,从而强化了呼吸系统的功能,对哮喘病人和肺气肿患者十分有益;

笑还可防止大脑萎缩,减少老年人患老年痴呆症的几率。因为大笑时,人的血压升高,吸进的氧气增加,氧气进入血液,促进了血液循环,增加了对大脑营养物质的供应;

笑还可使人摆脱烦恼,一个人大笑时,脑部会释放一种化学物质内啡肽(与镇痛有关的内源性吗啡样物质),这种物质可使人消除紧张,心旷神怡,不仅可调节人体内脏六腑的机能,增强免疫系统功能,还能调和气血,顺畅脉络,治疗神经衰弱、忧郁症等疾病。

在忧愁、烦闷、苦恼时,只要你不断地对自己“强装笑颜”,欢乐就会很快接近你。心理学家认为,一个人老是想像自己进入某种情境,感受某种情绪,结果这种情绪十之八九真会到来。这个发现可帮助我们有效地摆脱坏心情,其办法就是“心临美境”。

当然,笑要真笑,要尽量多想快乐的事情。更重要的是笑容会影响我们体内的生化反应,使流入人脑的血液增加,送入更多的氧气,使大脑思维变得更加敏锐,结果心情自然就好起来了。

一天三餐刘翔吃什么

刘翔为何能成为飞人,并且越飞越快?当然一天三餐吃得要好。为刘翔的特灶掌勺的冯骅每餐给刘翔加一道汤,但从不曾在汤里加入人参之类的保健药材,怕这些东西含有国际田联规定的违禁成分。据《竞报》报道,刘翔奥运会备战菜单之一如下:

早餐:糯米糕、菜饭团、蛋黄面条,加入用酒清蒸的干贝)、水铺蛋、皮蛋粥、鱼片粥。

中餐:普通特灶餐外另加清蒸左口鱼(或元宝鱼)、清蒸花蟹、青蟹、大闸蟹、牛扒、鸡汤、水果拼盘、提子、西瓜、猕猴桃。

晚餐:普通特灶餐外专加开片草虾、烧烤牛柳、草鸡炖菌汤、水果拼盘、西瓜、橙、苹果。

国医泰斗告诫

给小孩子输液要慎重

现在经常会出现动辄就给感冒病人输液的情况,给小孩子输液的现象更是泛滥。90岁高龄的国医泰斗邓铁涛告诫病人:血管不是水管,而是人的生命之管。往血管里注射药物要慎重。小孩感冒发烧打吊针是好得快,但“快”只是治疗的要求之一。治疗更重要的是“好”,包括现在的病好和将来的好,如果打吊针导致别后后遗症就不好了。

模仿秀引儿童性早熟

据《新闻晚报》报道,5岁的小女孩身穿比基尼、肩披薄纱巾,一边打着手势将小脸蛋半遮半掩,一边不停地扭动着腰身,同时还抛个媚眼,一副成熟的小女人模样……著名儿童性早熟专家沈永年教授对这样的儿童模仿成人秀表示担心:孩子过早接触成人的环境,容易诱发性早熟。

沈永年说,儿童出现性早熟,与受到语言、文化环境的刺激有很大关系。很多电影电视中的成人化镜头,容易引起孩子的模仿。而少儿节目中,也掺杂了越来越多的成人语言,甚至个别儿童类动画片中人物衣着也非常暴露,这些环境的刺激,都会促使儿童性早熟。

近年来,因为性早熟就诊的儿童有增多趋势,年龄段也在提前。一般女孩在8岁前,男孩在10岁前,就有可能出现第二性征。沈永年指出,虽然性早熟并不一定影响儿童的发育、身高,但还是有大约10%至15%的性早熟会导致孩子成年后身材矮小。

流鼻血 别仰头

据《生命时报》报道,人在流鼻血时,第一反应就是仰头,这种做法并不正确。

流鼻血时的仰头姿势,会使血液由于重力原因顺着鼻道向后流到咽喉部,再到胃部,引起胃部不适乃至呕吐。此外,鼻腔内血液积量过多时,有可能由鼻泪管回流到眼部,出现眼角出血;当咽喉血量过多、过急时,还容易呛入气管及肺内,造成呼吸道梗阻。

因此,流鼻血时应立即坐下,将鼻腔内血液擤干净,并将拇指放在出血的鼻侧,食指捏住鼻头可活动的组织来压迫止血。

多吃柑橘 少患肝癌

日本两项研究成果显示,中国柑橘降低患肝癌、心脏病、中风和糖尿病风险的效果非常明显。

柑橘之所以呈桔红色,是因为富含胡萝卜素。日本一科研小组发现,平时食用大量柑橘类水果的人,血样化学成分与患肝脏疾病、动脉硬化症(动脉硬化)和胰岛素抗体(与糖尿病有关的疾病)的风险很低关系密切。饮用柑果汁能明显减少肝炎患者的慢性病毒性肝炎症状发展成肝癌的风险。

京都医科大学的研究人员对30名患病毒性肝炎一年的病人进行研究。这些病人每天都喝一些胡萝卜汁和柑果汁等混合饮料。一年后,与具有相同病情但没有饮用胡萝卜汁和柑果汁的45名病人相比,他们中没发现有一人患肝癌,而后者发展成肝癌的概率是8.9%。

煮饭泡沫治口角炎

嘴角和嘴唇出现溃烂,如一时找不到核黄素等药品,可将煮饭快要熟时的泡沫装起来,涂患处,每日3-4次,3-4日可愈。(摘自8月30日《中国老年报》)

《都市消费》

周五与你见面

情况天天汇报
边喝咖啡边赏龙鱼
本期有财填字送出
龙舍咖啡馆消费券
请见周五《都市消费》
职业女性肤色黯淡
不妨用精油试试看
姜树精油还能调肠胃
请见周五《都市消费》
兰芝护肤彩妆沙龙
教你化彩妆防干燥
请见周五《都市消费》
我生活 我消费 我快乐
《都市消费》周五出街
杭州报刊摊点有售

无花果治气管炎

用霜打无花果500克,加蜂蜜200克,煮成膏状,放入瓶中,每天早晚空腹各吃一汤匙无花果蜜汁。(摘自《健康指南》第9期)

鲜柏树叶治手掌脱皮

用鲜柏树枝叶加水煮沸,温热时浸泡手掌,坚持一个月后,可见效或治愈。(摘自8月29日《家庭保健报》)

热线电话 28811111 提供路线导航

因为今年中秋节在十一长假期间,据杭州运管局估计,9月30日到10月7日这8天,全市公路客运班线车实发人数将达到327.69万人次,比去年黄金周增加6.3%。东、南、西、北四大汽车站至少增加客运班次4500班。你如想通过公路客车出行,最好提前购票。

为避免堵车,运管部门开通GPS呼叫帮助热线28811111(不用加区号,按市话收费),杭州交通GPS中心工作人员根据道路情况,提供相对精确的路线导航。(王翔 吴安 严静)

电脑维护免费讲座

杭州市工人文化宫9月29日晚上6:30举办电脑维护、常见故障排除知识免费讲座,名额120个,预约电话:87085201。(徐芳)

杭州明日停电预告

9:00-16:00 停闸口轿子巷、元帅庙一带。8:00-16:00 停冯冯山人巷、马市街、东清小区、水陆寺巷、八卦新村、马儿山、小井头、玉皇村、南复路一带。8:30-17:30 停湖墅南路、翠苑二区、石桥杨家村一带。

历史上的今天 九·一八事变

1931年9月18日,驻中国东北的日本关东军炮击中国东北军的北大营并向沈阳进攻,制造了震惊中外的九·一八事变。19日,日军侵占沈阳,几天之内又占领长春、吉林等地。1932年2月,东北全境沦陷。“九·一八”事变是日本帝国主义企图以武力征服中国的开端。(新华社)

励志格言 每天一句

英汉对照 读者推荐
Our destiny offers not the cup of despair, but the chalice of opportunity. So let us seize it, not in fear, but in gladness.
——R.M. Nixon(1913-1994, U.S.A.)
命运给我们的不是失望之酒,而是机会之杯。因此,让我们豪无畏惧、满心愉快地把握命运。
——(作者:尼克松。推荐者:胡志勇)
本栏目联系方式:传真 85101853,电子邮箱 kbzhj@yahoo.com.cn。

杭报集团读者接待中心
热线电话 85056789