

视点

短波

清凉相伴 健康一夏

盛夏时节, 怎一个热字了得。酷暑天气, 市民即使呆在室内也无法摆脱热浪的侵袭。无奈之下, 人们只好用上各种降温工具: 运转不停的空调、凉爽的竹席……殊不知这些工具如使用不当, 就会给健康带来危害。盛夏即将到来, 记者采访了市一院皮肤科主任李德如和新桥医院内科主治医师秦军博士, 希望能为市民打造一个健康、清新的生活环境、平安度夏提供一些参考。

凉水擦席不可取

“每一个夏天, 我们都要接诊不少皮肤病患者。”李德如主任说, 很多市民为了贪图一时的凉快, 喜欢用水把凉席弄湿后再睡。这种做法虽然能缓解一时的炎热, 却给身体埋下隐患, 尤其有损皮肤健康。炎热的气候下, 人体不停地出汗, 加上空气湿度大, 若再用湿布擦拭凉席, 更增加了凉席的湿度。而人体出汗时, 毛孔是张开的, 霉菌、螨虫及其它一些病菌便趁虚而入, 致使不少市民患上湿疹、皮炎等。所以, 夏季忌用凉水擦席。

开启空调不宜久

许多人都有这样的感受: 在空调房间呆的时间一长, 会出现头晕、头痛、呼吸不畅等症, 这就是常说的“空调病”。秦军博士介绍, 空调运转过程中会使房间里丧失负离子, 留下大量阳离子, 使人体生理平衡失调, 进而产生头痛、呼吸不畅等。尤其是年老体弱者, 如长时间呆在空调室内, 会出现四肢乏力、精神困倦, 甚至受凉感冒等病症。因此, 市民不要长时间吹空调, 应每隔一段时间关闭空调, 开窗通风。夜晚睡觉时更不要整夜吹空调。同时, 空调温度不宜过低, 保持在24至26摄氏度为佳。



近日, 西部药城掀起降价风暴, 数千种药品降价销售, 数百种药品低价促销并返现, 吸引不少市民。



厨房卫生要重视

室温25至35摄氏度, 相对湿度在70%左右是霉菌生长、繁殖的最佳条件, 因此夏天要特别注意防止霉菌污染。专家称, 霉菌会产生对人体危害很大的毒素, 引起霉菌性肺炎、哮喘等疾病。夏天, 市民厨房里贮存的食物、蔬菜等, 由于放置时间长或受潮, 上面会长出绿色、黄色、黑色霉斑, 并散发出难闻的气味, 这就是霉菌污染。因此, 为防止霉菌污染, 应注意时刻保持厨房通风、干燥, 同时要注意缩短粮食、蔬菜贮存时间, 切忌为怕浪费而盲目食用。

易受蟑螂、苍蝇等害虫的侵袭

家人如使用了这些被污染的器皿, 易被传染上各种疾病。因此, 厨房里的餐具、炊具, 应使用密封好的碗橱存放, 每次使用前要再次清洗。冰箱也是清洗的重点, 要定期擦洗冰箱内壁, 食物在冰箱内存放的时间不要过长, 防止交叉污染。

本版稿件由记者 王志刚采写
本版联系电话: 66991683
13108987360

台湾当红一线女星小S近日频频在内地活动。在近期清扬发起的“千万人挑战 头屑不再来”的挑战活动中, 身为形象代言人的小S更是表现活跃, 亲自担任挑战者代表、鼓励粉丝加入。小S笑称: 我是史上最强的洗发水代言人。

有别于以往长发披肩的洗发水代言人, 小S作为清扬代言人的消息一传出, 这个“史上头发最短的洗发水代言人”就曾遭人质疑。对此, 小S自有一番见解, “谁说短头发就不可以代言洗发水? 我相信, 不管是长发还是短发, 只有没有头屑的困扰, 才是最健康美丽的头发。”

“现在看到的到处都是长发的洗发水代言人, 像我姐姐。我就常常嘲笑她没个性啊。”在拿大S开涮后, 小S仍旧不忘给自己做广告: “现在在内地, 很多人进理发店都会

清扬去屑大挑战 头屑不再来

挑战个人魅力 攒千万粉丝
截止到今天, 清扬的去屑挑战活动已经吸引到近千万挑战者的共同参与, 对此作为形象代言人的小S也十分得意: “因为我和清扬一样酷, 有个性, 说到做到。有很多人因为喜欢我而加入挑战活动, 进而认识到清扬去屑的魅力。同时也有很多人是因为加入去屑挑战活动才开始认识我喜欢我。从目前的挑战者规模来看, 我跟清扬的受欢迎程度应该是节节飙升到爆棚!”



小S觉得身为艺人, 要好好运用自己的影响力。比如现在代言清扬, 她就会希望她的粉丝们都来参加清扬千万人去屑大挑战的活动。因为作为千万人大挑战的明星体验者, 小S发现只有清扬这样的好去屑洗发水才能让她们的头发无懈可击。希望因为参加这个活动, 自己的粉丝都不用再顶着满头“雪花”走来走去。

庆祝重庆直辖十周年·重庆晚报教育专刊

北大青鸟 ACCP 国际软件工程师招生 学技能 拿高薪 前程无忧

北大青鸟通过全面职业素质导向训练, 完成IT人才梦工厂的最好一道完美工序, 打造出专业深厚、项目实战经验丰富和职业素质全面的IT精英。

www.westaccp.com 通过北大青鸟的系统培训, 学力+技能 让你从容应对职场风云 虚位以待……

北大青鸟APTECH(重庆足下)培训中心 地址: 重庆大学A区中门(南门)二楼 IT之行始于足下 咨询电话: 65429076 65429077

瑞潮出国

加拿大著名移民律师与前签证官联合主理, 12年专业经验, 高成功率保障!

加拿大投资移民特别计划: 保证免面试! 政府担保! 可靠、快捷、高成功率! 温哥华, 2010, 100亿元的奥运商机, 投资移民的新机会! 移民后付款, 全家移民申请, 半年即可完成。专业实力, 尽享成功保障!

加拿大PEI省、曼省、莎省、纽省商业移民计划: 最低资产要求200万人民币以上, 可直接投资, 无投资费用或利息损失, 最快12个月全家移民! 最低投资费用仅9.5万加币!

澳洲商业移民: 拥有150万人民币以上资产的商业人士均可申请。12个月即可获签!

同时办理新加坡、日本、韩国、丹麦、法国等国留学!

重庆瑞潮出国咨询公司 地址: 重庆解放碑青年路38号国贸中心十楼1008-1009-1112室 电话: 63727218 63727228 63722918

NIIT 高考落榜生 同样拿高薪

面对家中的落榜孩子, 是选择复读、就业, 还是另谋出路? 近几年就业压力越来越大, 渴望孩子成才的家长, 如何给孩子创造一个好的机会呢? 对同时想拥有文凭和软件工程师证书的落榜生, NIIT“双证班”是最佳选择。

双证班 = 大学学历 + 国际软件工程师资格证 → 高薪就业

NIIT全国IT教育培训机构 招生电话: 65111362 023-6511363

重庆五一高级技工学校 重庆五一技师学院招生

重庆五一高级技工学校始建于1955年, 系政府办校, 曾隶属国家劳动部, 现隶属重庆市劳动和社会保障局。学校先后被授予“全国职业教育先进单位”、命名为“国家重点技工学校”, 批办为“高级技工学校”和“技师学院”。

分类	专业	分类	专业	分类	专业
高级部	数控技术	中级部	机电技术及应用	中级部	数控专业
	机电技术		电子与信息技术应用		汽摩装备维修
	数控设备电器维修		焊钳技术		铣磨技术
	汽车检测与维修		电梯安装与维修		电子商务
	工模具制造				

招生热线: 023-68578560 联系人: 邹主任 13350315549 周老师 13101256522 网址: www.cq51.cn 即日起到校招办报名 地址: 重庆市渝中区大坪石油路24号

印刷包装 爱达印刷 渝洋彩印 环亚彩印 印刷设备转让

利彩彩印 彩印制卡 奇达印务 综合信息

天豪夜总会 女士会所聘 回归酒吧

招聘求职 商务会所 国都夜总会

木秀印刷 纯净水矿泉水设备

重庆德路物资中心 注销公告

拍卖公告

注销公告

养老院

遗失公告

注销公告