

## ■生活提醒

## 停水预告

3月20日9:00至11:30,禄口机场、沪宁高速指挥部停水;13:30至16:00,共青团路小区停水。

3月21日9:00至11:30,摄山星城小区停水;13:30至17:30,中山门外宁杭公路两侧、明孝陵、中山门地区、马群、麒麟门、仙林大学城一线停水;9:00至15:00,太平门北板桥新村45、50、51、56栋停水。

3月21日20:00至3月22日8:00,后标营20号大院停水。

3月21日21:00至3月22日9:00,龙蟠南路沿线停水。

南京市自来水总公司

## 停电预告

3月21日7:30-10:30停豆村线,范围:豆村、沟西、豆村采石场、轿子山及垃圾场、矿冶厂、苏兴建材、汇丰废弃处理、建筑材料厂等。

8:00-11:00停沧波线,范围:麒麟镇、解困小区、仙马实业锻造、麒麟农副厂、恒力建材、南湾营等。

8:30-17:00停洞成线、大周线、双塘线,范围:竹镇镇乌石地区全停。

南京市供电公司

## 上班族回家先别坐沙发

近年来,上班族脊柱疾病呈上升态势,中国中医科学院望京医院骨科主任温健民主任医师为此开出了一剂“良方”——回家以后不要坐沙发。

沙发过于柔软,人体的支撑就失去稳定。身体的稳定全靠人下意识地挪动来实现,无论是怎样挪动,都是对白天已经劳损不堪的脊柱更大程度的损害。而且,当人坐在沙发上,由于重力改变沙发原有的形状,人体的腰部随之弯曲。长时间弯曲着阅读和看电视,给腰椎侧弯或后突更制造了可能。

温健民提醒白天久坐上班的人,回到家后最好抽时间平躺一会儿,因为平躺对脊柱是最好的休息。

温健民认为,久坐的上班族对腰部最好的运动是游泳,因为游泳可以强健和加大肌肉的力量平衡,调节骨骼的力量。有腰部不适感和明显腰疼的人,现在试图通过练瑜伽的方式得到改善,但有时却得到相反效果。

已经有腰椎疾病的人,还要避免吃辛辣食物,因为辛辣刺激咽喉之后,声带干痒或上火引起咳嗽,会使腰肌和腰椎受到震荡,导致椎管压力增高,加重腰椎间盘病变的发生。 人民网

## 新衣上身前先别用盐水洗

人们在买了新衣服之后,通常是拆开包装拿出来就穿,很少有人想到用食盐水浸泡后清洗一下。

有关专家认为,新衣服最好先用食盐水浸泡后洗一洗再穿,因为新衣服上可能残留防皱处理时的致癌性化学药品——甲醛。新衣服里如果有一股异味,就极有可能是衣物中残留了甲醛。

研究表明,甲醛除了引起急性眼症、咳嗽、流泪、视力障碍等,实验也证明甲醛具有致癌作用。因食盐能消毒、杀菌、防棉布褪色,所以在穿新衣服之前,须先用食盐水浸泡干净。

杨玉华

两大系列8款新品集中上市,苏宁200家门店首发销售

## 惠而浦空调携手苏宁 开辟中国市场第三极

昨天,世界白电巨头惠而浦空调产品上市新闻发布会在上海苏宁长宁店召开,惠而浦全球副总裁 Kurt Tjaden 和苏宁电器股份有限公司总裁孙为民等双方嘉宾均出席。会上惠而浦高层宣布从本周起将在中国推出两大系列8款新品空调,在苏宁电器全国31个城市的近200家门店独家上市销售。此举标志着惠而浦与苏宁电器正式成为排他性战略合作伙伴,也拉开了惠而浦空调产品正式启动中国战略的序幕。

**产品战略:开辟中国空调市场第三极**

作为世界上唯一一家专注于全系列白色家电制造的老牌企业,惠而浦昨日宣布空调产品线正式进入中国。惠而浦全球副总裁 Kurt Tjaden 表示,选择在中国空调市场进一步扩容的大好时机进入,惠而浦空调不仅将成为现在市场上国产系品牌和日韩系品牌之外的第三极——欧美系品牌,而且将更注重满足消费者对生活品质多样化的迫切需求。据惠而浦方面透露,继洗衣机、空调产品线进入中国市场之后,惠而浦另外7大产品线



也将逐步在国内上市。届时,中国的消费者将感受到惠而浦“品质精益求精、关怀知微见著”的产品特质。

**技术战略:P12标准确保品质细节**

惠而浦首次亮相中国的是以“公主系列”与“大师系列”命名的两大系列8款空调,它们均采用了高于美国家电标准的惠而浦P12质量体系标准,同时汇集了第6代智能温控、7色过滤网、无冷风预热启动、防霉运转四大核心技术和“智能除霜”等其他10多项功能,并辅以亮丽简洁的外观。这一切不仅解决了空调迅速制热、健康等节能环保、温度智能调节的难题,而且满足了现代人对亮丽家居美观要求。

**渠道战略:在中国与苏宁独家合作**

会上,惠而浦全球副总裁 Kurt Tjaden 宣布,惠而浦空调选择苏宁电器作为中国地区独家战略合作伙伴,苏宁电器拥有惠而浦所有的新品首发权、独销权和独家代理权,同时全权负责惠而浦空调在中国的市场推广和售后服务等工作。惠而浦方面透露,首批惠而浦空调样板店已落户于南京苏宁新街口店、商茂广场店、山西路店,并同时在南京31个城市的近200家苏宁门店上市。惠而浦空调的售后服务也将由苏宁的一支特别团队来运作,为消费者提供整机3年、压缩机5年的免费包修上门服务。 快报记者 史丽君

定制4级以上机型,安排专项资金补贴

## 五星电器力推平价节能空调

在政府有关部门大力推广的形势下,节能空调却常常因为遇到“高价”门槛而使推广受阻。五星电器表示,今年将从货源、价格、服务等方面力推高效节能空调,大幅度提高2级能效以上空调的比重。

据了解,中国现行的空调能效标准分为五级,最低一级的空调能效比为2.6,四级为2.8,三级为3.0,二级为3.2,一级为3.4。但是从目前消费者购买的各个空调品牌来看,仍然是以4级和5级低能效等级的空调为主,这是因为价格差异形成的。五

星电器销售人员告诉记者:“同一个品牌,5级能效和1、2级能效的价钱相差比较大,小的相差300元左右,大的差距可以达到700元。”

据五星电器空调部经理李敏介绍,到2009年3月,空调入市门槛将由现行的5级能效比提高到2级,节能空调将成为主流。因此,五星电器将从价格服务等方面入手,加快节能空调的普及力度。为此五星同格力、美的、三星、奥克斯、志高等品牌定制4级以上节能空调以降低消费者的购买成本,同时,在各个促销节点,每个品牌都

将拿出节能机型进行惠卖,五星还将拿出一部分资金作为节能家电补贴,通过价格直降、返现、礼品赠送等方式帮助购买节能空调的消费者降低购买成本。

在服务方面,五星将为购买节能空调的顾客提供更多的附加服务,包括移机、拆机、一次性充氟、空调清洗等项目。“一台空调最少用6年,顾客买2级空调可能比4级空调贵三四百元,但每年省下的电费以及我们提供的增值服务,远不止三四百元。”五星电器空调部经理李敏说。 见习记者 王凡

家电以旧换新大让利,成套购买赠超值礼品

## 南京国美本周抑价到底

3·15黄金周期间,南京国美凭借低折扣和大力抑价促销让利活动,刺激了南京广大消费者的消费欲望。以旧换新大让利、家电套购赠超值礼品、环保空调低价高品质……南京国美“3·15黄金周”的

创意营销,掀起了市场销售的高潮。本周是3·15黄金周的末期,南京国美将拿出更大的促销力度和优惠商品回馈消费者的热爱。空调免费清洗继续热线报名,同时,超值金卡买空调就送;全场家电惊喜低

价,购买还另有补贴;单件购满不同金额,均有超值补贴券;购买成套家电,更有意想不到的礼品相赠。“后黄金周”活动期间,南京国美作出的诚久保障承诺保证兑现。

快报记者 杨坤

## 莲花桥店三周年庆缤纷怒放 宏图三胞本周促销再推新高

上周,宏图三胞莲花桥店3周年店庆拉开序幕,宏图三胞南京分公司负责人表示,本周莲花桥店庆会将促销强度推进到一个新高。

家住中华门的王女士表示,想选购一部笔记本电脑和一部数码相机,将全家人出游和踏青的美好景致留下来。两件商品加起来需要1万多,因此她想选一家信誉好、品种丰富,售后服务完善的商家。在报纸上看到宏图三胞莲花桥店店庆的消息,

自己一早就到了。几番比较下来,王女士最终选购了一部联想笔记本电脑和一部索尼相机。

3月,IT消费进入旺盛的阶段。宏图三胞依托全国连锁的庞大平台,与800多著名品牌厂家形成联合直供战队,以强劲的连锁规模实力连续冲击3月份IT市场的制高点。目前,宏图三胞在Intel、Apple、HP、奥林巴斯、SONY、佳能等品牌厂家的直供方面已取得绝

对优势,凭借统购分销、直供销售的方式以及强大的资金实力,确保3月销售宏量的实现。

台式电脑、笔记本、兼容电脑、手机、数码、办公产品全场狂降15%至75%,单件商品最高降幅超5000元。台式电脑满4000送豪华大礼。活动期间,凡购买品牌电脑、宏图电脑、DIY电脑整机即可赠配套礼品。同时,凡购买笔记本电脑即可赠送笔记本散热器、清洁套装等等。

## 江苏电信打造电信传媒

日前,记者从2008电信传媒研讨会上获悉,中国电信江苏公司将在今年推出全新的“电信传媒立体营销方案”。新的“电信传媒”方案将通过整合全省网络、语音、户外、视频等多信息发布平台,实现多维度的传播,满足客户多样化的本地及跨地区信息发布需求。

与媒体在内容上进行联手,是江苏电信实施战略转型、打造“114新媒体平台”的一次伟大尝试,更是一次

成功的双赢合作。电信方面表示,今年将通过“号码百事通”强大的咨询、接待能力,实现媒体与消费者的互动;另一方面,“号码百事通”还将为企业开创一条全新的客户渠道。结合江苏旅游、休闲市场巨大的商机与资源优势,江苏电信还将联手专业媒体公司共同推出“号码百事通”休闲时尚专刊《生活百事通》,为居民及外地游客提供旅游消费指南。 快报记者 徐勇

## ■养生之道

## 春季食补 少酸多甜

早春时节,气温仍较寒冷,所以早春期间的营养构成应以高热量为主,除谷类外,还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物。同时,早春期间还需要补充优质蛋白质食品,如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品等,上述食物中含有丰富的蛋氨酸,而蛋氨酸具有增强人体耐寒的功能。

春天,又是气候由寒转暖的季节,气温变化较大,细菌、病毒等微生物开始复发,容易侵犯人体而致病,所以在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑

橘、柠檬等水果富含维生素C,具有抗病毒作用;胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜富含维生素A,具有保护和增强上呼吸道粘膜和呼吸器官上皮细胞的功能;富含维生素E的食物也应食用,以提高人体免疫功能,这类食物有芝麻、青色卷心菜、菜花等。

祖国医学还认为,“春日宜省酸增甘,以养脾气”。这是因为春季为肝气旺之时,肝气旺则会影响脾。而多吃酸味的食物,会使肝功能偏亢,故春季饮食调养,宜选辛、甘温之品,忌酸涩。饮食宜清淡可口,忌油腻、生冷及刺激性食物。

## 足部保健九法

- 1. 依足着鞋法:**扁平、弓形、畸形足皆选用宽松、柔软、合脚为宜;鞋底用海绵或毡料,冬暖夏亦暖(如足温降至17℃易患感冒、腹泻);汗脚勤换鞋袜并于趾间隔用滑石粉棉球;干脚易皴裂涂甘油或凡士林。
- 2. 浴足法:**用热水(水温以不烫伤皮肤为宜)浸足20分钟,如采用冷热水交替浴足,应热浸一分钟,凉浸半分钟。
- 3. 捏转趾法:**用手拇指捏足大趾腹,扭转20下(各趾下同),能醒脑益智。捏转2-3趾明目;4-5趾固齿。
- 4. 按摩足心(即涌泉穴)法:**手拇指捏足心(余4指放于足背),用力200下,能消炎止痛、安眠、增食欲、调

- 整血压等。
- 5. 被窝运足法:**脚微悬空,左右旋转、前后伸直各10-20下,可防治动脉硬化等。
- 6. 足麻治法:**将足用力伸直,手用力拉足尖,然后站起,足跟抬高,足尖触地,保持数秒种后复原,每分钟重复作5-10次。
- 7. 耳聪明目法:**右(左)手握左(右)趾关节反复揉捏,重心在2-3趾腹、4-5趾背间上一寸处,重复作10次。
- 8. 踩石子法:**1米方布一块铺地上,光滑石子平铺6厘米高,赤足踏石5-8分钟,明目健身,每日1-2次。
- 9. 蹬楼梯法:**每日进行3-4次蹬楼梯锻炼,以利足趾五官及感觉功能。

## 白领“夜猫子”五全大补饮食

皮肤、眼睛、大脑……熬夜的人这些部位都变得很脆弱,非常容易受到伤害,不过我们可以通过吃来均衡营养、补足亏欠。

- 1. 呵护部位:皮肤**  
受伤原因:皮肤在22点左右应该进入新陈代谢、休养生息的状态,所以熬夜会造成肌肤干涩、皱纹丛生。  
解馋大补:猕猴桃、猪脚  
营养解析:猕猴桃在水果中属于含有较多维生素C的佳品,猪脚则以含有大量的胶原蛋白而著称。二者均有助于防止皮肤的水分流失,并能补充肌肤修复所需要的养分,使受损肌肤恢复原有的弹性和光泽。
- 2. 呵护部位:眼睛**  
受伤原因:在熬夜的过程中,眼睛往往长时间盯着电脑、书或电视屏幕,因此非常容易感到容易疲劳、视力减退。  
解馋大补:绿茶、枸杞  
营养解析:绿茶不仅具有抗癌的功效,更可以清除体内多余的自由基,从而减轻对眼睛的伤害;枸杞能养肝明目,其所含的胡萝卜素在人体内可以转化为维生素A,从而起到治疗视物模糊、维持正常视力的作用。
- 3. 呵护部位:胸部**  
受伤原因:大多数人的坐姿并不正确,常常是一副

- 含胸、弓腰、驼背的模样,熬夜会加重这种趋势。  
解馋大补:木瓜、黑芝麻  
营养解析:木瓜味酸、性温,能治筋骨酸软、食欲不振,如配合补血养颜的美味共同食用便是丰胸上品。
- 4. 呵护部位:腰部**  
受伤原因:熬夜的人第二天清晨总会感到腰酸背痛,这种情况出现的外因为腰椎、腰部肌肉劳累,内因则为肾虚、气血不调所致。  
解馋大补:山药、杜仲  
营养解析:山药味甘、性温,能滋肾气、补脾胃、养阴助湿;杜仲味甘微辛、性温,能补肝肾、壮筋骨……因此进山药或杜仲所烹调的药膳非常适合由于因熬夜所致腰酸背痛、四肢乏力者。
- 5. 呵护部位:腿部**  
受伤原因:夜猫子的腿部最常出现两大状况,一为脚踝、小腿肿胀,按下去一个小坑;一为大腿因为缺乏运动而无力却又显得比较粗壮。  
解馋大补:苹果、冬瓜  
营养解析:苹果含钙量丰富,不仅能帮助机体代谢体内多余的盐分,还可以消耗剩余的热量,尤其有利于下半身的减肥;冬瓜利尿、利尿,具有消肿祛湿的特殊能力,还能去除体内多余的脂肪,从而起到健康减肥的效果。