

■生活小贴士

## 餐前吃梨有助控制饭量

梨是一种低热量而高营养的水果,一个中等大小的梨只有100卡的热量,并且富含维生素C。另外,梨之所以成为减肥佳品,主要源于其中丰富的纤维,平均一个梨中含有5克纤维,这相当于人体每日需求量的1/4,纤维可以帮助肠胃减少对脂肪的吸收,从而起到减肥的作用。美国食物养生学会的劳拉博士指出,在饭前吃一个梨,其中大量的纤维容易使人产生饱腹感,从而控制饭量,减少人体对脂肪的摄入。

为了让梨发挥最大的减肥功效,一定要连皮吃掉,因为皮中的纤维等营养素含量非常丰富。梨在切开以后很容易变色,厨师告诉我们一个窍门:将切开的梨放在冷水中,加入一些柠檬汁,就可以阻止梨发生氧化而变色了,而且用柠檬汁浸泡后的梨还有一股诱人的芳香。 人民网

## 餐前喝黑豆奶利于减肥

通过饮食达到减肥目的的方法已有很多,这里再介绍一种有效的方式——餐前喝杯黑豆奶。

这是因为黑豆富含卵磷脂和皂甙,卵磷脂能减少“坏胆固醇”,防止动脉硬化,而皂甙具有很强的抗氧化作用,能有效预防癌症和肥胖。此外,它还有改善血液循环、提高排尿能力、消除浮肿的功效,不但有助于减肥,还能让人保持精力充沛。中年女性多吃些黑豆还能缓解更年期的不适症状。

把具有很强保健功能的黑豆,和同样具有很高营养价值的黑芝麻及牛奶混合在一起,就制成了营养美味的黑豆奶。喜欢喝甜味的,还可以适当加一点蜂蜜。把黑豆和芝麻分别炒熟,放在食品加工机中粉碎,这样它们的营养成分更容易被人体吸收。平时容易疲劳、代谢不好的人,每天早餐前、午餐前或晚餐前如果能喝上一杯200毫升的黑豆奶,就可以轻松达到控制食欲、调节食量并促进新陈代谢的目的。 人民网

## 江苏苏物——探秘瑞鹰柴油及自动版

2008年4月20日,北京车展即将开始,江淮汽车公司推出的柴油版瑞鹰、自动版瑞鹰将首次亮相,备受瞩目。有消息称:新版瑞鹰在动力性、环保性、节能性方面均创业内新高!

据江淮瑞风江苏苏物特约经销店揭秘,瑞鹰柴油机最大特点是采用了CIDI高压共轨电喷技术,不但有高度的可靠性和广泛的适应能力,而且极具燃油经济性;而自动版瑞鹰的推出,则使瑞鹰的操控性更上一层楼。

柴油版瑞鹰和自动版瑞鹰为消费者提供了更多的自由选择,也展示出江淮瑞鹰“天地竟自由”品牌形象的再次升级。另悉,位于玄武大道东杨坊130号的江苏苏物瑞风A类旗舰店将于5月下旬全面开业,届时将带给新老消费者全新的体验。

# 五星提前“出征”空调旺季

随着空调旺季的到来,消费者购买的热情也越来越高。本周,五星电器提前“出征”空调旺季市场,前期与各大空调品牌商大盘采购的包销、定制机型将全面投放。活动期间,消费者无论是购买单件空调还是套餐都能享受大力度的优惠。

针对空调品类,五星直接采取价格直降的形式让利消费者,空调品类让利幅度在30%左右,最高直降1000元。同时还联合厂家推广节能、健康、环保机型。海尔、三星、格力、奥克斯、志高、TCL等一线品牌还将拿出多款机型进行超值惠卖。活动期间,消费者在五星电器购单件满888元直降150元加送苏泊尔

## 新街口店全线开仓“放价”,正洪街周年庆“双星闪耀”国美打造家电消费黄金圈

国美电器将在新街口打造家电消费黄金圈,作为南京国美旗舰店的新街口店、正洪街店已经全线开放资源,目前箭在弦上,蓄势待发。南京国美表示,国美新街口两大门店将作为黄金消费圈的核心力量,占领整个南京4月家电市场先机。

从4月14日开始,国美新街口、正洪街两大门店全部九大类展示机商品大幅度降价销售。顾客买就送大礼,购物就返现金,购家电套餐优惠力度空前,累计消费还将赠送液晶电视。

## 宏图三胞数码节新品层出 尼康数码劲爆款特别推荐

近日,屡创销售奇迹的宏图三胞第六届华东数码节后劲未减,全场商品挑战业内价格底线的时候,不断推陈出新,日前,紧急调配数款国际顶级品牌新款上架,将火热的数码节推上了又一个高潮。此次新上架的产品是拥有绝高期待值的尼康数码相机,它的几款新品在宏图三胞一经露面,就引发了宏图的抢购热潮。

本周进驻宏图三胞的尼康新品数码相机在设计理念上更多为白领人士设想,不仅拥有闪亮诱惑的外表,精妙的内部配置也让尼康的“新人们”更显兰心蕙质。宏图三胞

## 2008南京义乌商品城春季服装服饰展销会凸现聚集效应 会展经济与夜间经济拉动江宁商圈新发展

4月12日2008南京义乌商品城春季服装服饰展销会开幕以来,现场持续火爆。一位商户告诉笔者:“现在生意太好,今天的午饭都没来得及吃,现在看来还得催厂家赶紧再发一批货过来!”

据统计,每天到达现场的人数超过5万人次,平均日销售额超100万元。与此同时,南京义乌商品城方圆10公里内的商铺也都感受到了展销会的“热潮”。“2008南京义乌商品城服装展销会这几天

## 澳洲校方代表、海归留学移民专家20日开讲 英达邀你面对面谈专业与移民就业

澳大利亚近年来一直是留学热门国家之一。而澳洲高等学历教育依然是中国留学生所热衷的,选择实用性的学校和专业将是未来的择学趋势。因此注重实践发展,在未来职业生涯中具有竞争优势,名校毕业不再是企业雇佣的唯一衡量标准,而更多的企业将更青睐有海外实践经验的

毕业生。4月20日下午两点,英达邀请以注重实践教育和毕业生就业导向出名的两所大学和邦德大学的校方代表Auderly和Rowan与大家面对面讲解最新的学校专业介绍和目前澳洲毕业生就业趋势。最近一段时间,很多家长和学

生来我公司询问并密切关注

尔铁锅,单件满1888元直降250元加送豪华电热水煲。另外,五星电器大量专供机型让更多消费者销售价廉物美的空调,TCL一款五星专供机型,1.5P仅售2390元,奥克斯等品牌五星专供机型也在周年庆中全面上柜,海尔一款1.5P售价2699元,奥克斯一款1.5P则只需2718元。

同时,五星电器也将做好空调旺季的服务工作。据悉,空调移机服务开始被消费者普遍关注。但目前家电市场还没有专门为用户提供拆、装、运输一体化服务,空调工人只负责空调的拆装,不提供空调

的运输。消费者如果需要移机,在请空调安装工人拆机、装机的同时,必须再找运输工

据国美正洪街店透露,他们预备了大批展示机商品,冰洗、彩电、3C数码、空调、厨卫、小家电等全部九大类商品最低让利42%,其中海尔、三星、惠普、西门子、松下等众多品牌商品联合促销,为正洪街店店庆助力,酬惠顾客。国美也为消费者准备了电磁炉、数码相机、半自动洗衣机、大屏幕液晶电视等丰厚赠品。

国美新街口店也感念南京市民长期以来的关怀,配合正洪街店店庆,同期推出了内容丰富的酬宾活动。除了展示机折扣、现金返券、抽奖、赠礼等众多让

为广大消费者推荐的主要有三款机型,尼康S210拥有800万像素、3倍光学变焦、2.5英寸LCD,外形设计紧凑小巧,操作简单,铝制机身进行了拉丝工艺处理,质感比S200有了一定的提升,外观颜色也有多种选择;尼康S210采用创新的EXPEED数码影像处理器,搭载800万像素、具备3倍变焦的NIKKOR镜头,带有电子VR影像稳定技术,同时拥有主流相机的优化脸部技术,可自动锁定人脸,最高可进行12张脸的对焦。S210机身还配备2.5英寸23万像素TFT液晶

显示屏,具备170度水平和垂直的可视角度,修正了菜单图标,使得取景操作时更为方便,独特设计让很多白领人士爱不释手。

目前,到宏图三胞购买S210不仅可以享受直降200元的惊爆价格,还将获得价值300元的数码大礼包,2G存储卡、包、贴膜、三脚架尽在其中,品味生活更有品质保证;同时,本周尼康L16也在宏图三胞拥有至高的点击率,700万像素、3倍光学变焦、2.8英寸LCD的家用配置令它炙手可热,一度成为了“香饽饽”。

据悉,现在去国美,10000元以内就能购齐价廉物美的整套家电,套餐消费远比单件购买享受更多的优惠。

快报记者 杨坤

人帮助运输空调。针对这一市场需求,五星电器推出拆机、装机、运输一体化服务,使得消费者移机方便快捷。

另外,空调柜机的功率较大,不合规范的插座安装会带来安全隐患,针对目前很多用户空调柜机仍使用不符合安全规范插头的现象,五星电器专门定制了可以安装在墙壁开关盒内的空气开关,在上门服务时免费为用户安装到位。此举既满足了生产厂家的安全标准,又节约了顾客时间,消除了安全隐患。五星电器对空调一系列机型加送688元5免服务金卡,享受免费移机、免费充氟、免费保养、免费终身维护、免费设计。

见习记者 王凡

利活动之外,还增派了家电专家坐店咨询,帮助顾客选购商品,解释商品的功能与服务。

此外,国美门店升级“一站式”轻松购物服务。家电专家针对套餐家电项目,推出更多风格系列的组合形式。国美承诺,将用全城最低的价格,“诚久保障”最优质的服务满足消费者的需求,感怀消费者的关爱。

据悉,现在去国美,10000元以内就能购齐价廉物美的整套家电,套餐消费远比单件购买享受更多的优惠。

快报记者 杨坤

根据中医经络学说,人的五指指尖各有经穴,而且分别与内脏有密切的关系,如果有一个指尖感到特别疼痛时,表示与此经穴相关的内脏已有了某种毛病。

您不妨将指甲根的部位捏住然后用力压并转动,从小手指开始,一个一个地捏,感觉一下有没有特别疼痛的手指。不同部位的痛感,预示身体的某一不同部位有毛病了。小指痛的人:是心脏或小肠有毛病。靠无名指一侧的小指指尖有少冲穴,另一侧有少泽穴。少冲与心脏有密切关系,所以心脏病发作时,用力按压小指指尖,可使发作缓和些,少泽是小肠的经穴,小肠情况不佳时,可用力按压此指尖。

无名指疼痛:可能是喉痛或头痛。在无名指的三焦

和社会效益,丰富了市民的夏日生活,同时也带动了江宁地区夜间经济的发展。南京义乌商品城领导表示,准备以此次服装展销会为契机,全力打造南京乃至江苏规模较大的文化夜市经济,投入足够的人力、物力,不断丰富市民文化生活的基础上,拉动周边经济发展。南京义乌商品城此次展销会为南京大市场如何突破竞争、扩大市场影响力以及强化市场份额等提供了另一个有效模式。

和经济效益,丰富了市民的夏日生活,同时也带动了江宁地区夜间经济的发展。南京义乌商品城领导表示,准备以此次服装展销会为契机,全力打造南京乃至江苏规模较大的文化夜市经济,投入足够的人力、物力,不断丰富市民文化生活的基础上,拉动周边经济发展。南京义乌商品城此次展销会为南京大市场如何突破竞争、扩大市场影响力以及强化市场份额等提供了另一个有效模式。

讲座时间:4月20日下午2:00  
地点:长江路188号德基大厦16层A座  
咨询电话:86816058

■养生保健

## 春天婴幼儿应防三种疾病

春季气候多变,病原微生物、病毒等也活跃起来,免疫力相对低下的婴幼儿容易生病。儿童医院专家提醒,婴幼儿应预防三种疾病。

### 一防传染病

随着气候的转暖,流感、麻疹、疥癣、猩红热、风疹等传染病将可能流行。在传染病流行季节,对宝宝的衣物和被褥等必须勤洗勤晒;保持室内空气流畅、新鲜,尽量不带孩子到公共场所;在流脑流行区,每天早晨最好用醋在室内熏蒸杀菌;经常让孩子用淡盐水漱口,清洁口腔。在流行病高发季节,一旦发现孩子有发热、咽喉肿痛、头痛、皮肤出血等症状时,必须马上就诊。

### 二防佝偻病

春季,婴幼儿接触阳光机会少,体内维生素D合成相对降低,血钙浓度相对下

降,可使孩子出现多汗、易惊、夜啼、烦躁不安等症状,严重时可引起手足抽搐。因此,春天更要注意孩子的营养,增加含钙食物的摄入或服用一些鱼肝油制剂、维生素D等。此外,晒太阳是防治佝偻病最经济、方便、有效的措施之一。天气晴朗时,可带孩子到户外活动,每天至少2小时。

### 三防过敏症

春天来临,不少草木都会散发出气味或花粉等,这些致敏物质随呼吸进入人体,可导致过敏反应,使人出现鼻痒、流涕、喷嚏、鼻塞等过敏性鼻炎的症状,也可出现呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道反应,严重者可出现哮喘、气急、发绀等。因此,有过敏史的孩子切不可“沾花惹草”,外出归家应洗手洗脸,一旦发生过敏应及时到医院诊治。

## 五种伤口不能贴创可贴

创可贴是每个家庭必备的急救药物之一,不过创可贴到底该如何正确使用,贴的部位又有什么讲究?很多人并不了解。专家认为以下五种伤口不能贴创可贴:

- 1.小而深的伤口不能贴:由于创可贴的吸水性和透气性都比较差,不利于伤口内的分泌物和脓液排出。
- 2.动物咬的伤口不能贴:对于狗咬伤、猫抓伤、蛇咬伤、毒虫蜇伤或咬伤等造成的伤口,切忌使用创可贴,以免毒汁和病菌在伤口内蓄积或扩散。应在第一时间内,用清水、
- 3.各种皮肤脓肿不能贴:因为创可贴的吸水性及透气性都很差,不利于脓液的吸收和引流,反而有利于细菌的生长繁殖。
- 4.污染较重的伤口不能贴:有些伤口污染较重,甚至已经发生感染,或烧伤、烫伤的创面以及创面较大的皮肤擦伤,都不能使用创可贴覆盖创面,否则将会引发或加重感染。
- 5.表皮轻微擦伤不需贴:一般来说,如果仅仅是轻微的表皮擦伤,大可不必使用创可贴,只要用碘酒或酒精涂一下,就能预防感染。 陈志春

## 捏捏手指可预测疾病

根据中医经络学说,人的五指指尖各有经穴,而且分别与内脏有密切的关系,如果有一个指尖感到特别疼痛时,表示与此经穴相关的内脏已有了某种毛病。

您不妨将指甲根的部位捏住然后用力压并转动,从小手指开始,一个一个地捏,感觉一下有没有特别疼痛的手指。不同部位的痛感,预示身体的某一不同部位有毛病了。

小指痛的人:是心脏或小肠有毛病。靠无名指一侧的小指指尖有少冲穴,另一侧有少泽穴。少冲与心脏有密切关系,所以心脏病发作时,用力按压小指指尖,可使发作缓和些,少泽是小肠的经穴,小肠情况不佳时,可用力按压此指尖。

无名指疼痛:可能是喉痛或头痛。在无名指的三焦

## 容易误吃的减肥食品

- 1.炒菜多放调味料  
误区:烹调的时候多加调味料,可以刺激大脑神经,达到饱腹的感觉,这样就能减少进食。
- 2.多吃辛辣食物  
误区:辛辣刺激食物吃一点点就能有饱的感觉,所以有减肥效用。
- 3.多喝浓茶增加减肥效果  
误区:喝浓茶和咖啡能够减肥。
- 4.辛辣刺激食物吃一点点就能有饱的感觉,所以有减肥效用。

真相:吃辣椒要与当地气候特征相结合,南方气候潮湿阴冷,需要辣椒来补充身体所需,但北方大部分地区天气干燥,不适合长期吃辣。

真相:饭前喝浓茶,对肠胃不好的人来说,会加重胃溃疡和十二指肠溃疡的病症。饭后喝浓茶,茶叶碱刺激中枢神经系统,提高人体代谢速度,促进胃液的分泌和食物的消化,反倒加快了人体产生饥饿感的速度。

真相:脂肪类食品耐消化,食入后可减少对淀粉类食物以及零食的摄取,对减肥能起积极作用。另外,食物里的脂肪不会很快在体内转化为脂肪储存起来,同时脂肪的分解能在一定程度上抑