

## 多渠道全方位拉低空调价格

五星第九届空调节已经开幕了近两个星期,五星数据显示,空调销售出现爆发。五星空调采销部经理李敏表示,消费者使用的空调面临更新换代,另外,随着空调能效新门槛的制订,可以预测今夏的空调市场将会爆发得比较充分。据了解,五星和厂家目前已经准备了大量的特价机资源投向市场,借此点燃五星空调节第二波的热潮。

据国家相关数据统计,空调在我国全面走入寻常百姓家始于1998年,空调超期服役,不仅仅带来能源浪费,还

### ■健身减肥

## 节食方法不当让人越来越胖

有很多OL往往在工作忙的时候或是不太饿的时候就干脆省略一餐不吃了!所以经常听她们抱怨说“少吃”还长胖。为什么明明每个礼拜都少吃了好几餐,却还是没有变瘦呢?原因出在哪里?

**Q1. 你少吃的是哪一餐? 午餐、晚餐还是早餐?**

再怎么忙都不要少吃早餐。早餐是可以放心尽量吃的一餐。从昨天晚餐后到今天早餐前,已经空腹将近12小时的肚子,特别需要吃一顿丰盛的早餐来唤醒还在赖床上的五脏六腑,帮助启动一整天的新陈代谢并补充身体能量。

**Q2. 其他两餐你都吃些什么?**

适当减少碳水化合物摄入量,肥肉就可以少一点哟。检查一下你的餐饮内容吧,特别爱吃淀粉、碳水化合物的你,如米饭、面包、馒头、糕点等等,体内的胰岛素经常处于激烈的上升及下降变化中。除了容易产生饥饿感之外,这些糖类食物会使体内的胰岛素大量分泌,帮助食物转化成脂肪囤积在身体里,就是这样,所以你的身材总是比别人更容易胖起来哟!

**Q3. 每日的营养摄取均衡吗?**

少吃,可以减少热量的摄取,而吃对食物,让身体获得均衡的营养,才可以健康地瘦下来。尤其是一整天都在外用餐的一族,更需要特别注意。

所谓均衡饮食就是六大类食物的均衡摄取,每日建议摄取量如下:

五谷根茎类3碗;奶类1-2份;蛋豆肉类4份。蔬菜3碟;水果类2个;油脂类2-3汤匙。

**Q4. 一天的最后一餐习惯在睡前吃?**

睡前3-4小时别吃东西,避免食物囤积在体内变肥肉!

进食的时间也关系到身材的胖瘦哟!虽然你已经少吃一餐了,但是在睡觉前才补上最后一餐,吃饱就跑去睡觉,囤积在体内的能量完全没有消耗的机会,于是就变成脂肪通通囤积在身体里啦!

**Q5. 少吃也少动了吗?**

热量摄取减少了,消耗也减少了,结果总热量还是没变。正确的减肥观念应该是有计划的饮食加上规律的运动,两者相互协调才能达到最好的瘦身效果,少了任何一方,即使暂时瘦下来了,也很容易遭遇反弹的缠绕哟。

# 五星空调节第二波全面释放特价资源

威胁人们的健康。随着节能、环保、健康意识的深入,更新换代成为今年空调购买的关键词。为了全面满足人们对空调使用不断提出的新要求,五星电器第九届空调节将五星的品质服务和高品质商品作为关键点,助推空调换代。五星表示“品质空调”是集价格优势、环保、高效、美观、优质服务各种特点为一体的空调,这将成为五星2008年空调战略的核心部分。

为了筹备五星第九届空调节,五星前期就启动新品采购行动,备足后期市场资

## 南京国美空调“制冷节”升级

自“制冷节”开展以来,南京国美以巨额资源、低价促销和品质服务掀起南京空调市场的抢购风潮。空调、冰箱等制冷家电的销量一路飙升。

据南京国美负责人介绍,上周以来,空调、冰箱、风扇为主的夏令电器销售出现强劲的增长,仅空调一项,销售额便突破历史同期最高。国美“制冷节”本周已经进入第二周,前期国美火爆的销售使各大品牌尝到了甜头。海尔、美的、松下、春兰、

提供8项免费增值服务,开展低成本采购措施

## 宏图三胞推出中小企业服务月活动

日前,笔者从相关部门获悉,由宏图三胞主办,旨在为中小企业提供专项服务为目的“SMB服务主题月”大型服务类活动已于5月20日在全国各地隆重举行。

据悉,整个活动将持续到6月20日,在这一个月的时间里,宏图三胞所有服务人员将深入企业为中小企业提

救灾第一线,江淮在行动,系列介绍——

## 一篇来自成都专卖店的救灾日志

**救灾行动从一条短信开始**  
5月12日19:06,成都怡安全体员工收到了来自总经理郑晓茅对大家今天下午地震后仍然坚守岗位的慰问短信,响应江淮汽车总部的号召,抗震救灾的号角从此吹响。

**绵阳率先反应,10辆瑞风瑞鹰奔赴救灾前线**

5月12日晚,绵阳地区全城笼罩在地震的恐慌之中,我公司绵阳分公司人员没有被地震所吓倒,积极联系当地政府,主动请战。13日上午,江淮汽车的首批“亲情赈灾车”开始了救灾的征程。瑞风商务车负责转运救援部队进入受灾最严重的地

### ■美容护肤

## 遵循六原则 男人有“面子”

体面男人切记六大基本原则,轻松拥有好“面子”。

**原则一: 控制油脂** 男性的内分泌比较旺盛,加之多数男性对自己的皮肤都不在意,所以有80%以上的男性的皮肤都是油性,而且毛孔粗大,还比女人更爱长痘痘。

**原则二: 小心剃须** 男性的皮肤由于经常剃须,容易导致角质层受伤,严重的还

源,先后向海尔、美的、海信、松下、大金、三菱、LG、志高、春兰、奥克斯等备货上百万台,其中定制包销机型达到35%以上。这批提前储备、低价引进且价格稳定性高的巨量空调成为五星“平价”的重要武器。同时,国内外各大空调厂家鼎力助阵五星,部分品牌老总还将参与全国签售活动,逢周六、周日,五星为核心卖场都有可能组织空调老总现场签名售机活动,带给消费者更多购机优惠。

另外,五星还通过与厂家达成主推协议,获得更多的资源补贴,进一步压缩品质空调

## 南京国美空调“制冷节”升级

美菱等空调品牌表示,将进一步加大在国美电器的资源投放,保证国美电器制冷节的销售。

据悉,本周起,南京国美将继续升级“制冷节”促销力度,新增一批空调、冰箱新品资源。同时,南京国美拿出更大的降价幅度,更多的赠品、返券、抽奖活动以吸引消费者的持续关注。除了强力升级低价力度,南京国美还在5月30日晚,开展万人团购夜市活动。届时,凡是报名参与团购夜市的消费者,将可以和现

提供8项免费增值服务,开展低成本采购措施

## 宏图三胞推出中小企业服务月活动

供包括安装调试、电脑维修、系统升级与维护、代客接修、电脑清洁、电脑升级、耗材更换、病毒检测等为核心的八项免费增值服务。同时,还委派专业级顾问人员向广大中小企业免费提供先进的产品方案和专业的IT服务内容,以满足中小企业用户日益增长的服务需求,切实帮助中

救灾第一线,江淮在行动,系列介绍——

## 一篇来自成都专卖店的救灾日志

5月15日傍晚,确定30辆瑞鹰将为支援灾区的空降兵部队运送人员到震中地区。5月16日9:00,救援部分到达震中地区。此时,距离那个让人揪心的时刻已经整整过去90多个小时。江淮汽车一线救灾行动小组的所有成员、志愿者以及江淮汽车全体员工的心,和最可爱可敬的官兵们在一起!和日夜工作在救灾一线热血沸腾的人们在一起!相信江淮的救灾行动能够顺利进行下去,相信灾区人民能顺利度过这段劫难,相信包括江淮在内的全中国的好人、好企业有更美好的明天!

**什邡告急 几十辆江淮急奔应急**

5月14日晚,一通电话打进了成都怡安专卖店的办公室,“什邡”告急!收到急报后,经由四川省民政厅救灾指挥中心同意,成都怡安立即展开行动,车友纷纷响应。5月15日10:00,首批车主自愿救灾车队一行11辆车,在江淮汽车救灾一线小组的组织带领下,一行几十辆车抵达什邡,投入到紧张的救灾工作中去。

**30辆瑞鹰成为空降兵的陆地雄鹰**

### ■美容护肤

## 遵循六原则 男人有“面子”

会导致细菌繁殖,引起多种肌肤烦恼。

**因此,剃须前后的护理非常重要,最好选择合适的护肤品来保障肌肤的健康与美观。**

**原则三: 节制吸烟** 吸烟对男士容颜的破坏性是极大的,痤疮、粉刺、肺燥血热大都是由吸烟导致。

**原则四: 适度喝酒** 适度地喝点啤酒,有除皱的功效。

价格,降低消费者选购门槛。在本周启动的空调节期间,五星将全面释放在前期储备的资源,且将重点放在节能、环保型空调上面,帮助更多的消费者更新换代,享受品质空调。

五星电器还将以空调服务、技术咨询、友情提示、新品介绍、价格优势为主线开展更多专项活动,如空调保养进社区活动,精品推荐榜、销售排行榜等。对于主推的节能、环保、健康空调除了做现场展示、推介、促销外,还特别设立家电顾问专业导购、重点机型推荐,方便消费者选购。 见习记者 王凡

## 南京国美空调“制冷节”升级

场“团员”组团购买,集体砍价,享受空前的优惠。

南京国美在普惠空调、冰箱的基础上,将更多的工作重心放在服务上,空调产品,历来就有“三分购买,七分安装”的特性。据南京国美负责人表示,国美今年空调战略中非常重要的一环就是“服务重于价格”。国美近万名空调安装工程师将24小时待命,确保第一时间及时、准确将空调产品送抵消费者家中,并安装完毕。

快报记者 杨坤

提供8项免费增值服务,开展低成本采购措施

## 宏图三胞推出中小企业服务月活动

小企业实施安全、高效、快捷的IT产品应用,提高IT产品使用效率,降低企业采购成本、优化方案,为企业IT产品的采购、使用解决了所有的后顾之忧。

更多中小企业IT解决方案及服务,请致电宏图三胞南京地区SMB热线:025-86884867

救灾第一线,江淮在行动,系列介绍——

## 一篇来自成都专卖店的救灾日志

5月15日傍晚,确定30辆瑞鹰将为支援灾区的空降兵部队运送人员到震中地区。5月16日9:00,救援部分到达震中地区。此时,距离那个让人揪心的时刻已经整整过去90多个小时。江淮汽车一线救灾行动小组的所有成员、志愿者以及江淮汽车全体员工的心,和最可爱可敬的官兵们在一起!和日夜工作在救灾一线热血沸腾的人们在一起!相信江淮的救灾行动能够顺利进行下去,相信灾区人民能顺利度过这段劫难,相信包括江淮在内的全中国的好人、好企业有更美好的明天!

**什邡告急 几十辆江淮急奔应急**

5月14日晚,一通电话打进了成都怡安专卖店的办公室,“什邡”告急!收到急报后,经由四川省民政厅救灾指挥中心同意,成都怡安立即展开行动,车友纷纷响应。5月15日10:00,首批车主自愿救灾车队一行11辆车,在江淮汽车救灾一线小组的组织带领下,一行几十辆车抵达什邡,投入到紧张的救灾工作中去。

**30辆瑞鹰成为空降兵的陆地雄鹰**

### ■养生保健

## 辣味调味品各有保健妙用

最健康的食物,有时并不需要你一掷千金。据美国媒体日前报道,厨房中一些常见的辣味调料就会含有大量营养——有的富含抗氧化剂,有的可以减轻关节炎疼痛,有的甚至可以对抗癌症,而且,这些植物香料不含脂肪、糖、盐,还会让家里的饭菜更美味。

**肉桂降糖:**肉桂的辣味中带有一丝甘甜。巴基斯坦的科学家们曾做过一次有名的试验,2型糖尿病患者每天食用1/4茶匙的肉桂(桂皮),结果显示,这些病人的血糖水平和胆固醇水平均低于平时水平。此外,桂皮中含有大量的抗氧化剂,一茶匙的桂皮中所含的抗氧化剂相当于五杯半的西兰花,而西兰花又是抗氧化剂含量最丰富的蔬菜之一。

**辣椒止疼:**临床医学研究表明,辣椒中的一种活跃物质——辣椒素能够切实缓解

### ■养生保健

## 辣味调味品各有保健妙用

最健康的食物,有时并不需要你一掷千金。据美国媒体日前报道,厨房中一些常见的辣味调料就会含有大量营养——有的富含抗氧化剂,有的可以减轻关节炎疼痛,有的甚至可以对抗癌症,而且,这些植物香料不含脂肪、糖、盐,还会让家里的饭菜更美味。

**肉桂降糖:**肉桂的辣味中带有一丝甘甜。巴基斯坦的科学家们曾做过一次有名的试验,2型糖尿病患者每天食用1/4茶匙的肉桂(桂皮),结果显示,这些病人的血糖水平和胆固醇水平均低于平时水平。此外,桂皮中含有大量的抗氧化剂,一茶匙的桂皮中所含的抗氧化剂相当于五杯半的西兰花,而西兰花又是抗氧化剂含量最丰富的蔬菜之一。

**辣椒止疼:**临床医学研究表明,辣椒中的一种活跃物质——辣椒素能够切实缓解

## “异味”食物对女性好处多

于维持血糖稳定,并能防癌。

**芥末使面色红润**  
中国中医科学院杨力教授认为,芥末具有较强的刺激作用,可以调节女性内分泌,增强性功能,还能刺激血管扩张,增强面部气血运行,使女性脸色更红润。中南大学湘雅医院营养科李惠明教授说,芥末呛鼻的主要成分是异硫氰酸盐。这种成分不但可预防蛀牙,而且对预防癌症、防止血管斑块沉积、辅助治疗气喘也有一定的效果。此外,芥末还有预防高血脂、高血压、冠心病,降低血液黏稠度等功效。

**韭菜治疗心脑血管病**  
李惠明教授表示,由于含有大量的膳食纤维,所以韭菜可增加肠胃蠕动,保持大便畅通。韭菜中还含有具有挥发性的硫代丙烯,具香辛味,可增进食欲。此外,韭菜还有一定的药用效果,其中的硫化物具有降血脂的作用,适用于治疗心脑血管病等。

于维持血糖稳定,并能防癌。

**大蒜亮泽秀发**  
很多女性担心吃大蒜会导致口气不清新,其实,它是女性的“健康卫士”。大量流行病学调查显示,大蒜产区和长期食用大蒜的人群,其癌症发病率均明显偏低。现代医学研究证明,大蒜素具有很强的抗菌作用。土耳其肠胃内科疾病医师乌宗表示,常吃大蒜不但能够抗癌、防止血栓,还能够保持头发乌黑光泽,如果用蒜汁按摩头皮,不但可减少脱发,还可使白发变黑。

**香菜预防骨质疏松**  
医学研究表明,人过40岁后,骨生成减少,骨皮质变薄,尤以妇女为甚。专家提醒,进入中年期的妇女应多吃含硼食物,以利身体吸收矿物质,保护骨骼,而香菜中的含硼量就很多。

此外,香菜中富含铁、钙、钾、锌、维生素A和维生素C等元素,它还可以利尿,有利

## 多吃“单腿”食物有利于健康

在日常生活中,到底吃哪些食物更有益于人体健康呢?一位营养学家形象地说:吃“四条腿”的食物(指猪、牛、羊等)不如吃“两条腿”的食物(指鸡、鸭、鹅等);吃“两条腿”的食物,不如吃“单腿”的食物(指蘑菇、香菇、平菇、金针菇、黑木耳等)。

菇类是一种高蛋白、低脂肪的高级营养食品,也是一种具有奇妙药效的食品。科学家发现,菇类的提取液含有一种双核酸,能刺激人体产生更多的干扰素。因此,多吃菇类对预防感冒等疾病有一定作用。

**蘑菇** 蘑菇的营养价值超过绝大部分蔬菜和水果。许多科研报告认为,蘑菇可以代替肉,因为蘑菇含蛋白质高,干蘑菇的蛋白质约占35%~40%,而且蛋白质中的氨基酸成分同肉、奶、蛋的蛋白质成分十分相似。蘑菇的蛋白质中有20多种可保证人体正常

## 不挑食并不一定是好事

大家都认为不挑食、什么都吃是件好事,但是,真的是这样吗?

靠近北极的阿拉斯加地区不出产蔬菜,因纽特人靠吃肉摄取维生素,但是,这不等于说我们也可以吃生肉;印度人为了抵抗酷暑,靠吃放足香辛料的咖喱来促进新陈代谢,但是,不见得我们也能把咖喱当家常饭。

地域不同,适合人的食物也不同;同理,我们每个人都各不相同,适合的食物也是不同的。如果只吃适合自己体质

的食物,人们说这是“偏食”。其实,每个人的体质都不同,身体需要的“食物”也就不同,大部分情况下,人会下意识地选择自己喜欢的食物,这才是“偏食”的真正意义。

过量食用生的蔬菜和水果不好,但是如果你想吃,觉得它好吃,那么吃吃也无妨。如果你觉得它不好吃,只是因为大家都说了对身体好,就强迫自己吃,这就有问题了。要对自己的味觉(身体的本能)充满信心,最好是遵从身体的意见开展饮食生活。

头痛和关节炎引起的疼痛,因为该物质能够抑制体内产生疼痛感的神经递质,从而使症状有所好转。所以,辣椒不仅会让人热血沸腾,也会给你的身体减轻疼痛。

**姜黄健脑:**姜黄自古以来就以特有的助消化和抗菌功能而闻名。此外,姜黄中的姜黄素——这种色彩鲜艳的黄色香料,不仅有抗炎症、抗氧化及抗癌症的功效。美国加州大学的研究中还发现,它能够减少老年痴呆症的发生。

**生姜防晕车:**生姜作为烹饪中的重要辅料也有着神奇的药用价值,临床研究证实生姜能有效缓解晕车症状,同时,生姜还能帮助水手摆脱晕船的困扰,对防止晕车一样有效。这种气味芳香的调味料还有消炎的功效,能帮助骨风湿和类风湿患者减轻不适感,从而减少用药量。

## “异味”食物对女性好处多

于维持血糖稳定,并能防癌。

**芥末使面色红润**  
中国中医科学院杨力教授认为,芥末具有较强的刺激作用,可以调节女性内分泌,增强性功能,还能刺激血管扩张,增强面部气血运行,使女性脸色更红润。中南大学湘雅医院营养科李惠明教授说,芥末呛鼻的主要成分是异硫氰酸盐。这种成分不但可预防蛀牙,而且对预防癌症、防止血管斑块沉积、辅助治疗气喘也有一定的效果。此外,芥末还有预防高血脂、高血压、冠心病,降低血液黏稠度等功效。

**韭菜治疗心脑血管病**  
李惠明教授表示,由于含有大量的膳食纤维,所以韭菜可增加肠胃蠕动,保持大便畅通。韭菜中还含有具有挥发性的硫代丙烯,具香辛味,可增进食欲。此外,韭菜还有一定的药用效果,其中的硫化物具有降血脂的作用,适用于治疗心脑血管病等。

## 多吃“单腿”食物有利于健康

在日常生活中,到底吃哪些食物更有益于人体健康呢?一位营养学家形象地说:吃“四条腿”的食物(指猪、牛、羊等)不如吃“两条腿”的食物(指鸡、鸭、鹅等);吃“两条腿”的食物,不如吃“单腿”的食物(指蘑菇、香菇、平菇、金针菇、黑木耳等)。

菇类是一种高蛋白、低脂肪的高级营养食品,也是一种具有奇妙药效的食品。科学家发现,菇类的提取液含有一种双核酸,能刺激人体产生更多的干扰素。因此,多吃菇类对预防感冒等疾病有一定作用。

**蘑菇** 蘑菇的营养价值超过绝大部分蔬菜和水果。许多科研报告认为,蘑菇可以代替肉,因为蘑菇含蛋白质高,干蘑菇的蛋白质约占35%~40%,而且蛋白质中的氨基酸成分同肉、奶、蛋的蛋白质成分十分相似。蘑菇的蛋白质中有20多种可保证人体正常

## 不挑食并不一定是好事

大家都认为不挑食、什么都吃是件好事,但是,真的是这样吗?

靠近北极的阿拉斯加地区不出产蔬菜,因纽特人靠吃肉摄取维生素,但是,这不等于说我们也可以吃生肉;印度人为了抵抗酷暑,靠吃放足香辛料的咖喱来促进新陈代谢,但是,不见得我们也能把咖喱当家常饭。

地域不同,适合人的食物也不同;同理,我们每个人都各不相同,适合的食物也是不同的。如果只吃适合自己体质