



身体密码 Health Code

传统节能灯引起皮疹

医学专家警告人们,传统节能灯会对那些对光敏感的人的皮肤造成损害,导致皮肤出现皮疹和肿胀现象。

些因为暴露在传统节能灯下而引起的皮疹的病患。一些人还会因此患有红斑狼疮,而红斑狼疮则是一种会使皮肤对阳光敏感的免疫系统疾病。

食用大量牛羊肉可导致失明

澳大利亚研究发现,食用太多牛羊肉可使失明几率增加一半。澳大利亚墨尔本大学的研究员对5600名(40岁-60岁之间)受访者的健康进行了为期13年的随访。

性,而那些每周至少食用3到4次鸡肉的人,其失明几率比那些每周食用1到2次的人低57%。也就是说,这些随访者所食用的牛羊肉和鸡肉的量与该研究后期进行的眼睛测试结果是相匹配的。

研究发现,每周吃10次牛肉、羊肉或猪肉的人,其失明几率比每周吃5次的人高50%。然而,鸡肉却可以防止年龄相关性黄斑变

然而,来自澳大利亚皇家眼科学院的发言人则认为,这些证据尚不足以给公众提出一些合理建议。

听耳机音量要控制

不少人在听MP3时,喜欢将声音调到最大,甚至调到周边人都可以听见的音量。根据国家有关规定,超出85分贝至90分贝,即属于噪声强度的有害水平,长期处于这样高分贝的噪声下,导致耳朵长期受音乐振动的刺激而发炎,对高频声响的正常听觉能力减弱。这种耳疾医学上称为“噪音性听力损伤”。



专家建议,在使用MP3等便携式播放器时,应将音量控制

适度,尽量保持在60分贝以下。 升明

生活报道 Reports

开车疲劳五大早期表现

开车疲劳也是有先兆的,如果能准确把握这些信号,彻底杜绝疲劳驾驶,或许一半公路交通事故就能避免了。



交通事故约占50%左右。

在近日一份国内外交通安全专家调研归纳的司机驾驶机动车肇事的五大原因中,酒后驾车及疲劳驾驶、服药后驾驶位居榜首。排在其后的另外四大元凶分别是:超速驾驶、机件失灵、非司机驾车和故意肇事。

为何疲劳驾驶的恶果如此严重?奈尔森对此的解释是:当驾驶员达到“疲劳点”后,工作能力就会不可抗拒地开始下降。

与此同时,美国《医学周刊》报道了“司机疲劳问题专家”奈尔森博士用30年所做的一项调研:司机由于饮酒及疲劳驾驶引发的公路交

然而,问题的关键是,每个人对疲劳的感知不同,对疲

的忍耐度也不一样。到底身体出现什么信号就意味着疲劳了,就不能再冒险开车了呢?

专家们于是归纳出了开车疲劳的五大早期表现:1.身体酸痛、无聊或烦躁;2.坐立不安,注意力漂移,轻度思维混乱;3.紧张不安,眼疲劳;4.困倦,眼睛酸痛,视力疲惫,出现驾驶错误,忽视交通信号;5.周身充满倦意、反应迟钝。

这就意味着,从交通安全的角度讲,不管你是否承认自己处于疲劳状态,只要身体出现了以上五种信号,千万别开车了。

延伸阅读

开车抗疲小帮手

- 1. 喝酸奶 研究表明,多吃含钙丰富的食品,可减轻疲乏、心烦躁等症。2. 喝薄荷茶 喝薄荷茶是最值得推崇的提神方式之一。薄荷可以防止痉挛、放松肌肉、减轻肌肉僵硬与疼痛感。3. 自制香袋 取冰片、樟脑各3克,良姜15克,桂皮30克,将这4种中药混合捣碎装入布袋中。香袋中独特的中药香气可作用于大脑或者是鼻黏膜,达到调节神经系统,使人精神振奋的作用。

康健

性情解码 Decoding Disposition

好日子最后的绝唱

“一昼夜中完成的平均次数,是衡量男性性能力的指标之一,男人通常在27-28岁达到顶峰,30岁之后——开始不可遏制地走下坡路。他们从每天都想亲热,变成每周3次,有时是2次,也有可能一周1次。”一名秃顶的俄罗斯性学专家在电视里幸灾乐祸,手握遥控器的他却惊出一身冷汗。

“好日子”的小说,目光时常游移于穿着暴露的女人身上并期盼她们走光。在同龄人沉浸在俄罗斯方块游戏中不能自拔时,他已经满脑子都是丝袜、高跟鞋、女人。多年后看《西西里岛的美丽传说》,他简直怀疑剧中的小男孩雷纳托就是他自己。

今年他正好27岁,离30岁的性转折期已不到3年。说起来他也是个有能力有天赋的人。水瓶座的他在13岁就迎来了人生中第一个波澜壮阔的性高峰:他有成堆“少儿不

宜”的小说,目光时常游移于穿着暴露的女人身上并期盼她们走光。在同龄人沉浸在俄罗斯方块游戏中不能自拔时,他已经满脑子都是丝袜、高跟鞋、女人。多年后看《西西里岛的美丽传说》,他简直怀疑剧中的小男孩雷纳托就是他自己。

性在他体内一直亢奋了好多年,现在终于到达了最高峰。可是,他望着坐在一边静静看书的妻子心想,我们一周才亲热一次! 妻子比他大一岁,是个美丽又有好身材的女人,他曾每天乐此不疲地忙于开发她的身

体,有时候她正洗着碗,他也会把她扔到床上去。其实过程都不错,但掐指算算,几乎每次都是他主动。要知道他可是对性充满美好期许的水瓶座,所以渐渐没了动力也是正常的。妻子似乎毫无察觉,每晚继续着她喜爱的灯下读书会。

“人的性能力变化刻在基因上,人在年轻时应该繁殖,男人只在前半生才会有强烈而炽热的欲望——这都是上帝安排的。不过,女人性成熟较晚,她们28岁才进入高峰期。”他唠叨完,狡猾地一笑。上帝有没有搞错?为什么恰恰

树上春

在男人快要“着陆”的时候,才让女人“起飞”?他气愤地扔掉遥控器,钻进了被窝。

睡梦即将来临,突然有湿软的东西往他耳朵里钻。血往下涌,久违的酥痒疯狂袭来,他幸福地长叹一声,紧搂住热气腾腾的妻子。“难得你主动一次嘛。”他开心地刮她鼻子。她聪慧的笑容立即爬上眉眼:“你就剩下3年好日子了,再不抓紧用,以后我用什么啊?!”

他的心立刻坠入冰冷的戏台,小蝌蚪们在戏台上瞪大双眼,他站在台上,一丝不挂,喉咙里嘶哑地飘出最后的绝唱……



生活小家电 任你来挑选

小鸭牌双筒迷你洗衣机

南京市内免费送货上门

市场价 599元 团购价 378元

交叉感染“源”自“大家洗”袜子、内裤、脏衣服等,还和宝宝的衣物“一起洗”吗?几件衣服还用大洗衣机,一转两钟头,费水又费电,今天搓一件,明天搓一件,搓到哪天是个头? 迷你洗衣机为个人和家庭量身定做,人性化的产品构思,贴心的舒适生活,重量体积仅为普通洗衣机的1/4,省水省电,耗水量是普通洗衣机的1/4,一天洗一次,一月仅耗一度电。超小体积,极小的占用空间,实际尺寸仅为普通滚筒机的1/4大小。2公斤容量快速洗涤,床单、内衣、牛仔褲、价低体小,浴室藏身真正正好。(特征:迷你双缸,能洗能用)

威马牌小家电系列(新品)

无线电熨斗

方便手提携带,强力蒸汽功能,可分离式透明水箱,电源线收藏底座设计,温度调控、防滴漏功能强大。



市场价 418元 团购价 350元

轻型折叠电吹风

轻型折叠电吹风 220V;负离子功能、强弱风转换;三挡开关、抗风咀装置、可悬挂式尾套、可折叠手柄。(进口PC/ABS料,马达日本进口)



市场价 215元 团购价 188元

多功能电烤饼机

能烹调薄饼、匹萨饼及扒类食品;防粘热板,容易清洁;隔热机身设计;电源指示灯显示;手柄隔热安全装置。(进口铝料,电木料)



市场价 425元 团购价 318元

畅销小家电系列(热卖)

便携式迷你洗衣机

市场价 498元 团购价 278元



家庭主妇好帮手,小鸭牌便携式迷你洗衣机,小巧、美观、方便、实用。即时清洗、分洗健康新理念。13升最高水位(两脸盆水)省水,一次能洗涤:双人床单一条、单人被罩一条、成人外套一套。

多功能蒸汽干洗刷

消毒除味、干洗除污、挂烫,强劲蒸汽加软绵刷更容易清除衣物皱纹,配软绵刷及毛刷方便除衣物污渍。(适用于丝质及名贵衣物,窗帘及日常布艺家纺)



市场价 318元 团购价 215元

威马电蒸笼

市场价 338元 团购价 258元



60分钟内任意时间设定,响铃提示,电源指示灯显示;透明蒸盘可“叠中叠”放置;蒸盘可以单独或组合使用;油渣隔设计,确保水箱水质干净;通过美国FDA认证食品级安全材质,无毒无味,坚固耐用。(进口PP料,IMD流线型控制面板)

博诺凯亚智能恒温冲奶宝

市场价 568元 团购价 399元



恒温45摄氏度,水不会二次沸腾,锁住营养不流失,冲奶粉方便、卫生、营养。

东芝智能电饭煲

市场价 728元 团购价 408元



24小时智能预约,精确到分。出门前设定好煮饭的时间,到家打开锅盖,香喷喷的白米饭即可享用。功能强大,煮饭、煮粥、炖汤,得心应手。特别适合上班族。4升的超大容量,适合2-6人的大家庭使用。

飞科剃须刀(3头)

市场价 198元 团购价 158元



超薄凹形贴面刀网,银钨合金马达,三头独立浮动,8小时充电及充电显示灯,推出式修剪刀,高强度高柔韧电源线、精美旅行袋及清洁刷带鬓刀。

宏邦蒸汽清洁机

市场价 398元 团购价 185元



周末休闲推荐榜

芜湖方特欢乐世界一日游 团购价:160元

溧水赏梅一日游 团购价:70元

杭州西湖、花港观鱼、西溪湿地、夜游宋城、杭州野生动物园二日游 团购价:390元

韩式汗蒸减肥卡 月卡团购价:88元/8次 季卡团购价:398元/不计次数

水沐莲瑜伽次卡 团购价:20元/张

美伽瑜伽月卡(8次) 市场价:100元 团购价:50元

电影券专区

德基影城无敌券 团购价 27.5元

万达国际影城 无敌券 团购价 27.5元 兑换券 团购价 25元

推荐影片:《贫民窟的百万富翁》 德基 19:10|20:15|21:35 万达 19:00|20:30|21:15

(具体时间以影城公告为准)

1网上购物:登录都市圈网 www.dsqq.cn 圈商商城,即可选购商品

2统一团购咨询电话:96060 商家加盟热线:025-84783693 84783680

欢迎订阅 都市生活宝手机彩信报 订制方式:发送88到

10658500917 资费3元/月