>>>>> 妙招

草莓的正确清洗法

最近正是草莓大量上市的时候，红红的看着非常诱人。草莓之所以清洗起来比较困难，主要是因为其外表粗糙，而且皮很薄，一洗就破。因此，很多人为了图省事，简单地用水冲冲就吃。其实，草莓属于草本植物，植株比较低矮、果实细嫩多汁，这些都导致它容易受病虫害和微生物的侵袭。因此，在种植草莓的过程中，要经常使用农药。这些农药、肥料以及病菌等，很容易附着在草莓粗糙的表面上，如果清洗不干净，很可能引发腹泻，甚至农药中毒。

要把草莓洗干净，最好用自来水不断冲洗，流动的水可避免农药渗入果实中。洗干净的草莓也不要马上吃，最好再用淡盐水或淘米水浸泡5分钟。淡盐水可以杀灭草莓表面残留的有害微生物；淘米水呈碱性，可促进呈酸性的农药降解。

洗草莓时，注意千万不要把草莓蒂摘掉，去蒂的草莓若放在水中浸泡，残留的农药会随水进入果实内部，造成更严重的污染。另外，也不要用洗涤灵等清洁剂浸泡草莓，这些物质很难清洗干净，容易残留在果实中，造成二次污染。

>>>>> 链接

水果吃小不吃大

今后在采购时不要总挑选那些个儿大的水果和蔬菜了，其实小的比大的更有营养。

美国一所有机食品研究中心的最新研究报告指出，水果或蔬菜长得越大，其中所含的维生素、矿物质以及其他对健康有益的营养物质就会显著减少，同时蔬果本身的芳香和味道也会随之变淡。

研究人员建议购买有机食品，与一般环境生长出来的果蔬相比，有机食品都会小一些。

>>>>> 减肥

早晨刷刷舌头就能减肥

经常对甜腻食物心生渴望，似乎永远都吃不饱一样，似乎只要嘴巴一闲着，心情就顿时不好了。为了不像神农尝百草一样食遍各色减肥产品，还不如从现在开始就控制住波涛汹涌的食欲。现在小编就向你支招，帮助你看住食欲这个导致肥胖的元凶。

刷舌头是一天控制食欲最重要的。仔细看你的舌头，是不是上面有一层厚厚白白的舌苔。别以为这是正常的，其实舌苔就是让你食欲大增、整日停不了口的大“祸根”。经常吃浓重味道的食物，舌苔就会变厚。烟酒、咖啡、烧烤、辛辣这些也同样会让你的舌苔增厚。舌苔变厚，唾液分泌就会减少，味蕾敏感度也会减低，这样你吃再多的东西也不会觉得满足。只有味道够油、够咸、够甜、够辣、够刺激才觉得嘴里舒服心里舒坦，这就很容易发生食欲失控的情况。

动作

用一把软毛刷轻轻反复刷洗舌苔、牙龈及舌下的污垢残留，可以蘸着漱口水刷洗，不但能清除舌苔，还能让口气清新。清除了舌苔之后，味蕾也会敏感很多，即便吃的清淡，食欲也能得到满足，蔬菜沙拉不再会让你食不知味。

>>>>> 健身

七成人跑步姿势不对 专家教你如何正确跑步

跑步是项简单有效、老少皆宜的运动，但南非“健康24”网站最近公布的一项调查显示，近七成跑步者存在误区。对此，专家指出，跑步涉及神经、肌肉、骨骼、心血管等各个系统，提高跑步质量，有助于减少疲劳，避免受伤。专家给出了以下建议：

1.不要低头，要抬头，双眼注视前方，这样不会对颈椎造成伤害。

2.跑上坡路时，减小步伐，这样会更轻松。

3.双脚落地要轻快，“下脚”过重会增加骨骼负担；脚落地的时候，膝关节应该略微弯曲。

4. 后背应该保持挺直放松。身体前倾是因为身体稳定力量差，此时要尽量挺直，以使肌肉得到锻炼。

5.髋部和腰部不要左右扭动幅度太大，这会增加受伤概率。

6.胳膊弯曲大约90度，跑步时应该“甩开膀子”，让手臂尽量摆开。

7.跑步时，双手自然放松，拳头不要握得太紧，也可以伸开双手，掌心向内。

8.保持双肩放松，否则就会弯腰驼背，更容易疲劳，脖子也更易僵直。

9.选择合适的跑步计划。例如初级：10~12周跑5公里；中级：6~11周跑10公里；高级：11周跑10公里。

>>>>> 保健

睡前搓搓头 晚上不失眠

有没有一种简单、有效的方法防治失眠？回答是肯定的。比如，睡前搓搓头就对缓解失眠有不错的效果。

中医认为，头是精明之府，诸阳之会，经络集中，腧穴密布，与全身脏腑组织器官功能密切相关。所以，在中医针灸疗法中，有一种头针疗法。它通过在头皮上的特定穴位区，用针刺来治疗疾病。不过，头针疗法可以用针，也可以用手。

具体方法如下

患有失眠的人可在临睡前先用热水泡脚30分钟，擦干后，排除杂念静坐一会儿；然后洗净双手，用双手指腹，从头前发际起，边紧贴头皮按摩边向后推，也可用指甲面向后推进，重点集中在双发际鬓角附近。这种方法有点像用梳子自前向后梳头，对头皮穴位的刺激较好。每天最好早(起床前)、中(午睡后)、晚(睡前)各做一次，每次做50遍。需要注意的是，有指甲的要先剪掉，头发较多的要先将头发向后梳起，并使其顺畅自然。只要持之以恒，必会对失眠起到疗效。

>>>>> 保健

女性便秘跳跳绳

便秘是现代人常遇到的问题，它不仅会影响食欲和消化，还会导致精神紧张、脾气暴躁。对女性来说，可能会导致月经紊乱，皮肤黯淡、腰疼等。女性发生便秘的现象要比男性更高。首先因为女性吃东西少、细、精，因此肠道蠕动更慢。其次，女性运动量较少。

运动能够很好地防治便秘。最好的方式就是通过跳绳震动内脏。弹跳能刺激骨骼、肌肉、促进血液循环，此外，还能加强淋巴系统的免疫功能，这对缓解便秘十分重要。便秘患者走路时，可以尽量加大腰和胯部的转动，像模特一样走猫步，这能起到对腹腔按摩的作用，能够加强内脏，特别是肠胃的蠕动，促进营养的吸收和废弃物的排出，对肠胃功能失常、消化不良引起的便秘疗效明显。另外，像慢跑、游泳、大步走这些体育运动，坚持练习也能起到作用。

同时，便秘患者还要注意调节饮食，尽量多吃些“渣性食品”，也就是粗纤维食品，并且要多摄入水果、蔬菜等。

方正集团

善变，多变，爱变！个性外壳，焕出精彩生活，方正R620G-400国内创新可换外壳笔记本电脑，令真我本色，尽情释放！更有卓越性能配置，以及多项创新设计，心之所至，焕发精彩！世界，从此不同

FOUNDER R620G-400

- 英特尔® 奔腾® 双核处理器T2330（处理器频率1.60GHz）
- PC-DOS
- 无线局域网卡
- ATI Hd2400独立显卡，128MB DDR3独立显存
- 1G DDRII ● 120G SATA
- 14.1" 镜面液晶宽屏 ● COMBO
- 媒体价：￥5499元

方正科技集团股份有限公司
方正科技全程服务热线：4006-000-666
欲详细了解方正科技系列产品，请访问：http://www.foundertech.com

intel Pentium Dual-Core inside
英特尔 奔腾 双核