



五星电器 亚细亚旗舰店
6月21日盛大开业

购物就送食用油
进店免费喝可乐

满999送1000
五星电器新概念旗舰店

热点研究

德国新研究 推翻手机致癌说

据德新社近日报道，德国联邦辐射防护局一项长达10年的研究显示，未发现移动电话对成年人有致癌风险。

研究人员说，他们没有找到任何证明手机、无绳电话、放在床边的无绳电话机座能导致成年人患脑瘤、头痛或者干扰成年人睡眠的证据。但研究人员也指出，有必要延长此项研究的期限，以便确定移动电话造成的电磁环境不会导致儿童成年后出现健康问题。德国联邦辐射防护局为此建议，在此项风险排除之前，家长们不要让孩子一直持有移动电话。

研究人员表示，虽然在某些情况下，人体基因活动可能会在辐射影响下发生改变，但他们的总体结论仍是移动电话对成年人是安全的。

保健新说

全身抖动 有益肌肉骨骼

路透社6月13日报道，来自美国爱达荷大学的弗朗西斯·西斯科·雷耶斯等人研究发现，当人站在抖动平台上，柔和的抖动通过双脚传遍全身，可能对肌肉和骨骼有益。

在一项研究中，研究人员让28名更年期后妇女每周3次蹲在抖动平台上，每次6分钟。坚持8个月后，她们的髌骨密度有所增大。在另一项针对更年期后妇女的研究中，研究者发现，接受为期1年的全身抖动训练后，她们的脊椎骨和髌骨骨质流失的状况似乎得到抑制。不过，研究人员补充说，他们得出的这一结论需经进一步研究验证。心脏病、高血压等患者需慎重采取全身抖动的锻炼方式。

本版内容由本报综合报道

运动起来

脊柱保健操

每天8分钟，可有效防病

现在不论男女老少，几乎人人都念叨着腰酸背痛，脊柱不好。脊柱的保健工作真的很难做吗？专家告诉我们，其实，只要每天花上8分钟，就能让我们的脊柱挺起来。

第一节：隔墙看戏

首先踮起脚尖，立起脚后跟，躯干拉直，脖子伸长，下巴往上抬。这节操相当于把脊柱拉直，做自我牵引。每天做3分钟。

第二节：10点10分操

当两只手侧平举时，在表针上叫9时15分，这时各向上5个刻度，就变成了10点10分。每当手臂上来下去时，可摸一下自己颈部的肌肉，随着这个过程，支撑脖子的肌肉能得到有效锻炼。每天做1分钟。

第三节：头手对抗

两只手交叉着放在自己的枕后部，然后保持双眼平视前方，你的颈椎是自然正常的位置，你的手向前用力，头向后用力，这样用力、放松，一方面提高颈后肌肉的力量，一方面能促进颈后的血液循环。每天做2分钟。

第四节：旱地划船

首先双脚叉开，两手前伸，挺胸塌腰向前。这时假设两手握住船桨，两手向后划。在两手划来时后背肌肉要使劲，向前伸时放松，向后划时用力。可每天做1分钟，能有效解除后背疼痛。

第五节：大飞雁

首先向前迈出半步，重心移到前边这条腿上，两手侧平举。然后两手向后飞起来，抬头看房顶，这时可以感到整个脊柱都参与运动了。这个动作左边做30秒，右边也做30秒。对后背有问题的人有很好的缓解作用。

在做这些动作的过程中，如果出现疼痛或者原先的症状越来越厉害，则应立即停止，去医院就医。

饮食学问

蒸菜最能保存营养

据中国烹饪协会及营养学会论证，蒸是最能保持食物原汁原味、保留食物营养的烹饪方式。那怎么做蒸菜最健康呢？火大、水多、时间短是蒸法七字诀。

首先，原料要新鲜，因为蒸制时原料中的蛋白质不易溶解于水，调味品也不易渗透到原料中，故食物质地要嫩、多汁，像牛蹄筋等干硬的东西不适合蒸。

其次，可以在蒸制前使原料入味，浸渍加味的时间要长，且不能用辛辣味重的调味品，否则会抑制原料本身的鲜味。或者在蒸熟后加入芡汁，芡汁要咸淡适宜，不可太浓。

再次，用旺火沸水速蒸，适用于质嫩的原料，如鱼类、蔬菜类等，时间为15分钟左右。对质地粗老，要求蒸得酥烂的原料，应采用旺火沸水长时间蒸，如香酥鸭、粉蒸肉等。原料鲜嫩的菜肴，如蛋类等应用中火、小火慢蒸。

最后，蒸菜时，还要注意分层摆放。汤水少的菜放在上面，汤水多的菜放在下面；淡色菜放在上面，深色菜放在下面；不易熟的菜放在上面，易熟的菜放在下面。

保健误区

数绵羊加速入眠？错！

健康的身体离不开良好的睡眠，但据新加坡《联合早报》报道，人们对于睡眠存在不少误区，消除这些误区能大大提高睡眠质量。

新加坡国立脑神经医学院脑神经内科学高级顾问医生李金恩指出，最常见的误区就是数绵羊入睡。很多人从小就被告知，数绵羊能加速入睡。但数绵羊的做法，会导致注意力集中，使大脑持续处于兴奋状态，结果更难入睡。另外一大误区是，许多人认为做梦会影响大脑休息，但实际上，梦是一种普通的生理现象。每个正常的人在睡眠过程中，大约要做4次梦，只有噩梦过多，常被惊醒，才会影响睡眠质量。

<p>通通有 房产资讯 www.totoyou.net</p>	<p>通通有网站 www.totoyou.net《通通有》DM 广告同步发布 使用所有信息请供需双方认真核实，当面签订有效法律合同，由此产生的一切后果自负。法律顾问减廉康，电话：13803839075。</p>	<p>广告咨询电话：63399000 67655128</p>		
<p>抵押贷款</p> <ul style="list-style-type: none"> ★当天放款办好收费 65107668 ★银行房贷1或5年期 67976029 ★60922866 抵押贷款 61609766 ★房产抵押半天放款 13333869330 ★当天放款房产抵押 66090996 ★银行按揭房贷再贷款 4008110988 ★房产抵押按揭贷款 65211710 ★取款代还分期 67921118 ★13526666888 取款代还分期 ★大额房贷 13203810173 信贷 ★1551555502 信用分期付款、代还 ★车贷个人贷款 13703937733 ★个人信用贷款 13703930504 ★13007507009 取款服务1%大0.8% ★1%信用刷卡 1% 13014515729 ★15515555878 信用分期付款代还 ★取款代还分期 13213222333 ★刷卡兑现费低 13526706078 ★信用分期代还款 13083697592 ★费低刷卡兑现 13203821940 ★信用刷卡代还 13298103780 ★房产抵押当天放款 69118771 ★千余品牌、赢利倍倍增，专对持有信用卡者，预约电话 15837175818 <p>南风理财 68176666 投资理财 13603860286 刷卡1% 60962000 刷卡1% 13676995353 信贷咨询 66087777 刷卡1% 61688182 1%取款 65186718</p> <p>金海房贷面向全省 地市100万起 65829617 /27/37</p>	<p>专办低息贷款 您想用低利息房贷买房吗？ 有不良记录银行不贷款咋办？ 个人信用无息使用咋办？ 急需用钱咋办？请致电 67215678</p> <p>专业信用服务 刷卡 现金 还款 63999985</p> <p>裕隆贷款咨询 无抵押无担保个人企业信用贷款，房产抵押贷款，投资理财年收益稳定 67950772 67950771</p> <p>房贷·车贷 半天放款，费用低 65829862/3</p> <p>河南双起投资 以诚信求生存，小额急贷款不限户籍个人贷款房产抵押公务员贷款中小型企业贷款票据贴现 69118772/73/71</p> <p>刷卡、分期、代还1% 办成付费 13673653232</p> <p>贷款成功收费 信贷、房贷、车贷 60622761/62</p> <p>公积金贷款 信用无抵押贷款 13783607399</p> <p>鸿鹄投资 个人企业应急贷，房产抵押当天放款 15036093168、61110166</p> <p>富邦投资 个人企业无抵押信贷，各类房车应急贷（当天放款）。63225188、63226188 财富广场2号楼13楼</p> <p>顺捷投资 个人（团队）无抵押、无担保按揭房车抵押贷款、小额急贷款下款快 65529956/7、65525366</p> <p>昌盛投资 个人企业无抵押信贷小额急贷 房车抵押（当天放款）企业融资诚信高效 63907188 63907088</p>	<p>春源投资 个人（团体）无抵押信贷质押，房车当天放款 13613823124、67770585</p> <p>石页投资 个人无抵押应急贷房车抵押放款快建设路桐柏路美丽源3号楼1304室 60622868、60622869</p> <p>国信贷款中心 个人信用贷55万银行利率、房车抵押当天放款，企业投资流贷委托承兑 67089269/59/56 天龙商务 B1501</p> <p>信用服务专线 65992599 65275559</p> <p>小额贷款 办成收费 无抵押信贷二次房贷车贷抵押刷卡分期代还 13373943788</p> <p>专业信用贷款 分期咨询：1551555830</p> <p>信用贷款 快速安全 68681898</p> <p>无抵押信用贷款快办 60906819 15903658188</p> <p>联信贷款 房车抵押当天放款63577080 文化路新通桥商务厅 A711</p> <p>无息信用贷款 办成付费：13525563341</p> <p>抵押半天放款 办好收费诚信贷款 65970100 按揭房贷再贷款银行两天放款</p> <p>中国银行现房贷 房本资金 65831208 低·快·省·广，免担保</p>	<p>福翔投资 无抵押无担保贷款1-10万 房贷、车贷 63853067 63907528</p> <p>贷款计划书、可研报告 ·成功率高、招合作商 60921708 ·对成长型企业资金直投、快、低、省</p> <p>安全快速信用服务 15890625888</p> <p>聚兴贷款担保 专办抵押房贷按揭再贷款，办好收费 66283990</p> <p>全市最低信贷、分期 13503715317</p> <p>承兑汇票贴现 69152811 13903839130</p> <p>信用服务 15981911158</p> <p>信用服务 刷卡专线 60963666</p> <p>银信贷款担保 低办收 息好费 400 6597 400</p> <p>中国银行房贷中心 66676202 65077118</p> <p>中国银行车辆快贷 13733823386</p> <p>专业抵押贷款 应急快速通道 67719719 诚信费低</p>	<p>帮鑫投资 3%收费 低息免抵押 柔暖恭 个人贷款70万内企业贷款1000万内 60239261 60239331 60239362 63380573 经二路中州都会广场3#1503室</p> <p>转让</p> <ul style="list-style-type: none"> ★急售东风路门面房 66636418 ★急转瑜伽馆 13838255724 ★广告公司转让 13703985123 ★王女士急售住房 15537127620 ★售冷库6m² 67911711 收款机 ★转木工机械及厂房 13838344926 ★急转佳医医疗美容 61369328 ★低转丰产路夜市排档 13838505620 ★经营中婴儿游泳馆 13607693117 ★儿童摄影或空房 13837176190 急 ★转营业中旅社 66699787 ★药店转让 13937107712 ★建设路发廊急转 13303812078 ★转质优儿童高低床 67122818 ★转400m²火锅店 15038130000 ★兴华南街旺铺转让 13629845061 ★13783582322 转让商贸有限公司 ★低转150m²门面空房 13213149075 ★西区位佳复印店急转 68202516 ★转120平方宠物店 15670632088 ★转让学校餐厅 13203868645 ★转让面包房 13253690815 ★精品烟酒转让 13783582109 ★因事急转汝河路黑桃A生发连锁店、客源稳定 15890689989 ★转让大型带证游戏厅，无实力免谈 13384020002 ★低价急转600m²精装饭店或全套设备 13838526862 ★同乐路与健康路（西100米）饭店260m²急转 13838049123 ★丰庆路营业中130m²月营利万元，转或合作经营 13838015777 ★现有礼堂连排座椅1000个，九成新，结实耐用，价格面议，有意者请联系凌先生 68993399 <p>出租招租</p> <ul style="list-style-type: none"> ★16-130T 吊车出租 65696346 ★出租35、65T 吊车 13938242543 ★1 亩新厂院仓库出租 66698976 ★租售大推、铲车、发电机组 62575771 ★中原西路厂院5亩 13603984530 ★500平方客房整层招租 13598862580 ★高新区厂房 15038205966 ★钢结构厂房厂房 13653868277 ★厂院带行车变压器 61767777 ★中原西路12亩厂院 13683801892 ★低价租西厂区厂房 13838255916 ★出租300m²门面 13613710931 ★长江中路门面110m² 15837169460 ★火车站旺铺低租 13523400868 ★中原西四环大车间 13633712768 ★舞蹈排练厅转租 13203802565 ★莱阳10亩厂院出租 13503810371 ★租售南郊门面房带院15亩，另售市内门面房 13523459168 ★郑上路大型厂院招租25米超宽车间3000m²可分租 13513807398 ★租售建业城市花园复式280m²办公生活家具全，院有中学 13803817333 ★农业路西头，酒店二楼1500m²一楼门面130m²有停车场 13838216930 <p>礼品回收 ★烟酒购物券 13253338831 总公司</p>