

先锋图库



双人伞

下雨天出门总是件麻烦事,只带一把伞不够两个人遮雨,两把伞又把背包撑得鼓鼓囊囊。贴心的双人雨伞可以解决这个问题了。这款新颖的雨伞收起时看起来就像是一把普通的雨伞,打开后却变成了两把连体的雨伞。 王新



离婚蛋糕

生日蛋糕、结婚蛋糕见得多了,但你见过离婚蛋糕吗?美国佛罗里达州一家名叫“精华蛋糕创意”的面包房就推出了多款离婚蛋糕。如果一对夫妻的婚姻走到了尽头,那他们可以从面包房挑选一款离婚蛋糕作为对逝去感情的纪念。 《羊城晚报》

重点提示

喝酒助眠纯属自欺欺人

一些人每天睡前小酌一杯的习惯,认为这样会帮助睡眠,河南省人民医院神经内科副主任医师史晓红提醒,这样既伤身体也不能真正提高睡眠质量。

表面上,大量的酒精能够使人快速入睡,但研究发现,酒精会抑制快速动眼期(REM)的时间,而REM的时间太少会使人停留在浅睡期,

睡眠断断续续,睡眠质量会很差。

还有些人认为黄酒、果啤等含低度酒精的饮料喝点也无妨,史晓红称,只要是含酒精的饮品都会刺激大脑,损伤神经元。应多吃一些水果、面食,喝一碗小米粥,能够缓解疲劳,而且能养胃,身体舒适自然睡眠安稳。此外,睡前也可喝一勺醋或者一杯糖水。 《健康时报》

生命健康

婴儿不宜喝纯果汁

相比较各种甜味饮料,纯果汁的营养显然更好,但它喝起来却麻烦一些。著名育儿专家张思莱教授提醒,千万不要给孩子直接喝100%的纯果汁,因为这可能影响到他们的味觉发育。

婴儿的味觉系统就像一张白纸,若给宝宝喝未经稀释的100%纯果汁,就等于让他们直接接触过甜的果糖,这不仅会导致宝宝不肯再喝白开水,甚至可能厌奶,所以给孩子喝纯果汁时一定要稀释。刚开始,稀释比例高一些,尽量让味道淡一些,这样,既不会导致他的口味变重,也不会因为长期摄入过多果糖而影响健康。此外,最好经常变换果汁的口味,比如今天是酸一点的橙汁,明天是甜一些的西瓜汁,这种变换可以促进儿童味觉发育。 《生命时报》

爱犯困,多吃香蕉、牛肉

28岁的王女士每到下午三四点就犯困,浑身乏力,以为是春困就没当回事,体检时才发现自己犯困是缺钾引起的。

中国疾控中心营养与食品安全所研究员朴建华教授指出,很多人犯困或乏力时想不到是缺乏微量元素,其实钾和钠都是人体必不可少的微量元素。如果有严重腹泻、呕吐或膳食中钾摄入不足,或使用降压药使钾排出过多,均可引起低血钾,出现四肢无力、精神不振、反应迟钝甚至烦躁不安等症,春夏季钾的丢失更明显。

专家提醒人们,如果出现疲倦乏力、嗜睡、肢体沉重等情况,最好及时到医院进行相关检测。平时要多吃富含钾的食物,例如黄豆、绿豆、香蕉、牛肉、土豆等。 《京华时报》

“夜猫子”效率高

最新研究显示,晚睡晚起虽不利于健康,但“夜猫子”要比习惯早睡早起的人做事效率更高。

比利时列日大学的一项研究,对比了15名“夜猫子”和16名早睡早起的人。结果发现,晚起的人大脑更清醒,反应比早起者普遍快6%。与“夜猫子”相比,在起床10小时后,早睡早起的人注意力呈下降趋势,觉得更困,工作的速度明显放慢。晚睡晚起的人注意力集中的时间比早睡早起的人长。不过,日本的一项研究显示,与常熬夜的人相比,早睡早起的人精神压力较小,精神健康程度较高,这种状态对身体健康大有裨益。 《青年参考》

头昏脑涨时握握拳

长时间伏案学习或工作之后,常常会感到头昏脑涨,反应也迟钝了。专家建议,此时不妨握握拳,活动一下手指,因为手部运动可以刺激脑部,帮助大脑恢复到清醒状态。

具体方法是:两手握拳,然后从小指开始,逐渐将手指伸开,其顺序依次是小指、无名指、中指、食指、拇指。手指伸开时要迅速、有力。拳头打开之后,要用力伸展手指。再从小指开始内收握拳,顺序依旧是小指、无名指、中指、食指、拇指。收拳时要做到缓慢、有力。然后,再依次将手指一一打开。像这样,周而复始,连续三遍,你会发现头昏脑涨的感觉随即变弱了。 《解放日报》

科普生活

男人不喜欢开豪车的女人

德国日前公布的一项关于汽车与性别魅力的调查结果表明,开高档车最能提升男人的魅力,而男人则更愿意接近开小型车的女性。

该项调查结果显示,每两个女人里就有一个对开宝马敞篷车的男人心动,但每三个男人里才有一个会对开同样轿车的女人产生兴趣。

调查人员解释,女人在寻找伴侣时对男人的社会地位更为敏感,而男人面对有较高社会地位的女人时则往往显得胆怯。 《健康时报》

女性晚年更辛苦

女性平均寿命比男性长,但长寿也许意味着承受更多痛苦。美国最新研究发现,老年女性与男性相比,患各类疾病的可能性更大,生活更加不易。

杜克大学研究人员调查5888名65岁以上老人后发现,因患病导致生活不能自理的女性数量比男性多2.5倍。该大学医疗中心希瑟·惠特森博士说,肥胖和关节炎是导致女性晚年失去正常生活能力的两大元凶。“这项研究很重要,因为它告诉我们,女性在生育期和更年期容易发胖,这可能导致她们晚年因疾病而失去自由。”研究人员说,年轻女性肥胖率过高令人担忧,“我们需要帮助女性,让她们在人生早期阶段作出更明智决定”。 何梦舒

吃面条后跑步可能丧命

在最近刚刚结束的美国过敏、哮喘和临床免疫学会年会上,北京协和医院变态(过敏)反应科的尹佳教授和文利平医生报告了我国15例“吃面食以后运动诱发的过敏性休克”病例。

尹佳介绍说,“小麦依赖运动诱发的过敏性休克”就是患者在食入面食后6小时内如果运动,就可诱发严重过敏反应症状,不运动就没有过敏反应症状。患者在食入虾、芹菜、小麦等食物后6小时内运动就会发生严重的过敏反应,轻者会突发全身皮肤瘙痒、潮红、荨麻疹、喉头水肿、呼吸困难、哮喘等症状,严重者可有血压下降、意识丧失等。 《现代快报》



奇瑞汽车

## 天生独特 自然精彩

### RIICH M1 精彩上市



请在意我独特的外表,更请聚焦我精彩的心。

携带智能数字基因,注定天生独特不凡,更注定拥有精彩耀眼的人生。Riich M1,独特如你,为精彩而来!

**DSS** • SRS多安全气囊  
• ABS+EBD  
智能数字安全系统 • 全车智能防盗

**DSE** • 电子智控油门  
• ACTECO高性能发动机  
智能数字节能系统 • 数字油耗管理

**DSC** • 数字泊车辅助  
• 行车信息集成显示系统  
智能数字驾控系统 • 可调大灯

4年/12万公里

承诺源于品质

ACTECO引擎突破40万台

同步天下 独步中国

中国驰名商标

10年高端力作

• 智能数字精品小车 •

400-883-8888 www.riichauto.com

河南通美汽车销售服务有限公司  
商丘市奇美汽车销售有限公司  
新乡市诚信汽车经贸有限公司

地址: 郑州市花园路与开元路南50米河南汽车贸易中心院内  
地址: 商丘市平原路与团结路交叉口  
地址: 新乡市新飞大道南段南环汽车广场A区8号

销售热线: 0371-60612888  
销售热线: 0370-2969000 0370-2967399  
销售热线: 0373-5095353 0373-3536688