

民间智慧·防暑消夏秘诀(社区篇)

核心提示

四季更迭,盛夏是不可“删除”的时光;酷暑来临,炎热是无法逃避的现象。无法逃避,就积极面对。一直以来,民间都积聚着无数应对酷热、防暑消夏的生活技巧,有自古延续至今的,有新近总结的。日前,记者分头搜罗此类民间智慧,今天予以整理刊发,仅供参考。另外,欢迎读者提供更多防暑消夏良方,和大家分享。

□晚报记者 李伟

室内防暑秘诀——

空调并不是室内降温的唯一法宝。近日,记者采访了多位家里无空调或不适应空调降温的市民,“讨”得了一些防暑高招。

“睡觉前在屋里洒洒水,然后再放盆水,晚上室内的温度就能降低不少。”市民李素洁总结了自己的经验,“头、脚是全身降温的最好‘着力点’,洗头、用凉水洗脚泡脚都能起到很明显的降温作用。”李素洁还说,如果住在顶楼,又方便上去的话,晚上睡觉前可以在楼顶上洒水,洒到水不再被蒸干为止,这样也能降低室内温度。

□晚报记者 李瑞才

风扇能当空调用?可能很多人都会不相信,这些深藏于民间的“土法”可能会给夏日里没空调的家庭带来一丝凉意。

“只需要一个排气扇就可以了,两天才一度电。十几年前我住得又小又挤的时候就是这么干的,效果出乎意料地好……”说起他的“发明”,张先生显得很得意。他说,越是木头窗子的老房子、房间越小这个土法越管用。“在你的卧室窗户上端装一到两个排气扇,把下端窗户都打开(当然,纱窗要有的),再把其他能通风的门道之类全部关上,这样当你打开排气扇的时

妙用排气扇、风扇

候,夜晚室外的凉风就会被负压吸进室内。你只要把床搬到窗户底下就可以了……”对于张先生的土法,其妻赵女士又给出了补充。“如果在屋里放置一个摇头扇,在屋里洒些水或者放些大叶盆景植物,降温增湿两用都全了,等于自制了一台‘土空调’”。

“风扇可千万不要对着人吹,吹一夜风扇的人早上起来经常是头痛的厉害,全身都没劲,经常整夜地吹风扇可能会引发关节炎或偏瘫。但你如果让风扇朝着墙吹,在风扇前摆盆凉水,就可以享受到

是市民陈友亮的经验。他说,一楼住户不能用这招,因为“地阴重,容易导致关节炎和腰疼病”。



周口供电
关注民生

24 小时电力服务热线
95598

出行防暑秘诀——

红装隔热胜白衣



出行市民为防晒防暑“全副武装”

呢?带着疑问记者“百度”了一下,发现持这种说法的理论根据是:白色反光很强,如果穿白色的衣服,它反的光大都反射到脸上,所以会

感觉更闷热。而红色光波最长,可大量吸收日光中的紫外线,而其他颜色就相对较弱,所以夏天穿红色衣服更能阻挡紫外线。

移植心脏会移植记忆吗?

艾米莉是美国密歇根州的一名7岁女孩,从小就患有严重的心脏病,现在不得不接受心脏移植。捐赠心脏者是在手术前几天被谋杀的一名10岁女孩。心脏移植两个月后,艾米莉个人爱好、生活习惯和性格都发生了很大的变化,并开始频频做噩梦,梦到自己被人谋杀。其对凶手的描述如此精确,美国警方靠她提供的“线索”,竟然一举逮住了那名残忍谋杀10岁女孩的凶手!

白云山研究:心脏与脑联系紧密

中医认为“心主神”,是脑思想、记忆的主宰,而现代医学则证实心为脑提供血液,而血液中不但包含了营养成分和氧气,还包括了大量的激素、传递各种信息的神经物质,这些物质很有可能就是心脑血管的物质基础。

另一个证据来自广州白云山和黄中药有限公司的研究。复方丹参片一向是治疗冠心病的一线药物,但白云山一位博士后研究发现,白云山复方丹参片对老年痴呆症也有很好疗效,经过长达

5年的系统研究,从复方丹参片中找出10种有效成分的科学配比,使治疗老年痴呆症达到了国际先进水平,目前是全国唯一防治老年痴呆的药物。在服务上,白云山和黄中药斥资8000万元,与当地药店联手,在全国推出6600家“永不过期”的药店,凡购买白云山中药,均可以旧换新,这意味着白云山和黄中药将“永不过期”。

看来,心与脑真的有紧密的联系啊。免费咨询服务热线:800—830—2398

□晚报记者 郭坤

“大厨”防暑秘诀——

抱台风扇去厨房下顿饭捎着一起做

“天儿再热,饭不能不做”。彭女士是位典型的好母亲、好妻子。炎炎夏日,为了让一家人吃好喝好,彭女士仍然心甘情愿地扎进厨房。

“因为厨房里温度高,老公、孩子都劝我少在家做饭,随便买点吃的就算了。”对于家人出于心疼她提出的建议,彭女士却不愿意采纳。她有她自己的理由:“外面的东西哪有自己做的干净,天这么热,万一吃坏肚子还不是自己受罪。”

彭女士也承认,这种天气站在厨房里做饭确实不好受。为此,她的女儿给她出了个点子,做饭的时候把风扇推进厨房,开着风扇做饭。“刚开始觉得有点小题大做,做顿饭而已,至于开着风扇浪费电吗?可我女儿说

了,不开风扇就不让我进厨房。后来想想,一顿饭的功夫能浪费多少电,况且咱也不能让自己太遭罪了”。

和彭女士一样,李先生夏天在家做饭也开着风扇。不过,他还有更“清凉”的一招:下一顿的饭这次捎带着也做。“一天少在厨房呆会儿,不也是一个防暑的方法么”。

“这几天中午我都熬好一锅绿豆汤,晚饭随便弄点就行了。中间只相差几个小时,天再热,做好的饭也不会坏。”李先生说。

马拉湾之游

因为要去马拉湾浴场游玩,我激动得一夜没睡好,终于等到了这个让我激动的日子。

经过3个小时的车程,我们来到了位于黄河边的马拉湾浴场。进入大门时,我发现门口有一个小小的植物园,最引人注目的是几个橘黄色的巨大南瓜,比我的肚子还要圆,还要大,黄澄澄的,真可爱!

我第一个换好泳装,迫不及待地冲向了“大海啸”。音乐响起,还没容我反应过来,巨大的浪花就把我淹没了,还让我呛了一口水。如果不是我搂着爸爸,我就倒在地上了!当第二个浪花向我冲来时,爸爸告诉我,背

对着浪花,就不会呛到,我按这个方法去做,果真如此。可是,冲完第三个浪花,我就上岸了,因为那浪花太可怕了,宛如我真的在海边,我会听到大海在咆哮……

后来,我还去了儿童戏水城堡。它最适合小孩玩,里面有刺激好玩的滑梯,下着“太阳雨”,满池都是水。从滑梯上滑下来,你会有一种失重的感觉,肚子里似乎什么东西都没有。小朋友们会滑到水里,溅起一朵朵水花,又漂亮,又舒服。

一天下来,我们被晒成了“黑泥鳅”,可我们心里挺高兴的,因为马拉湾之游!

(任敏)

马拉湾亲水直通车

(第二届)

主办:周口晚报社

承办:周口新世纪旅行社
(L-HEN-GN16277)

成人报价:158元/人(考生凭证优惠20元/人)(含泳衣)

儿童报价:128元/人(80cm~130cm)(含泳衣)

报价包含:往返空调汽车车费、门票、旅行社责任保险、导游服务

发车时间:每天早上6时

发车地点:周口市区六一北路新世纪旅行社门市

报名电话:

总社:8229950 8278872

8881500

六一路门市:8226777

8227555 6087555

西华:2546699

2188599

太康泰康:6823086

项城阳光:4326669

质量监督:8227091

全国3900个城市送药 药到付款 高科技3·15电码防伪标记

15年糖尿病6个月好了

纯中药绿色药 不需刻意控制饮食水果 不需长期服药

研发背景:2004年,人类首次从海洋生物中惊奇发现并成功提取了“生物活胰肽因子”。由国际生物制药集团领导的6国公关小组和我国权威的中国中医糖尿病医学研究总院,依托英、美现代化实验室,专门针对“糖尿病并发症及胰岛功能障碍修复”课题进行攻关,终于获得全新突破!成功研制出新一代绿色生物药——糖尿乐强肾胶囊。第一次实现了胰岛功能的有效复活!

通过数十万患者的临床验证,均已解决了患者长期服药或各种并发症带来的痛苦,其疗效体现在五个方面:一、及时清除胰岛毒素瘀积,立即终止胰岛损害,消除胰岛素抵抗。降糖迅速、持久、平稳。二、有效激活胰岛细胞,修复和重组胰岛细胞群,改善组织供氧,对视力模糊、全身乏力、头昏心慌、肢体麻木刺痛、尿频尿急效果非常好。三、快速清除血液中过多的甘油三脂、低密度脂蛋白,有效溶栓。全面治疗预防心梗、脑梗、中风偏瘫等症。四、全面逆转早期肾病病变,对气阴两虚引起

的性功能减退有显著疗效。五、全面营养、修复受损的组织器官,无论病史多长,血糖多高,并发病多少,7-15天血糖降至正常,2~4疗程可康复停药。

特别提示:糖尿乐强肾胶囊由中国质检协会、中国保护消费者基金会提供防伪标识。是目前世界卫生组织唯一指定治疗糖尿病康复后不反弹的绿色首选药,现由政府财政补贴“救助糖尿病康复工程全面启动”!活动期间,药费优惠50%。一次性购两疗程送价值680元高级电子血糖仪一台;购3疗程患者另送免费治疗金卡。药品有限,每人最多限购3疗程。服用15天无效,无条件原款退回。3疗程未彻底康复和10年内偶有复发者凭金卡享受免费治疗。(活动截至7月15日)

专家热线:010-81858873

010-81858893

门诊地址:北京市昌平区北环路232号

中国中医糖尿病医学研究总院

网址:www.010zgzhnb.com