

结婚新时尚 短信代喜帖

一些市民认为请柬还是正规点好

□晚报记者 朱海龙

本报讯 如果你要婚嫁了，会以怎样的方式邀请亲朋好友来参加婚礼呢？第一反应肯定就是鲜红喜庆的结婚喜帖。在大多数市民看来，这是一种传统也是一种尊重。不过，我市一些新人婚嫁时，不再拘泥传统的结婚喜帖，开始使用简单方便的短信请柬。

“12月10日11时，××和××在××大酒店举行婚礼，诚邀你大驾光临。××敬上！”昨日，市民王先生收到这样一条短信，发信人准新郎是他的一位朋友。王先生说，这已经是他这个月收到的第三条短信请柬。虽然没有收到结婚喜帖，不过王先

生认为无所谓，“通知就行了”。

将于12月21日结婚的小马，这几天陆续通过QQ、邮箱和手机向近300位亲朋好友发送了短信请柬。他说“灵感”来源于此前自己收到的一条短信请柬，感觉很方便，和未婚妻商量后决定“照葫芦画瓢”。

“传统的结婚喜帖既要买来手写，又要送出去，费钱、费力、费时，有时还不知道收取人的地址，很麻烦。现在我写完短信请柬，通过QQ、邮箱和手机群发出去，不到半小时就搞定了。”小马说。不过他也表示，对于长辈和领导，邀请时他还是会选择传统的结婚喜帖，以示尊敬。

市民张女士认为，不用一张张手写，再劳神费力地挨个送上门是

短信请柬最大的好处。

不过，对于简单方便的短信请柬，不少特别是年龄稍大点的市民认为不能接受。他们表示，虽然使用短信请柬很方便，但过于简单，显得诚意不够，还是亲自将结婚喜帖送去显得比较正式，更显尊重和诚意。

市民杨先生就因为短信请柬闹了个笑话。杨先生说，前一段他接到一位多年不见的同学发来的短信，内容是邀请杨先生参加他的婚礼。由于这位同学在上学时喜欢搞恶作剧，杨先生以为这次又是一个玩笑，所以没有在意。后来，杨先生的这位同学专门打来电话，“质问”杨先生为什么没有参加他的婚礼。

“你没收到我群发的手机短信

吗？”杨先生的同学问道。杨先生这才意识到那条短信实际上就是同学的结婚喜帖，他连忙给同学赔罪并承诺补上结婚礼物。

记者调查了解到，我市婚嫁一族多在好友、同学范围内使用短信邀请，而对于长辈、同事，他们大多还是采用传统的结婚喜帖邀请对方参加婚礼。



世卫组织称全球绝大多数人仍受二手烟危害

世界卫生组织发布《2009年全球烟草流行报告》说

全球仍有超过94%的人遭受二手烟危害

截至2008年年底

全面实施禁止吸烟法律的国家 17个

各国应加快落实旨在全面控制烟草的《烟草控制框架公约》

烟草导致全球每年 约500万人死亡

如不采取有效措施 2030年将达800万

其中80%以上来自中低收入国家

秦迎 编制 新华社发

查查你家里有多少“毒品”

本报综合消息 也许你已经意识到，现在的生活环境不比以往了，健康“杀手”随处可见。为了守住最后的堡垒——家，必须采取严厉手段：买回来的菜使劲地泡，外面穿的衣服回家后立刻换掉，家里的地板、家具一律要绿色环保产品。可是，也许还没有意识到，你一边热火朝天地筑起防御“堡垒”的时候，一边可能随随便便就把“毒品”带回了家。

查看卧室

到你的卧室里看看吧。你的化妆台上一定放着不少化妆品，可是化妆品中的甲醛、树脂会损害眼睛；爽身粉、脂粉中含有滑石，是一种致癌物质。衣柜里可能也少不了弹力紧身衣、尼龙裤、尼龙袜、尼龙聚酯类合成纤维织物经人体加温后，可释放出微量的“塑料单体”。在加工时加入的松软的、气溶胶及抗静电剂都对人体有潜在的危害。

查看书房

涂改剂、墨水清除剂、打印修改液用起来很方便，可是这些化学制剂中一般含有苯和汞等毒性化学物

质，会刺激肾上腺素过多地分泌，并提高心脏对肾上腺素的敏感性，致使心跳加快、无规律，严重者可发生急性心脏病，甚至死亡。

查看厨房

厨房里肯定少不了各种洗涤用品。注意到你的手变得粗糙了吗？因为洗涤用品中所含的表面活性剂、助洗剂及其他化学添加剂能破坏皮肤表面的油性保护层，对皮肤造成腐蚀和伤害。洗涤剂中的化学成分对头发及人体的其他器官也有不同程度的侵害。残留在碗、盘子上的洗涤剂对家人的健康更是个威胁。

查看卫生间

卫生间里可能放了一两瓶杀虫剂、空气清新剂。如果你在使用了杀虫剂后感到精神抑郁、头痛、头昏或有类似流感症状，那么，考虑一下杀虫剂中毒的可能。如果胸闷、乏力、眼鼻刺痛，拿掉那个正在散发芳香的空气清新剂，看看会不会好点。

查查室内毒来源

来自建筑物自身的污染。在建筑施工中使用的混凝土外加剂主要

有两种，一种是在冬季施工过程中，在混凝土墙体中加入混凝土防冻剂，另一种是为了提高混凝土的凝固速度，使用高碱混凝土膨胀剂和早强剂。这些外加剂中含有大量氨类物质，在墙体中随着温湿度等环境因素的变化将被还原成氨气从墙体中缓慢释放出来。

来自装饰装修材料的污染。在室内装修和各类家具制作过程中，各种夹板、贴面板、木屑板、强化和合成地板等被大量地采用。他们采用的黏结剂中含有的有害物质——游离甲醛，在装修后和家具使用过程中就会逐渐释放出来。资料显示，国家有关部门曾进行过一次室内装饰装修材料的抽查检验，发现具有毒气污染的材料占68%。而有专家认为室内装饰材料，如胶合板、细木工板、中密度纤维板和刨花板等人造板材对于室内空气的污染力度相当大。

来自日常生活的污染。人们在日常生活中也不自觉地“制造”了大量的有毒气体。例如厨房浴室内煤气燃烧、烹调油烟、淋浴加热均产

生大量CO₂、NO₂、SO₂、可吸入颗粒物、卤代烃、多环芳烃等有毒污染物；摩丝、发胶类美发用品、空气清新剂、清洁剂、杀虫剂等有时也会产生有毒有害的化学气体。

来自室内家具的污染同样是人们不能忽视的室内毒来源。中国室内装饰协会室内环境检测中心的相关资料说明，由于家具的室内空气污染已成为继建筑污染、装修污染后的第三大污染源。

现代社会，想要拒绝所有“毒品”，几乎已经是不可能的事了。不过，你完全可以采取措施将它们控制在最低限度：衣物尤其是内衣最好是纯棉，用洗涤剂时戴上橡胶手套，并且多漂洗几遍。在封闭的环境中以及老人、孩子的房间内，不要用有强烈气味的家用化学制剂。室外空气好的时候，记着一定要开窗通风。

在现代家居清洁理念中，所谓“洁净感”不只是一尘不染那么简单，它还包括空气的清洁感、软装饰的简约意念和不受任何污染威胁的安全。

(于鸣)

今年的贺卡很“时尚”

□晚报记者 王丽丽

本报讯 “贺卡里居然能长出草坪、相思豆……”昨日，在市区七一路邮政营业厅里，独具个性的贺卡引得市民们连声称奇。

邮政人员介绍，今年的贺卡个性十足，每张贺卡均由环保纸张制作，并且增加了时尚元素及人性化功能。在传统普卡、信卡、贺卡的基础上，增加吉祥草、如意豆、光电、水晶贴、刺绣、竹筒、电影等6大类50套179种。

“这种长草和长相思豆的叫植物贺卡，里面装的土壤含有草籽和魔豆……”邮政人员介绍，收卡人只要在上面浇水，一个星期就能长出草、带祝福语的豆瓣。而竹筒贺卡则颠覆了以往纸质贺卡的传统，采用竹筒作为贺卡载体，竹筒上有各种图文微雕，将竹筒立起来，还可以当作笔筒使用。

市邮政局有关负责人称，今年的贺卡设计上更加个性化、多样化，还更有趣味性，文化内涵也更浓郁。虽然现在大家多用电子邮件及手机短信传递祝福，但作为一种传统的沟通方式，贺卡仍是部分市民传情达意的主要选择。

线索提供 徐桂荣

“脂肪肝”必做7件事

本报综合消息 美国“网上百科全书”网站近日有医学专家指出，脂肪肝是肝脏疾病的重要信号，还会不声不响地导致很多其他疾病，如果不及时治疗，可能会导致肝炎或肝硬化等永久性肝脏损伤。得了脂肪肝，一定要做到以下7件事：

1.绝对不能再喝酒。虽然有些脂肪肝与喝酒无关，但专家表示，一旦诊断出脂肪肝，患者应该绝对禁酒，道理很简单：一个受伤的肝脏没法处理酒精，喝酒只会加速肝脏恶化进程。

2.减肥。由于脂肪肝是一种消化系统疾病，因此饮食控制至关重要。减肥是消除它的核心任务，肝脏内的脂肪会随着身体的脂肪一起减少。同时也要积极适度锻炼，经常进行户外活动。

3.尽量避免各种药物。受伤的肝脏功能减弱，此时再吃大量药物(包括某些维生素、草药)，或者吸入环境中的油漆和氯化物等化学物质，都会使肝脏的受损状况雪上加霜。然而，专家表示，一旦脂肪肝引起肝功能异常，或者转氨酶升高，就应当在医生指导下服用降脂药、降酶药物和鱼类保健品，但绝不能擅自加大剂量。

4.少吃肥肉和油炸食品。由于脂肪肝的排除毒素、净化血液和排除废物功能大减，因此应尽量少摄入脂肪，少吃肥肉和油炸食品，给肝脏一定的休息调整时间。

5.多吃有机食物。有机食物中所含的杀虫剂更少，因而可减轻肝脏负担。另外，吃散养家禽等肉食也有助于脂肪肝的康复。建议：每天食用新鲜绿叶蔬菜500克。

6.补充重要氨基酸。N-乙酰半胱氨酸等氨基酸可以保护肝脏功能，预防肝部炎症，进而有助于改善脂肪肝病情。鸡肉在烹饪过程中能释放出半胱氨酸。

7.多摄入蛋白质。补充蛋白质有助于改善肝功能，但应注意：红肉每周只能吃一次；鸡蛋黄每天别超过2个；常吃少油的豆制品；多吃鸡肉。蛋白质的最佳来源是三文鱼等肥鱼和虾。

(吴领)