

IT 学院

八招让你的电脑立刻“飞奔”起来

要想让你的电脑“飞奔”起来,首先要做的就是看一下自己电脑的系统资源是多少,一般达到95%左右才算差不多。如果你的系统资源达不到95%,那就需要你给电脑做保养了。

1.清理电脑桌面。电脑桌面上的东西越少越好。电脑桌面上东西多了虽然会方便些,但是却要付出占用系统资源和牺牲速度的代价。解决办法是,将桌面上快捷方式都删了,因为在“开始”菜单和“程序”栏里都有。将不是快捷方式的其他文件都移到D盘或E盘里,不要放在C盘里。C盘只放Windows的文件和一些程序安装必须安装在C盘的,其他一律不要。

2.右键单击“我的电脑”,选择“属性”,再选择“性能”,单击左面“文件系统”,有一个“此计算机的主要用途(T)”选项,下拉那个箭头,将“台式机”改为“网络服务器”,然后按“确定”。再选择右边的“虚拟内存”,选择“用户自己指定虚拟内存设置(M)”,然后将最大值和最小值都改为你电脑内存的数值乘以2,比如是128兆内存,则设置为“256”,然后按“确定”。注意不用理会显示的提示,按“确定”以后需要重新启动。

3.打开“我的电脑”,再打开C盘,有一个Windows文件夹,打开它,找到一个“Temp文件夹”,把里面的文件全部删除(需要事先关闭其他应用程序)。在“Temp文件夹”旁边有个“Temporary Internet Files文件夹”,打开后把里面的内容全部删除。一定要注意的是,“Temp文件夹”和“Temporary Internet Files文件夹”不要删了,是删文件夹里面的所有东西。这样的操作,最好一个月进行一次。

4.将电脑屏幕最下面的一行东西只留下杀毒软件的实时监控图标和最左面的“开始”,其他的全部删除,因为占系统资源,而且有很多东西根本不用,即使需要用,在“开始”菜单里也都能找到。可以将最常用软件的快捷方式添加在“开始”菜单里,将次常用的添加在“程序”菜单里。

5.将桌面墙纸和屏幕保护程序都设置为“无”。

6.选择左下角的“开始”——“程序”——“附件”——“系统工具”——“维护向导”,接着选择“修改我的维护设置或安排”按“确定”,再选择“自定义”,随后会出现一个对话框“更加快速地启动Windows”,将里面的对勾全部取消,这是开机时启动的程序,有的根本是不用的,如果需要再用启动也会很快。下一步选择“否”,接着下一步还选“否”,再下一步还是选择“否”,然后按“开始”。

7.选择左下角的“开始”——“程序”——“附件”——“系统工具”——“磁盘扫描程序”,选中上面的“自动修复错误”,然后按“开始”,很快就会把你所有的硬盘C、D、E、F都修复一遍,最后按“关闭”退出。

8.选择左下角的“开始”——“程序”——“附件”——“系统工具”——“磁盘碎片整理程序”,下拉菜单中选择“所有的硬盘”后按“确定”。如果以前从来没有运行过这个程序的话,而且你的硬盘很大,那么可能得1个小时多的时间(如果觉得时间长,可以停下来,分几次以后再运行也可以)。这个程序应该1个月左右运行一次,第二次以后运行时间就短多了。

经过这样的保养,你的电脑就会“飞奔”起来。(人民)

准妈妈警惕：哪些电器辐射最厉害？

近年来,电磁辐射已成为继大气污染、水污染和噪音污染后的第四污染。很多准妈妈均担心电磁辐射会危害肚里的小宝宝,凡听到“辐射”两字惟恐避之不及。下面是隐藏在我们身边的电磁辐射源,让我们给它们排排队,等准妈妈们了解后,就不会“草木皆兵”过于惶恐了。

X线辐射指数:★★★★★

X线是一种波长很短穿透能力很强的电磁波,若接触的X线量过多,就可能产生放射反应,甚至受到一定程度的放射损害。

但是,如果X线射量在容许范围内,一般影响极小。对准妈妈们来说,如过量接受X光照射,在怀孕的早期会导致胎儿严重畸形、流产及胎死宫内等。一般情况下,胸部或四肢照射,X线对胎儿的影响相对较小,且愈接近预产期影响就越小。

爱心提示 准妈妈要远离X线,但并不是说准妈妈绝对不能照X光,如果需要照一张腹部X光,对胎儿影响并不足以要求准妈妈做人工流产。

电热毯辐射指数:★★★★★

电热毯通电后会产生电磁场,从而产生电磁辐射。这种辐射可能影响母体腹中胎儿的细胞分裂,使其细胞分裂发生异常改变,而胎儿的骨骼细胞对电磁辐射也最为敏感。准妈妈如果使用电热毯,长时间处于这些电磁辐射当中,最易使胎儿的大脑、神经、骨骼和心脏等重要器官组织受到不良的影响。

爱心提示 准妈妈睡觉不要使用电热毯。

电吹风辐射指数:★★★★

说到家用电器的辐射,大家往往会忽略体积较小的电吹风,其实是“辐射大王”。电吹风确实是高辐射的家用电器,特别是在开启和关闭时辐

射最大,并且功率越大辐射也越大。由于使用时离头部较近,主要会引起中枢神经和精神系统的功能障碍,表现为头晕、疲乏无力、记忆力衰退、食欲减退、失眠、健忘等亚健康症状。

爱心提示 虽然电吹风辐射很大,但是平时使用频次少、持续时间短,就会对准妈妈影响不大。

微波炉辐射指数:★★★★

微波炉的辐射在家用电器中虽然高居榜首,但往往被忽视。微波炉使用时要注意:不要放在卧室里,开启时不要站在旁边,等停止运行时再过去处理食品。还要注意的,微波炉不用时要拔掉电源。而作为准妈妈,尽量不要使用微波炉烹饪食品,因为烹饪食品要长时间近距离接触微波炉,接受的辐射最大。

爱心提示 虽然微波炉辐射大,但可防,准妈妈使用起来还是比较安全的。

电脑显示器和主机辐射指数:★★★★

电脑显示器和主机是电脑辐射最大的两个部件,是准妈妈们议论最多、重点防范最多的电器之一,基本上有点谈“脑”色变的味道了。电脑辐射对胎儿到底有多大的影响还没有定论,但尽量少接触则是安全之策。

爱心提示 与电脑保持安全的距离、穿防辐射服、控制使用时间,都是防辐射的方法。

手机辐射指数:★★★

手机处于工作状态时,会向发射基站传送无线电波,而任何一种无线电波或多或少地都会被人体吸收,从而改变人体组织,有可能对人体的健康带来影响。手机虽然辐射不高,但是跟人的关系密切,是准妈妈们不离手的常用设备,使用不当可能会产生不良后果。手机信号刚接通时,处在

最大输出功率状态,这时手机辐射最大。所以在接通时的瞬间,应将手机远离头部。信号不好时,辐射也会增加。

爱心提示 建议准妈妈使用专用耳机和麦克风接听电话,并尽量减少通话时间;提倡使用程控电话。

电视机辐射指数:★★

传统的电视显示器是通过电子束撞击荧光粉而显示,电子束在打到荧光粉上的一刹那间会产生电磁辐射。准妈妈沉溺于电视就会受到电磁辐射的影响。但相对传统显像管而言,液晶电视和等离子电视的辐射就小很多。

爱心提示 看电视时最好保持两米的距离,室内有适当照明,且连续看电视时间不要超过两小时。看完电视洗洗脸,及时地清理面部皮肤吸收的辐射物质。

键盘及鼠标辐射指数:★

对键盘和鼠标的辐射量问题有争议,网络盛传键盘和鼠标是电脑辐射最大的两个部件,但专家认为不科学,因为从理论上讲,耗电量越大的电子产品产生电磁辐射的几率越高。在键盘、鼠标、显示器、主机四者之中,显然是主机和显示器更耗电。因此可以认为键盘和鼠标的辐射不大,对准妈妈的影响不大。

爱心提示 只要控制好使用时间,怎么使用都是安全的。

复印机、打印机辐射指数:★

有电流就会产生电磁波,有电磁波就存在辐射问题。对于复印机,辐

射并不是主要的问题,一般都在国家允许的范围内。打印机的电子线圈和风扇部位辐射最大。

爱心提示 这两种电器准妈妈偶尔使用问题不大,而作为办公一族的准妈妈们经常使用就要保持30厘米以上的距离或者穿防辐射服了。

安检辐射指数:★

很多准妈妈门都有乘坐飞机的经历,做安检的时候都会忐忑不安,顾虑安检的辐射会不会影响到胎儿。安检主要是通过电磁场的辐射,对金属物进行探测。而电磁的辐射小,一般不持续到6分钟以上就不会对人体造成影响。

防辐射有这些招

后面。在暂时不需要使用电脑时,可以将显示器关掉。对各种电器的使用,应保持一定的安全距离。准妈妈要远离微波炉至少1米以上;与电视的距离应达到4至5米;与灯管的距离应在两至3米左右。

其次,不要把家用电器摆放得

过于集中。特别是电视机、电脑、冰箱等辐射较强的电器更不宜集中摆放在准妈妈的卧室里。

再次,缩短使用电器的时间。显示屏周围的尘埃中含有大量的微生物和“灰尘粒子”。准妈妈长时间看电视或电脑,会使微生物和灰尘附

着皮肤过久,导致脸部出现斑疹等皮肤病。并且,长时间以固定姿势坐在电脑前,将会影响孕妇的心血管系统及神经系统的功能,盆底肌和肛提肌也会因此而劳损,影响分娩的顺利进行。

最后,有条件的孕妇可使用产品质量合格且有相关检测证明的防辐射服装、电视防辐射屏、防辐射窗帘等防辐射产品。(万维)

家电课堂

买侧吸式抽油烟机要“四看”

烟机时要重点做到“四看”。

一看外观材质

选购抽油烟机时,首先要看款式,看是否与居室整体风格相配、是否节省空间和不碰头,因为不同款式的抽油烟机抽油烟效果不一样;其次是看材质,侧吸式抽油烟机机身材料一般有不锈钢、冷轧钢板烤漆、冷轧钢板喷漆等3种。机身不锈钢材料有多种档次,有些机身背面“偷工减料”,用的是0.4MM厚的不锈钢,有的甚至是一些“补料”。

冷轧钢板烤漆则为抽油烟机加入了彩色的成分,美观时尚。在选购时要注意烤漆的质量,也要留意是否全部烤漆。喷漆价格比烤漆相对便宜,但也要看是否均匀、平整、细致等。

二看电机质量

电机质量和功率决定抽油烟机的吸油烟能力。建议尽可能选购金属涡轮扇页的抽油烟机。有的生产厂家为了降低成本,也有将风机的涡轮扇页改成塑料的,一般不建议选购。此外,还要考虑涡轮的功率、排风量、噪音。侧吸式抽油烟机的功率普遍为200W,排风量一般不能低于14m3/秒。目前国家标准规定抽油烟机的噪声不超过65~68dB,电机功率和风量越小越好。

三看油网和清洗难易程度

油网即油烟分离板,不同的油网结构分离油烟效果不一样,清洗的难易程度也不一样,一般错位式、U形紊流式等油网比传统孔状、筛状油网要容易清洗得多,且一般高

档产品都有专利技术。选购时,一定要了解清楚油网的功能及区别,并且注意查看专利标志。

四看口碑和品牌

看是否通过国家“CCC”强制性产品安全认证、“CQC”ISO9001质量管理体系认证、ZHB环保推荐产品认证和拥有ISO14025环境标志使用许可证、产品质量监督检查合格证。

此外,还要自己动手拆装一番,看看清洗安装是否麻烦、是否具备自动除油及清洗功能等。侧吸式抽油烟机是否好用,不是由厂家人员说了算,可以向身边的朋友打听或者从网上搜索查询品牌的口碑和服务。

一般厂家为了争抢客源,会打出终身保修、终身更换油网等承诺,但是否真正能做到,则要拭目以待。但总体来说,建议购买有实力的品牌厂家产品,其质量及服务都会相对成熟及有保障。(天极)



目前市场上的侧吸式抽油烟机种类繁多,在选购时,其安全性、噪声、风量、主电机功率、外观、占用空间、操作方便性、售价及售后服务等都是需要考虑的因素。业内人士提醒选购侧吸式抽油