

记录生活点滴 留住美好记忆

健康新知

PM2.5致癌危险与烟草同级

世界卫生组织下属国际癌症研究机构于2013年10月发布报告,首次指认大气污染“对人类致癌”,并视其为普遍和主要的环境致癌物,其重要组成部分可吸入颗粒物可被认定为一类致癌物,危险程度与烟草同级。据悉,PM2.5颗粒可以进入肺泡,并在此沉积,导致肺部疾病。许多研究证明,PM2.5浓度增加与附近医院急诊和门诊患者增加显著相关。同时,研究表明,在稳定的环境下,若要PM2.5从空气中沉降下来,至少需要15年。

新西兰花才抗癌

很多人都知道,吃西兰花对健康有好处。一项新研究发现,吃西兰花并非毫无讲究,如果烹调失当,吃它可能只是浪费。美国伊利诺大学的科学家发现,如果用水煮或者微波炉加热,西兰花就将失去抗癌性;烹制西兰花的最佳方式是蒸3至5分钟。负责该项研究的科学家介绍,将西兰花蒸到颜色变成翠绿或者亮绿色时,其中的抗癌物质可以最大化。

每天一苹果可防心脏病

一项新的研究显示,50岁以上的人如果每天吃一个苹果,可以使人们不会因为中风及心脏疾病而死亡。英国牛津大学的研究人士表示,吃苹果有助于增加心脏血管健康,其效果类似于服用心脏病药,但却没有副作用。长期以来,苹果一直被作为天然抗氧化剂的来源,并富含黄酮类化合物,这些都对人们的健康很有益处。

商旅信息

1月11日至2月20日,以“Oh Ma Go”为名的游乐盛宴,在嘉亭荟拉开帷幕。这场盛宴由艺术家周蓓蓓操刀设计,以彩云飞马等奇幻元素,融合现代灯光设计及多媒体声效,形成一个大轮旋转木马艺术,为市民奉上一场奇幻之旅。
嘉亭荟城市生活广场地址:墨玉南路1055号

春节,怎能少了购物“血拼”? 江桥万达广场新春优惠活动不断:至1月26日,流行服饰店,单笔消费满99元立减60元;至2月10日,大歌星推出优惠大礼包,大歌星超市消费满额即送优惠券;家乐福部分商品满300元送150元福券,满1000元送300元福券;永乐家电采购满1500元减100元。另外,至2月5日,凡在广场单笔消费满99元的,即可凭发票领取限量徽章。
江桥万达广场地址:华江路988号

2月2日,苏州盘门三景、古运河游船、山塘街一日游,优惠价118元,8:00出发,返程15:50。
2月4日,南浔一日游自助游,优惠价78元。8:00出发,返程15:30。
2月4日,盐官古城一日游,优惠价88元。8:00出发,返程16:00。
2月5日,苏州定园、观前街、平江路一日游,优惠价108元。8:00出发,返程15:50。
2月15日,光福香雪海、太湖湿地公园一日游,优惠价128元。8:00出发,返程16:00。
2月15日,周庄一日游自助游,优惠价88元。8:00出发,返程15:30。
以上线路从上海旅游集散中心嘉定分中心(胜辛路3285号)出发,咨询电话:59927019。

手把手教你如何记账

随着教育、医疗等支出的增大,房产价格的暴涨,人们日益认识到光靠工资很难过上高品质的生活。理财成为人们分享经济增长、提高家庭收入的重要手段。不过,俗语说“开源节流”,坚持家庭记账,把花销控制在最合理的水平,也是理财课堂中很重要的一部分。那么,在家庭中应该如何记账呢?

集中凭证单据是记账的第一个步骤。人们应该养成保存各种单据的习惯,将购货小票、发票、银行扣缴单据、借贷收据、刷卡签单及存、提款单据等,放在固定地点保存。每次记账时,把各种票据拿出来,时间、金额、品名等项目都一清二楚,让生活 and 消费变得井井有条。

家庭记账中的第二个步骤,也是个人记账中最大的门道,是将每月收支进行细化分类。一些刚成家或刚开始记账的人不知道记哪些内容,有的则没有归类,纯粹是“流水账”一本。记这样的账,用途不大。要使家中的收支一目了然,易于分析,还得要分门别类地记账。一般来讲,家庭记账中,应把收入分为:工资(包括全家的基本工资、各种补贴等),一般家庭的固定

IT课堂

LBS软件:记录你的足迹

LBS英文全称为Location Based Services,意指与定位相关的各类服务系统。LBS软件不外乎签到、获取徽章、寻找好友、分享图片、关联到微博等功能。使用LBS软件的用户,经常在微博上晒一晒自己的位置,告诉大家在哪里看了一场浪漫的电影,吃了一顿豪华的大餐,把自己的足迹定在那一刻。那么,什么样的LBS软件才适合自己呢?

图钉:关联度是亮点

图钉是小编接触过的最早的LBS软件,以交友为目的,以图片分享为途径,就像用图钉把照片固定在城市角落的咖啡店里一般,可以做一个足迹记录器。登陆时,即可以用图钉社区注册的账号,也可以使用其他关联账号进行登陆,包括新浪微博、开心网、人人网、搜狐微博、网易微博,关联度非常大,登陆后好友搜索功能也非常强大。

微领地:新浪官方LBS

微领地和图钉同属一家公司,它和新浪微博是同出一源,即是新浪官方的LBS产品。支持简单的签到,更支持优惠券和随机优惠获取。微领地支持新浪账户登陆,好友也是互通的,并强化了明星微博推送,可以让用户随时查看到自己

服务快讯

建一部自己的家庭“史记”

什么是家庭档案?可以说家庭档案就是一部家庭的“史记”。把一家人的生活中点点滴滴记录下来并留存整理,既可以管理家庭事务,又可以从家庭的变化中感受到时代的变迁,或许这些声音、照片、影像将成为我们日后甜蜜而又温馨的回亿。

社会实践活动中的经厉用文字、图像、语音记录永久珍藏。
下载方式:登陆嘉定档案志鉴网(http://dangan.jiading.gov.cn),进入网上办事大厅,在下载中心内下载该软件。

E时代的E生活

当家庭里有小宝宝出生,人们希望用一些方式把发生在小宝宝身上的点点滴滴记录下来,留给她(他)长大的时候看;当父母渐渐老去时,想把那些老照片扫描下来,以图片、文字、音乐的方式给他们做一个人生的回顾,也许多年以后,这份资料成为子女们最值得珍惜的东西之一;当全世界都在忙于快速分享时,人们是否停下来品味过自己的生活,自己的经历,那些分享到网络的东西零零散散,还能找到吗?试试用“我的e生”来记录自己和亲友的生活历程吧,体验关于个人、家庭的慢节奏。

“我的e生”是一款以图片、文字、视频、音乐的方式记录人一生历程的软件,在记录的基础上,迎合当前互联网和移动终端快速分享的特点,将人的记录分享给亲友们。其优点是能方便、简单地进行图文混编功能,还能制作编年体记录人人生经历,动态预览人生经历,并方便地和亲友们分享。

下载地址:登陆软件官网(http://www.xatuxun.com/)免费下载。

假期租车要了解的那些事

近年来,选择租车自驾游的市民越来越多。马上春节假期就到了,如何让租车自驾变得更轻松?小编一来介绍。
租车看资质 如今,汽车租赁店家数量突飞猛进,运输交管部门对于这一行业的管理也更为规范。现在的正规汽车租赁公司除需具备营业执照、税务登记证外,还需要有道路运输经营许可证。此外,主管部门还对车辆数量有一定要求。

租金100元-300元的车型最热门 目前,租金在100-300元每天的车型最热门,如捷达、帕萨特、爱丽舍、伊兰特、志俊等。往年,汽车租赁公司提供的多是手动减配车型。但随着城市道路拥堵状况日益严重,人们更喜欢开起来省事的自动挡车型,各公司提供的此类车型也大大增加。

合租商务车流行 自驾游,人们都喜欢呼朋引伴一起出行,一为路上互相有个照应,二来人多也玩得开心。往年出行行人都喜欢租轿车,现在,两三家合租商务车的多了。据介绍,7座每天租金500元左右的别克GL8和9座每天租金250元左右的

的瑞风很受欢迎。
救援、替换服务写进协议 租赁的车辆“交强”、“盗抢”、“车损”、“三责”险必上。提车时,市民要认真看保险单。此外,汽车租赁公司提供的增值服务如车辆救援、替换车辆也要写合同里,这样如发生纠纷才能更好的保障自己的权益。

延期还车早4小时告知 有事耽搁如果不能按时还车,租车公司一般要求提前4小时告知,申请延期。如果没有提前告知,超时,汽车租赁公司会有扣费。汽车租赁租金和押金是分开计算的,全国连锁的汽车租赁公司一般提供信用卡、借记卡、身份证证明和驾驶证就可租车。

出险后先报险 如果在旅途中遇到交通事故,不要惊慌,也不要理会继续开,要在第一时间给租赁企业打电话,并通知保险公司。同时,靠边停车在车后支上三角架,等待救援。如果在高速路上,车内人员要在护栏外等候。

因为涉及到第二年续保优惠的问题,汽车租赁公司一般都没有出险互相互有个照应,二来人多也玩得开心。往年出行行人都喜欢租轿车,现在,两三家合租商务车的多了。据介绍,7座每天租金500元左右的别克GL8和9座每天租金250元左右的

趣味驿站

了解灯语 安全行车

人与人之间沟通工具有很多,如用语言、肢体动作、表情等等,那么车与车之间怎么沟通呢?答案是用汽车灯语。

灯语1:大灯一闪一下

在十字路口等车,当绿灯亮时,有时候会遇到前车纹丝不动的情况。也许是新手,起步慢;也许是前车驾驶员没有留意指示灯的变化。这时,后车通常会采取一点措施,给前车一点提示。有人会狂按喇叭,然而这种有些烦躁的催促不仅丢了风度,还可能起到相反的作用。在遇到这种情况时,后车可以用闪大灯的方式代替粗暴的按喇叭。大灯闪一下,通常情况前车就能意识到,如果还没有动静就再闪一下,切忌连续闪大灯。

灯语2:打两下大灯提醒

晚上开车,大家最头痛的事情就是遇到远光灯一开到底的司机。其实晚上在城区开车,大多数情况下路面都有不错的灯光照明,根本没有必要把大灯开得雪亮。而在路面照明不是很理想的路段,大灯一开到更低是诱发车祸的重要因素。遇到来车一直开大灯怎么办?也许很多车友都会采取以牙还牙的办法,大家相互开起大灯。这种方式显然不妥,人们通常都会说不开赌气车,这种以牙还牙的行为就是赌气的体现。车主可以在交会前一段较远距离内闪两下大灯,提醒对方会车时要切换灯光。如果对方无动于衷,可亮起双跳灯以表示不满,告诉对方您闪着我了,请切换近光灯。

灯语4:大灯闪三下

有的车子车门没关好,有的车子一只轮胎的胎压明显不足……在路上开车,当你恰巧看到其他车车子的一些问题时,一定不会视而不见,但如何第一时间告诉问题车车主?其实,在车灯语言中,也有关于提示其他车辆有问题,需要停车靠边检查的灯光提醒。如果车友邻车有什么问题,可以向前车连续闪三下大灯,等前车驾驶员注意到灯光时再闪三下大灯。

灯语5:阶段性亮亮刹车灯

在高速公路上开车,保持适当的安全距离是避免事故的有效方法,但有些人喜欢跟车,且距离比较近。遇到这种情况,前车驾驶员一定会分散一部分精力来关注后车。前车可以轻踩刹车,阶段性亮亮刹车灯,给后车一点警告:您离我太近了,应该保持车距。

“

让时光停下脚步,也许是每个人心底的愿望:仔细品味生活的味道,慢慢回味暖黄色的过去,展望无限美好的未来,积累一点一滴的感动。留住回忆的方式有多种,有的人扛着照相机、摄像机拍照、录像,有的人写微博、记微信、制作家庭档案……

在这一幅幅图像和一段段文字里,我们记录生活的点滴,留住美好的记忆。



低碳新主张

春节,请少放烟花爆竹

2014年春节将至,很多人将燃放烟花爆竹列入节日计划之一。为了安全和环保,区消防部门提醒市民,尽可能不燃放或少燃放烟花爆竹,文明过节。如果要燃放少量烟花爆竹,也要到有资质的商店购买,以免燃放时造成伤害。

销售烟花爆竹的店家需申请烟花爆竹经营(零售)许可证,许可证分为长期和临时2种。市民购买烟花爆竹时,如何区分店家是否有资质,靠的就是这张许可证。同时,产品包装箱上应贴有《普通烟花爆竹标识码》,不要购买假冒伪劣产品和专业燃放类产品。

燃放烟花爆竹时,也要注意自己所在区域是否禁止燃放:文物保护单位,车站、码头、飞机场等交通枢纽以及铁路线路安全保护区内,易燃易爆物品生产、储存单位,输变电设施安全保护区内,医疗机构、幼儿园、中小学校、敬

老院等区域内禁止燃放烟花爆竹。燃放前应看清烟花爆竹外包装上标注的注意事项,按照燃放说明小心操作。点燃烟花爆竹后,燃放者应迅速移至安全位置。发生异常情况时,不要马上靠近烟花爆竹。

不得向人群、车辆、建筑物抛掷点燃的烟花爆竹,不得在建筑物内、屋顶、阳台燃放或向外抛掷烟花爆竹,不得妨碍行人、车辆安全通行,未成年燃放烟花爆竹应由监护人或其他成年人陪同看护。

