

新鲜春日“敷”出美丽

□ 王新新

春天万物复苏,水果也在春天的阳光里渐渐来到我们身边。水果是美容的一大法宝,多吃水果不仅使皮肤有更多的光泽,水果做成面膜或者霜剂涂在脸上,在干燥的季节里能收到非常好的养颜效果。

西瓜防晒美容好

春季日光直射,紫外线较强,皮肤容易被灼伤。西瓜含水量在水果中是首屈一指的,特别适合补充人体水分的损失。同时西瓜汁不同于水或饮料,它对人体不仅是水分的补充,它所含的瓜氨酸、丙氨酸、谷氨酸、精氨酸、苹果酸、磷酸等多种氨基酸是重要的有益健康和美容的化学成分,同时含有腺嘌呤等有助代谢成分及糖类、维生素、矿物质等多种营养物质。西瓜的这些成分容易被皮肤吸收,对面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果好。建议吃西瓜时,用瓜汁擦脸或用外皮切薄片贴敷15分钟,整个春天都可以保持皮肤清新细腻、洁白、健康。

柠檬抑制色素沉积

柠檬含有维生素B1、维生素B2、维生素C等多种营养成分,此外,还含有丰富的有机酸、柠檬酸及高度碱性,具有很强的抗氧化

化作用,对促进肌肤的新陈代谢、延缓衰老及抑制色素沉积等十分有效。柠檬具有高度碱性,被认为是治疗疾病的良药。它止咳化痰、生津健脾,对于人体的血液循环及钙质吸收均能起到促进作用。在“重归大自然”的呼声中,妇女们喜欢用柠檬汁作美容品,应用广泛,方法也很多。但值得注意的是,由于柠檬中含大量有机酸,对皮肤有刺激性,因此切勿用柠檬原汁直接涂脸,一定要稀释后或按比例用其他天然美容品才能敷面。建议洗脸后,把蘸上爽肤水的化妆棉,加上几滴柠檬汁混和,轻拍于脸上,有脸部美白、软化角质及收细毛孔之效。

苹果使皮肤更红润

苹果素来享有“水果之王”的美誉,而且它的美容作用也不容小看,苹果含丰富的果胶,有助调节肠的蠕动,它所含的纤维质可帮助清除体内垃圾,促进排毒养颜。苹果内的胶质能吸收大量水分,可以把消化后的残渣软化,防止便秘。现代人生活紧张忙碌,便秘等消化系统疾病较为普遍,吃苹果可以降肝火、胃火、大肠火,对于增进身体排泄、排毒机能,有很大的功效。而且常吃苹果,可帮

助消除皮肤雀斑、黑斑,保持皮肤细嫩红润。建议将苹果洗净后榨汁,加入适量牛奶(按1:2比例混合)饮用或早晚清洗面部,对面部皮肤有保健作用,长期使用可以使肌肤光滑细嫩。

香蕉让肌肤更透亮

香蕉含有天然果酸,有保湿润泽的美肤功效,加上鲜奶的调和,能有不错的保湿效果。把香蕉捣成泥状用来敷脸,是常见的水果面膜,且适合任何肤质。香蕉的油分与维生素成分能渗入皮肤,润泽肌肤,尤其适合干性肌肤者使用。建议取香蕉1根,牛奶2勺,浓茶2勺。将香蕉捣烂,加入牛奶和浓茶,慢慢将混合物调匀至糊状后涂在清洁后的脸上,10至15分钟后用温水洗净。

葡萄可“解放”毛孔

葡萄具有多元化美容功效。它的葡萄多酚具有抗氧化功能,能阻断游离基因增生,有效延缓衰老;葡萄果核可软化肤质,使皮肤滋润保湿;葡萄果肉蕴含维生素B3及丰富矿物质,可深层滋润、抗衰老及促进皮肤细胞更生。葡萄还能“解放”阻塞的毛孔,使肌肤变得细致光滑,补充活力。

伤胃的十种恶习

□ 周林

精神紧张 当人紧张、烦恼、愤怒时,其不良情绪可通过大脑皮质扩散,影响植物神经系统,直接导致胃肠功能失调,分泌出过多的胃酸和胃蛋白酶,使胃血管收缩、痉挛、造成排空障碍,胃粘膜保护层受损等,甚至形成溃疡。实验证明长期抑郁、焦虑或精神创伤后,易患溃疡病。

过度疲劳 无论是体力劳动或是脑力劳动,疲劳过度都会引起胃肠供血不足,分泌功能失调,胃酸过多而粘液减少等情况,使粘膜受到损害。

酗酒无度 酒精本身可直接损害胃粘膜,酒精还能引起肝硬化和慢性胰腺炎,从而加重胃的损伤。

嗜烟成瘾 吸烟会促使胃粘膜血管收缩,减少一种粘膜保护因子——胃粘膜的前列腺素合成。吸烟还能刺激胃酸和蛋白酶的分泌,加重对粘膜的破坏。

饥饱不均 饥饿时,胃内的胃酸、蛋白酶没有食物的中和,浓度较高,容易造成粘膜自我消化。暴饮暴食又易损害胃的自我保护机制,胃壁过度扩张,食物停留时间过长等都会造成胃的损伤。

饮食不洁 幽门螺杆菌感染是胃和十二指肠溃疡的重要诱因之一,在溃疡病人中该菌的检出率高达70-90%,而溃疡病治愈后,该菌也不会消失。溃疡病可通过餐具、牙具等密切接触传染,不洁的食物也是感染的原因之一。

晚餐过饱 有些人往往把一天的食物营养集中在晚餐上,喜欢吃夜宵或睡前吃东西,这样做,不仅造成睡眠不实,还易导致肥胖,更可因刺激胃粘膜使胃酸分泌过多,诱发溃疡形成。

狼吞虎咽 食物进入胃后,经储纳、研磨、消化,变成乳糜状排入肠内。如果咀嚼不细、狼吞虎咽,食物粗糙会增加胃的负担,延长停留时间,可致胃粘膜损伤;另外细嚼慢咽,能增加唾液分泌,使胃酸和胆汁分泌减少,利于对胃的保护。

咖啡浓茶 咖啡、浓茶均为神经中枢兴奋剂,能通过反射导致胃粘膜缺血,使胃粘膜的保护功能破坏,而诱发溃疡发生。

滥用药物 容易损伤胃粘膜的药物主要有三类:一是乙酰水杨酸类,如阿司匹林;二是保泰松、消炎痛、布洛芬等抗炎药物;三是类固醇等激素类药物。应尽量避免服用这些药物,如必须服用,也要控制剂量和疗程,并在饭后服用。

虚菜也是不知菜

□ 洪武

居家附近有这样一对青年男女,本身及其家庭经济状况并不好,但结婚为了要“面子”,竟带头逼着老人到处借债,供其置嫁妆、租花车、拍大照、办高档宴席。害得婚后全家人勒紧裤带好几年都喘不过气来。

由此,笔者不由想到了法国现实主义文学大师莫泊桑在《项链》一文中所刻画的那个小职员妻子的妻子玛蒂尔德。一次她参加别人晚宴,为装“气派”,特地向友人借了一串“高贵”的项链,哪知,中途项链丢了,她又爱面子不好意思告诉主人,暗地倾家荡产买了一串新项链还给女友。其实那丢失的竟是一串不值几文的假项链。

上述两个故事,历史与现实、虚构与生活竟如此惊人地相似。他们的所作所为,究其原因都是虚荣心在作怪。

虚荣心确实是害人精。轻者使人目光短浅、胸无大志,生活的注重点往往只放在名利、享受、面子等等问题上,结果只能庸庸碌碌,无所作为;重者让人青红不分,皂白不辨,视线模糊,头脑不清,极易上当受骗;更甚者还会滋长吹牛皮、放大炮,华而不实的恶习,以至走上犯罪道路。为“面子”,没钱借债办婚礼,尝尽辛酸还项链,这还只是其个人的损失,一些当“官”的,图虚荣,搞假政绩,为害的就不仅仅是他个人,而是党和人民都要遭殃了。

要戒除虚荣心,还是要从根本上树立正确的荣辱观。人生在世,求荣是应该的,是好事,但不可求那表面的荣耀、虚假的荣名。那是一种可耻行为。图虚荣也是不辨荣辱的表现,应该加强学习,提高分辨什么是“荣”,什么是“耻”的能力。其次要提高道德修养,下决心与好高骛远、追逐名利、贪图享受等恶习决裂,养成实事求是、热心贡献、艰苦奋斗、不盲目攀比等好品质。再次要脚踏实地地践行,一切理想,目标靠实了,措施抓实了,效果落实了,光荣就随之实实在在地来了,还有什么虚荣可言?!



应晓山 摄

知味斋

1、麻辣烫

危害度:★★★★★
公众喜欢度:★★★★★
关键词:罂粟、地沟油、双氧水、福尔马林、PPA、止疼药
罪状:“麻辣烫”验出“罂粟底”

2、毛鸡蛋

危害度:★★★★★
公众喜欢度:★★★★
关键词:“大补”、寄生虫、细菌

3、烤肉串

危害度:★★★★★
公众喜欢度:★★★★★

4、臭豆腐

危害度:★★★★★

街边有“毒”小吃揭秘

□ 葛健

罪状:毛鸡蛋含大量病菌危害大
关键词:流浪猫、死猪肉、“红粉”、亚硝酸盐
罪状:烧烤摊挂羊头卖猫肉
关键词:流涎猫、死猪肉、“红粉”、亚硝酸盐
罪状:烧烤摊挂羊头卖猫肉
关键词:流涎猫、死猪肉、“红粉”、亚硝酸盐

公众喜欢度:★★★★★
关键词:硫酸亚铁、明矾、垃圾堆
罪状:化工用硫酸亚铁染黑豆腐
5、油条油饼
危害度:★★★★★
公众喜欢度:★★★★★
关键词:铝超标、敌敌畏、沟油
罪状:油条八成铝超标,黑窝点竟用敌敌畏熏油条

盐都区筹建董加耕展览馆

向海内外征集史料和实物

近日,盐都区决定面向海内外征集相关史料和实物,筹建董加耕展览馆。展览馆建成开馆后将在弘扬董加耕精神,教育青年一代树立正确的人生观和荣辱观,积极投身社会主义新农村建设,加快文化盐都的建设步伐等方面发挥重要作用。

董加耕展览馆拟设“热血青春”、“激情岁月”、“金色人生”、“璀璨群星”、“迎宾厅”和“影视厅”等6个厅室。为丰富充实展览的内容,再现董加耕不同时期的光辉业绩,现面向海内外征集以下史料和实物:原始实物,如六十年代董加耕务农时使用过的生产工具、生活用品、粮票、布票等,老照片、通讯信函、邮件、董加耕亲笔题词、宣传董加耕的报纸、刊物等原件(件)或复印件;董加耕在农村和广大群众同呼吸共拼搏的图片、文字,以及以此题材创作的雕塑等;董加耕和全国知青代表、英模等交流往来的相关资料;董加耕在不同时期活动的故事,作家撰写的通讯、报道、小说、散文、诗歌、回忆录、连环画、照片和董加耕创作的诗歌、论文等;以董加耕事迹为题材创作的歌曲、戏剧等;各级领导为董加耕展览馆题赠

的题词、书画艺术家为董加耕展览馆题赠的书画作品等;中国知青档案、实物,如知名知青档案或有特色、有个性的普通知青档案;共和国百名英模档案;建国五十周年五十人档案;中国青年杂志创刊百年百人档案等,以及其它一切与董加耕有关的史料实物。

董加耕展览馆筹建处将为在筹建中提供史料实物有突出贡献的单位或个人颁发荣誉证书,并以媒体报道、勒石纪念、设立专柜永久陈列等多种形式表示感谢。

相关链接:

董加耕,一个传奇式的人物。现任江苏省盐城市盐都区关工委副主任。1940年冬,出生于葛武镇董伙村,原名董家俊。1961年他放弃去北大哲学系深造的机会,毅然走上了“立志务农、建设新农村”的道路。1962年8月8日,《新华日报》以《目标始终如一》为题,率先报道了董加耕回乡务农前后的经历,在青年读者中引起了积极的反响。1964年1月,共青团江苏省委发出了开展学习董加耕活动的通知,同年3月,中共江

苏省委发出《关于宣传和开展学习董加耕的通知》。1964年1月,《中国青年报》发表社论,3月《人民日报》也发表社论,充分肯定了董加耕的壮举。

20世纪60年代,共和国千千万万的青年唱着“学习董加耕,立志干革命”的歌曲,浩浩荡荡地投身于上山下乡的巨大浪潮中。其“身居茅屋,眼观全球;脚踏污泥,心忧天下”的壮志胸怀曾同样激励和影响过前苏联、罗马尼亚、阿尔巴尼亚、越南、菲律宾、柬埔寨等国家数以百万计青年的人生选择和生活轨迹。

历任共青团盐城地委书记、盐城县委副书记、第九届共青团中央委员、第十届中国青年中央筹备组副组长、第三届全国人大代表、主席团成员、执行主席,第四届全国人大常委,公社、乡镇党委副书记、副县长,县乡镇企业局副局长、县政协副主席等职。

毛主席70岁生日请他作客。毛主席逝世时,他是唯一特许守灵7天7夜的年轻人。“文革”中历经种种磨难,“九死一生”,然而面对人生的巨大落差,他的理想没变、信念没垮。“人贵有志,志贵不移”。1999年建国50周年前夕,党和国家有关部门编辑出版《共和国英模人物》,遴选100名英雄模范,董加耕名列其中,成为盐城人民的骄傲。(王登佐 朱喜文)

早春浇花宜用温水

□ 薛玲

现代人居家生活喜欢养花,既美化环境、净化空气,又陶冶情操。但早春时节应注意浇花时水温的掌握。

早春适宜用温水浇花,可使花木根壮叶茂,并可促进各种花木提早现蕾开花,花色艳丽。这是因为花株上部叶和茎的平均温度一般都高于根部的平均温度,加之叶和茎进行光合作用、呼吸和蒸腾三大作用时,其细胞生理活动都比较强,因此需要根部及时供应充足的水分和养分。如果根部温度过低,细胞活动缓慢,就会直接影响花株上部叶和茎的生长速度。而温水能相对地提高土壤温度,加快土壤中各种有机物的分解,促进花卉根部细胞的生长和呼吸能力,以充分供给花株上部叶和茎所需的养分。用花盆培养的花苗,温水浇花能使花籽早发芽,早出苗,并使花苗生长健壮。

同时用温水浇花时,必须注意水温不宜太高,以免烫伤花根。更不要浇水过多,以免枝叶徒长,或使土中缺乏氧气,造成烂根。