

家庭环保

你注意到了吗?



环保已成为百姓的热门话题,大家或许都在关心我们生活的大环境,而忽视了我们生活的小环境——家。

国家卫生部、建设部和环卫部门,在去年9月的一次家庭装饰建材抽查中,不合格者占68%,有关资料显示,具有毒气污染、材料占68%。这些材料一旦进入家庭,将会引发各种疾病,其中包括呼吸、消化、神经、内分泌、视力、视觉、高血压等二十几种疾病。

目前,现代家庭中一个没能引起人们重视的问题,即很多有害物质正悄悄侵害着人体。据有关资料证实,居室装修材料、

家用电器和电子设备在使用中都会释放出一些看不见的化学粒子和电子微尘,从而产生不同的污染。如若通风系统不足,缺乏完善的过滤设备,就不能使细菌、化学粒子、电子微尘及异味清除,长期生活在这样的家居环境中,污染物就会进入人体内部,导致呼吸系统疾病;家庭门口虽放置了拖鞋,但谁来谁就换,有人生有脚气病,就会通过拖鞋留下细菌传给他人;厨房用的清洁剂,通常都是市场出售的化学清洁剂,有较强的腐蚀性,能灼伤皮肤,所含的氧化氮和氧化钙会释放出有害气体,若清洗不净,

不可轻视,特别是城市居民更应注意家庭环保。

居室装修最好采用木、竹地板。门口配备拖鞋,家人用的一定要与客人分开。在居室安装空气净化设备是解决室内污染的保护措施之一。

厨具、碗碟的清洗最好不用洗洁剂,用豆粉加清水洗碗碟、厨具油渍;用肥皂水和白色洁布擦灶灶,安全有效,对油烟可安装抽油烟机排除;厨房和餐桌上应用毛巾,少用或不用餐巾纸,其它经过漂白产品,如茶包、纸杯、纸碟、咖啡滤纸等少用为佳。

(新文)

就会残留在餐具上,与食物一起被吃进体内而致病;厨房改烧液化气十分方便,然而长期使用液化气会造成室内空气污染,引起心脏病。不少家庭的餐具和器皿大多数是铝制的,科学家认为,铝元素是导致痴呆与衰老的重要“祸根”之一。如果每天铝摄入量超过每公斤(千克)体重0.7毫克,就会使神经细胞减少,思维反应衰退、迟钝等;有的家庭现在习惯用餐巾纸,因一般的纸都经过漂白(在漂白过程中使用了氯),会产生某种化学毒剂,若部分被吃进肚里,会损害肝脏,降低抵抗力,致病或致婴儿缺陷等。

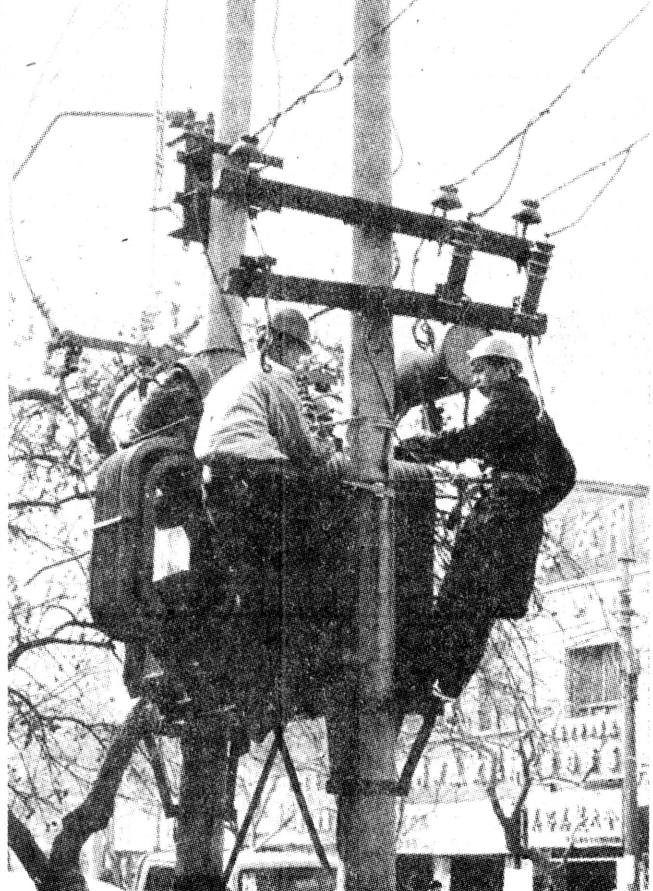
家庭环保问题,

兴平电信局农话发展创纪录

本报讯 兴平电信局1998年发展农话2780户,创该局历年农话发展最高纪录。

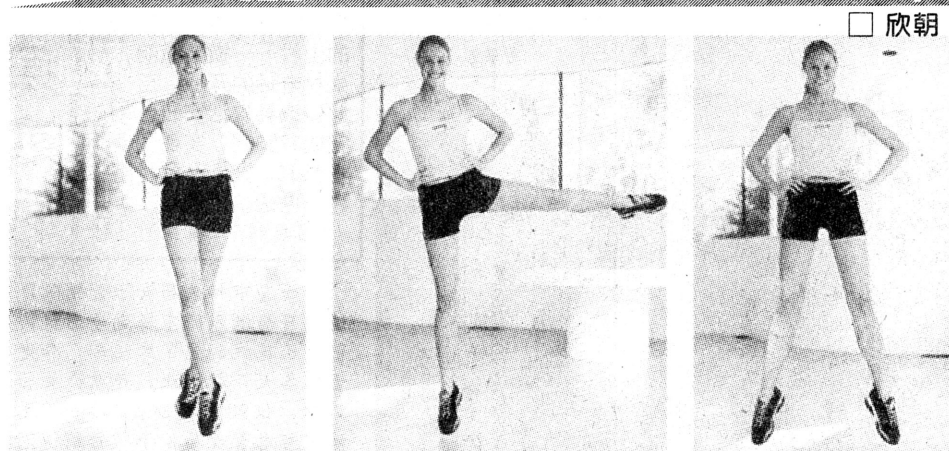
前几年,兴平的农话市场很不景气,一年发展最多五六百户。去年,兴平局发动职工想办法出主意,并深入通电话的行政村摸底调查,还跑遍兴平的富裕村小康村了解用户的需求,最后集思广益,形成了独特的发展思路:即特色宣传巧搞农话市场。每逢农村的古会和乡镇集日,兴平局就组织人员上门宣传,还给通电话的行政村免初装费安装一部公用电话,从而启动了兴平的农话市场。为了刺激农话发展,兴平局对农话实行“装一赠三”的优惠。又区别不同情况聘请农村社会能人发展农话,晁庄村能人郭义信全年发展农话94部;陈中邮电所主任董生华深入果园,走村串户联系发展,一年发展农话156户。1998年兴平局农话净增用户2780户,全市农话用户累计达到10838户,在全省县局名列前茅。

(马前)



春节前夕,西安供电局,采取积极措施,认真做好城市人民群众生活用电的组织安排。该局组织职工对全市71条110—330千伏高压输电线路、瓷瓶进行清扫,更换过负荷配电变压器35台,更换低压保险150多户,以确保全市人民群众过一个祥和温馨的春节。图为供电职工在市区更换变压器。 王朝旭 摄

健身新潮,跳跳芭蕾



如今的都市女性不仅注意美容,而且注意健身,继健美操后,芭蕾舞训练开始风靡都市,西安、北京、上海、广州、深圳等地相继出现了大批成人芭蕾舞形体训练班,火爆异常。参加训练的学员年龄最小的十六岁,最大的四十多岁,来自各行各业,既有母女同练的,也有姐妹一起上阵的。目的不尽相同,有的出于好奇,有的出于爱美之心,有的希望减肥,有的希望健身,还有的是为了圆儿时的芭蕾梦想,大都希望改善自身的身材和气质。

从运动学角度讲,芭蕾舞是一种无氧运动,其健美力度是一般健身运动无法比拟的,开、腿、直芭蕾舞三要素,具有收缩肌肉纤维的功能,使人练后身材更修长,在动静结合的运动中有效地消耗多余脂肪,造就形体美,因而吸引了众多爱好者。

芭蕾舞训练班大多采用业余形式,利用晚上和周末时间开课,每周二至三次,每次两小时,每月学费二百至三百元不等。练过一段时间芭蕾的学员,大多身姿挺拔,形体健美,举手投足气质明显优于常人。

2月25日 星期四
(中央一套)20:05伟大的旗帜(7,8,23);42号呼小姐(5,6)(二套)21:07骆驼祥子(20,21)(六套)19:59这女人这辈子21:45破镜难圆(美)23:23五更天(八套)19:3599全国迎春文艺节目展播(43)21:18可叹天下父母心(3,4)23:03新界风云(17,18)(西安一套)20:30神雕侠侣(33,34)23:04运河人家(1,2)(二套)20:30台湾第一巡抚(19,20)23:20家住西安(有线综合频道)20:20欢喜游龙(三)恩

怒情天(7,8)22:40教父(下)(译)(有线影视频道)10:40电影与情爱文化(21)19:30醉街拍档21:50难得糊涂21:52名父丈夫(法)23:27陷阱里的婚姻(八套)19:35骗局21:11可叹天下父母心(5,6)23:06新界风云(19,20)(西安一套)20:30神雕侠侣(35,36)23:04我的眼里只有你(二套)20:30台湾第一巡抚(21,22)(有线综合频道)20:20欢乐总动员3 22:50黑寡妇(译)(有线影视频道)21:30电影与情爱文化(23)22:00狼山传奇

家电市场走向两极分化

近几年一直在平淡中运行的家电市场,今年出现了明显的两极分化态势。

据国内贸易局商业信息中心对610种主要商品今年下半年全国市场供求情况排队分析,有403种商品供求基本平衡,供过于求的商品达206种,占排队商品总数的33.8%。在家电商品中,供过于求的有:国产黑白电视机、单放录音机、录放两用录像机、台式收音机、音响电视组合机、台扇、落地扇、吊扇、电熨斗等。

一些老面孔的商品销售疲软,而一些家庭保有量偏低的机电消费品则成为居民的购买对象,尤其是进入更新换代的家电产品需求保持强劲势头。势头虽好,但连续几年的价格战,使许多居民产生了持币等待心理,即期消费减弱。那么,如何看待今后的市场态势呢?

从市场现状分析,随着各地区、各部门、各行业、各阶层收入水平的差别越来越大,家电商品销售出现层次化越来越清晰的趋势,高、中、低档商品均有不同的消费群体,消费热点难以集中。居民消费由

随着营养学研究的不断深入,人们的饮食观念正在日新月异变化着。

▲吃糙 美国和日本等大力提倡吃糙米,不吃或少吃精白米。常吃糙米,有助于防止糖尿病、脚气病、老年斑和便秘等疾病,还具有减肥作用。

▲吃野 一些营养学家提倡“饮食回归自然”,多吃无污染的野菜、野果。野生的果菜有特别诱人的风味,营养价值要超过栽培的果菜。如荠菜、马兰等野菜格外清香,可在丰富的宴会上与山珍海味媲美;野果中的沙棘、野蔷薇的维生素C含量,分别是苹果中的100倍和60倍;金樱子、桑椹、酸枣、银杏、香蕉等野果,均有很好的食疗作用。

▲吃生 吃生食有助于预防和治疗癌症。在美国,已有成千上万名癌症患者在几乎绝望的情况下,一日三餐全吃生蔬瓜果或饮其汁,熟食一点也不吃,在未经任何其他治疗的情况下坚持数年,竟然有相当数量的患者奇迹般地治愈或延缓了生命。据研究,当人们吃进熟食后,体内白细胞很快增多,犹如病菌入侵一样处于“紧急战备”状态,久而久之,机体免疫系统功能便可受到破坏,给疾病入侵和癌症造成可乘之机。而吃生食能使白细胞

处于正常状态,恢复因久吃熟食而伤害的免疫系统功能。另外,生食能保留果蔬中的维生素、矿物质和纤维素等营养成分,以及有抗癌作用的叫喹化合物、一胡萝卜素、挥发油和酶类等物质。

▲吃活 营养学家认为,吃活食营养丰富。医学专家则声称,吃活食有助于预防和治疗某些疾病。活吃目前在日本很流行,食客们毫不迟疑地把筷子伸向还在盘中挣扎扑腾或蠕动的一条条银鱼及鲜虾,各种各样的调料摆满餐桌,使食客们大饱口福。

▲吃皮 不少日本人吃橘子时连皮一起吞下去,

费增长点。根据测算,1995—2010年农民家庭主要消费热点将由住房逐渐转移到耐用消费品上来。如果农民收入平均增长速度能达到6%—7%,农村在本世纪末部分耐用消费品普及率可上升到城镇1998年的水平,家庭设备用品的消费比重会由7%提高到10%左右。

(欣华) 市场扫描

随着营养学研究的不断深入,人们的饮食观念正在日新月异变化着。

▲吃糙 美国和日本等大力提倡吃糙米,不吃或少吃精白米。常吃糙米,有助于防止糖尿病、脚气病、老年斑和便秘等疾病,还具有减肥作用。

▲吃野 一些营养学家提倡“饮食回归自然”,多吃无污染的野菜、野果。野生的果菜有特别诱人的风味,营养价值要超过栽培的果菜。如荠菜、马兰等野菜格外清香,可在丰富的宴会上与山珍海味媲美;野果中的沙棘、野蔷薇的维生素C含量,分别是苹果中的100倍和60倍;金樱子、桑椹、酸枣、银杏、香蕉等野果,均有很好的食疗作用。

▲吃生 吃生食有助于预防和治疗癌症。在美国,已有成千上万名癌症患者在几乎绝望的情况下,一日三餐全吃生蔬瓜果或饮其汁,熟食一点也不吃,在未经任何其他治疗的情况下坚持数年,竟然有相当数量的患者奇迹般地治愈或延缓了生命。据研究,当人们吃进熟食后,体内白细胞很快增多,犹如病菌入侵一样处于“紧急战备”状态,久而久之,机体免疫系统功能便可受到破坏,给疾病入侵和癌症造成可乘之机。而吃生食能使白细胞

健康饮食

我省纺织行业全面完成98年压锭减员扭亏任务

本报讯 我省纺织行业经过一年的艰苦努力,压锭、减员、扭亏三大目标取得阶段性成果。据统计,1998年全省共压棉纺锭15.3万枚,减员、分流21045人,国有及国有控股纺织企业累计亏损37242万元,较上年减少26312万元,减亏幅度达41.4%,全面完成了省政府和国家纺织局下达的三大任务。

去年,从国棉五厂砸响陕西压锭第一锤开始,省纺织总公司组织38个联络组,与经贸委同志一起深入企业宣传政策,发动群众,不厌其烦地做广大职工的思想工作,及时办理压锭资金的拨付手续。承担

压锭任务的七户企业应拨财政补贴4592万元,已拨到企业3600万元,其余资金也很快到位。周密部署,认真组织,严肃纪律,现场指挥,组织好后续锭的拆卸、监销,确保实实在在地完成压锭任务。从而使全省压锭工作进展顺利,保证了突破口战役旗开得胜。

本报记者 杨子



营养与食品专家呼吁家长请让孩子每天喝牛奶

指出,这对孩子的成长发育有很大的影响。而牛奶中含有丰富的钙,每100克牛奶中含钙120毫克。经常饮用牛奶既有利于儿童发育,也有助于其智力发展。

牛奶虽含有丰富的营养,但是,并不是说用任何方式加工的牛奶都能保留最好的营养成分,因为牛奶的营养与消毒包装、保存有着密切的关系。家长们在为孩子选购牛奶时应注意牛奶的卫生与包装。目前世界上

最先进的消毒法是瞬时超高温灭菌法,就是将牛奶在瞬间内从常温加热到135摄氏度左右的高温,并在此温度下保持2—4秒的极短时间后又回到常温。采用这种方法,既足以杀灭牛奶中的细菌,又可使牛奶的营养价值充分地保存。(王文珏)

百姓当家理财,储蓄是离不开的事情。近年来,储蓄以其收益稳定、存取方便、安全系数高而愈来愈备受人们的青睐。虽然,储蓄存款利率在近年内连续下调六次,但人们对储蓄的信心仍然依旧,那么,怎样储蓄才能做到最安全并受法律保护呢?对这个问题,部分居民心中并不太清楚。为此,笔者提出一点个人建议,以供储户参考。

一是存款时要看该机构有无人民银行颁发的《经营金融

“储蓄”放哪好

五是存款时,不要到高息揽存的机构去,因为高息揽存是不受法律保护的,且高息揽存机构往往是一些资金不抵债、信誉度差、无竞争能力、即将被降格、兼并或取消的机构,这些机构如果出现支付困难,储户的利益是要受到影响的。(赵快云)

戴乳罩不当易致癌

戴乳罩能调节乳房的高度和位置,使之与身体各部分协调,增添女性的风韵。因此,乳罩已成为现代女性内衣中不可缺少的部分。然而,乳罩如果戴用不当会导致乳腺病的形成,因而必须慎用。

美国疾病研究所的研究结果表明,长时间戴乳罩的妇女易患乳腺癌,特别是每天戴乳罩时间超过12小时的妇女患乳腺癌的概率为75%,而未超过12小时的妇女仅为0.5%。研究还发现,日本妇女由于没有戴乳罩的习惯,故患乳腺癌的概率较低,而喜欢戴乳罩的美国妇女患此症的比例在世界上最高。尤其是戴没有背带的乳罩,以及把乳房向上托起的乳罩更为危险。

戴乳罩易致癌的原因在于,乳罩压迫胸部,阻碍了乳房部分淋巴液的正常流通,长时间戴乳罩使细胞有害代谢产生清除受阻,久之会使那里的正常细胞发生病变。

为此,专家们告诫妇女,在选购乳罩时要宁大勿小,每天戴乳罩的时间最好不要超过12小时。

健康之友

能否送金融知识下乡

中共中央在部署1999年经济工作时提出“全党要着重做好三项工作:稳定和加强农业;深化国有企业改革;搞活金融工作”,把金融工作作为全党的重点工作,这是首次。

金融全球化的挑战,不仅是经济上的挑战,而且也是政治上的挑战。在这场货币成为“核弹”,股票成为“重炮”,汇率成为“暗器”,没有硝烟的金融全球化大战中,任何一个国家和地区都难免于冲击和影响,谁在金融上落后,谁就可能在经济上受制于人,在政治上为强权政治所奴役。

据有关资料:“某县多年主管金融工作的一位副书记,竟不知保险业也居金融的范畴之一。”“某明星企业经理一笔定担保,被担保企业法人搞非法金融业务活动,迫使企业破产,把债务和风险转嫁给担保企业,使企业无法正常生产。”“某司法机关工作人员弄不清金融系统所辖哪些机构,竟把农村合作基金会也扩充到金融系统”。

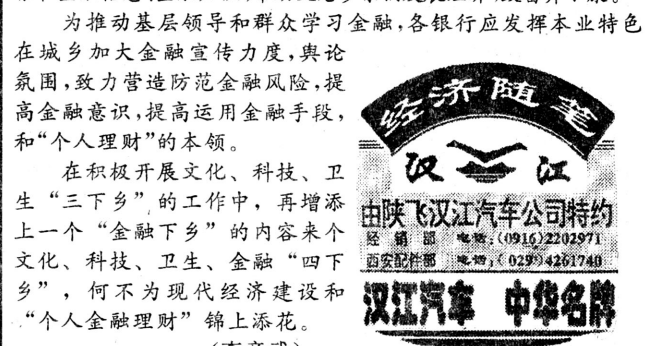
由此三件事,笔者联想到县、企业领导和机关干部如此,一般职工、农民、个体……对什么是非法金融机构、非法金融活动、金融业的“三乱”,如何鉴别真货币,怎样办理个人住房贷款等等,所有这些问题更是朦朦胧胧。

笔者认为,一年一度的春节,有不少领导、金融系统员工、机关干部、职工回乡探亲,合家团圆过春节,还是多带些精神食粮和金融信息、金融知识,帮助父老乡亲们发展经济,致富奔小康。

为推动基层领导和群众学习金融,各银行应发挥本业特色,在城乡加大金融宣传力度,舆论氛围,致力营造防范金融风险,提高金融意识,提高运用金融手段,和“个人理财”的本领。

在积极开展文化、科技、卫生“三下乡”的工作中,再添上一个“金融下乡”的内容来,文化、科技、卫生、金融“四下乡”,何不为现代经济建设和“个人金融理财”锦上添花。

(李彦武)



业务许可证》,若有,该机构就是合法的金融机构。在该机构存款最安全,并受法律保护。

二是存款时,最好为你的存折、存单加上密码,一

到法律不允许办理存贷业务的机构去,如有些地方出现的基金会、储金会、股金会,向社会公开办理存、贷款业务,是属严重违法行为,在这些机构存款是不受法律保护的,也是最不安全的。

戴乳罩不当易致癌

戴乳罩能调节乳房的高度和位置,使之与身体各部分协调,增添女性的风韵。因此,乳罩已成为现代女性内衣中不可缺少的部分。然而,乳罩如果戴用不当会导致乳腺病的形成,因而必须慎用。

美国疾病研究所的研究结果表明,长时间戴乳罩的妇女易患乳腺癌,特别是每天戴乳罩时间超过12小时的妇女患乳腺癌的概率为75%,而未超过12小时的妇女仅为0.5%。研究还发现,日本妇女由于没有戴乳罩的习惯,故患乳腺癌的概率较低,而喜欢戴乳罩的美国妇女患此症的比例在世界上最高。尤其是戴没有背带的乳罩,以及把乳房向上托起的乳罩更为危险。

戴乳罩易致癌的原因在于,乳罩压迫胸部,阻碍了乳房部分淋巴液的正常流通,长时间戴乳罩使细胞有害代谢产生清除受阻,久之会使那里的正常细胞发生病变。

为此,专家们告诫妇女,在选购乳罩时要宁大勿小,每天戴乳罩的时间最好不要超过12小时。

健康之友

就是因为桔皮具有不少特殊作用。桔皮中含有抗氧化物质维生素E;橘皮中的挥发油能刺激消化道,增加胃液分泌,促进胃肠蠕动,健胃祛风,增加呼吸道黏膜分泌及促进排痰;橘皮橘络含较多纤维素,具有预防便秘、肠癌和理气消滞等功效,有益人体健康长寿。

▲吃虫 目前有许多国家流行吃昆虫,如墨西哥有200多种昆虫列入菜谱,美国的蚯蚓食谱多达2000多种,法国用甲鱼烘烤馅饼,瑞典有昆虫名菜“苍蝇龙虾”,德国人视蟑螂为美味……。昆虫含有丰富的营养价值,营养结构要比肉类、畜肉合理,其蛋白质含量高达80%,蚯蚓为70%,苍蝇、蚂蚁分别为60%和50%。当今世界约有500多种昆虫可列入人类菜谱。

▲吃茶叶 传统的吃茶方式,都是饮茶茶,丢弃茶叶。一些日本人则喝茶并且吃茶叶,因为茶叶中则保留茶多酚等不少营养物质,有利于清洁口腔,预防龋齿、消化系统疾病和便秘,还有明目、减肥等功效。

(李制)

新趋向

2月26日 星期五
(中央一套)20:05伟大的旗帜(9,10);0:25戏剧天地(33)(二套)21:07骆驼祥子(22)(三套)14:10