手

乱

П

送

今夏你与时尚只差一件衬衫



衬衫素来是时尚圈不变的经典单品,而这两年衬衫仿 佛开了挂,变化出多种腔调十足的设计感,不妨来看看当 下最时髦的3款衬衫,以及几种最时髦的衬衫显瘦新穿法。

条纹衬衫 条纹衬衫作为继白衬衫后最值得入手的衬衫 单品,它的条纹设计,让你笼罩一种法式风情的气质,而 经典版型又能让你在干练和时髦中自由游走。最为百搭不

挑人的蓝条纹, 是最适合日常穿出气质的颜色。蓝条纹的 百搭在于,它可以跟衣橱中难以搭配的印花格纹完美融 合。阴雨天的时候,条纹做内搭跟各种外套组合,也毫不 含糊。条纹与条纹的叠穿,显瘦无敌。解开胸前的几颗扣 子,就能打造慵懒感。挽起袖口凸显干练。像今年比较流 行的一字肩衬衫,用蓝条纹设计就会中和过度的甜腻感, 反而让你看起来随性大气。蓝条纹衬衫裙, 堪称懒人时髦 的出街利器。除了蓝条纹,红色条纹更具俏皮感,明媚动 人。黑白条纹干练大气,适合轻熟女。

荷叶边衬衫 荷叶边衬衫也是今夏最时髦的衬衫单品, 层叠的荷叶让衬衫蒙上了一层少女感十足的光晕。不同位 置的荷叶点缀,能让你散发不同的气质,而且还能起到扬 长补短的效果。最火的当属肩部荷叶设计,你可以根据 自己的肩宽来选择荷叶边的大小。肩部大荷叶让你充满 复古的宫廷气质,对于溜肩或者太过瘦弱的女生来说, 能够起到很好的修饰效果。像这种中等大小的荷叶最不 挑人,可以根据自己的身材选择大面积或者零星点缀都 可以。领口的荷叶点缀让你的面部轮廓变得精致而小巧, 记得选择小荷叶才够美。还有一款比较火的就是袖口荷叶 设计,既能挡住粗手臂,还能让你举手投足都散发着仙气 飘飘的轻盈感。

印花衬衫 印花衬衫是今年的新型单品,繁复的印花,让 衬衫充满浪漫的意境,尤为适合亚洲的女性。怕自己穿不好 印花的,选择黑白作为底色就可以很容易驾驭。或者选择零 星点缀的印花,有一种恰

到好处的美。搭配牛仔 短裤,绝对可以美成一道





英国曾做过一项有趣的研究, 睡 在床的哪一侧会给人带来不同的情绪 影响: 习惯睡在床左侧的人起床时情 绪更好,看问题的态度更积极;习惯 睡在床右侧的人,起床时情绪较差,

国内虽没有这方面的研究, 但睡 眠质量确实会影响情绪。中医认为, 睡觉时有"睡眠磁场",如果长期失 眠、中途惊醒、做噩梦,就容易出现 情绪不好、焦虑、脾气暴躁等表现。 所以,要想保证睡眠质量,不妨从以 下方面做些改变。

夫妻睡觉要经常换换位置 夫妻俩 不要总固定睡在床的某一侧,应时常 更换位置,以免睡姿因相对固定而带 来腰颈椎问题。一般情况下, 男士体 重较重,弹簧床一侧长期过重承载容 易受力不均,造成局部塌陷。尤其夫 妻俩体重差异较大时, 更需经常换换

离窗户远一点 人在睡觉时机体免 疫力下降,睡前一定要把窗户关上, 否则容易伤风感冒,中医称之为"风 邪"。睡觉时受到冷空气刺激,还容易 造成面瘫。此外,床的摆放位置最好 离窗户远一点,因为透过窗户缝吹来 的灰尘中可能含有尘螨, 易对患哮

喘、呼吸系统疾病的人造成伤害。 不要挨墙睡 墙壁的温度和室温大 概相差5摄氏度左右,如果中间没有 20厘米以上的距离,墙壁的寒气极可 能诱发一些寒证,如关节炎、类风湿等,

女性还可能出现痛经,严重的甚至可能 诱发心脑血管、消化道疾病。尤其在夏天,人的汗毛孔是张开 的,长时间挨墙睡,受风寒的影响更大,使各种疾病发生的概 率大大增高。

因此,床的摆放位置最好与墙保持20厘米以上的距 离,床两侧应留出活动通道,方便上下床,被褥的潮气也更



付款更是很多人喜欢用的。但是,如果看错名字,或者 不幸遇到骗子,误转钱了怎么办?别着急,还是有几个的义务。 办法避免损失的。

第1招:自行与对方沟通

与银行转错账不同,使用支付宝或微信转错账后, 你可以通过电话或者App内的聊天功能,与对方取得联 系,熟人自然会退给你;如果是陌生人,先与之沟通讲清 楚后,请对方再将钱转回给你。

第2招:让客服与之沟通

如果不幸遇上了坚决不退钱的人,不要一味跟对方 死磕,赶紧拨打微信的客服电话,向客服咨询求助。

第3招:拿起法律武器

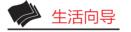
根据《民法通则》第九十二条规定:没有合法根据 取得不当利益,造成他人损失的,应当将取得的不当利

如今, 手机支付、手机转账越来越普遍,其中微信 益返还受损失的人。如果发现微信转账有误,事主应该 及时联系对方,说明情况,要求对方退还,对方负有返还

如果对方拒不退还,事主可以以不当得利向法院起 诉对方。切记,一定要注意保存好微信转账记录和银行 卡明细,这可以作为证据提交。

第4招:设置延时到账

动动手指更改一下微信设置,变默认的"实时到账" 为延时到账。建议您选择"2小时到账",这样既不会显 得太久,也可以在转错账的情况下,给你一颗"后悔药", 及时做出相应对策。 (吴 佳)



多数人住院期间身体都很虚弱,加 上医院内病原体多而杂, 防护不当很容 易出现交叉感染。因此,家属或朋友探 望病人时,一定要注意以下8个防护细 1.戴口罩。由于病区管辖患者病种

繁多,有的病人有细菌性感染,有的为 病毒性感染,还有的为真菌性感染,因 此有人来探视时,病人和探视者最好都 戴上口罩。如果探视者自己患有感冒或 呼吸系统疾病, 最好延期探视。

2.别跟病人握手。见面握手问候是 国人的传统礼节,但这个简单的动作可 能会造成交叉感染。特别是当探视者手 部不洁、病人又属传染性疾病时,会让 风险加倍。保险起见,可像古人一样以 "打拱手"致意的方式代替握手。

3. 手别到处乱摸。医院中耐药菌较 多,病床、栏杆、床头柜、呼叫器等都 是被污染的范围, 所以手尽量不要接触 这些地方。

4.别逗留太久。探视病人的时间不 宜过长,不然既影响病人休息,又增加 了病原体的传播概率,一般以十几分钟 为宜,最多不要超过半小时。时间段以 下午4点到晚上8点为宜,因为住院病 人的治疗和检查通常集中在上午。每次 去探视的人员不宜过多,病房里聊天说 话时注意不要过于喧哗。

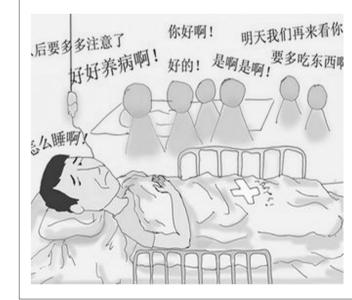
5.老幼孕少去。老人、小孩抵抗力 较低,去探视高血压、心脑血管患者没 关系,但不宜探视传染病、呼吸病患 者。有些病毒会对胎儿造成影响,不建

6.送花要看情况。鲜花寓意美好的 祝福, 但如果是术后或有过敏体质的病

人,不建议带鲜花探视。医院对重症监护病房和无菌隔离病 房都有严格要求,不能摆放花卉。探视者可以送水果、营养 品或趣味书籍表达心意。

7.别坐病人的床。一是病人床上有大量病菌,影响自身 健康。二是病人抵抗力较弱, 探视者随身携带的细菌可能会 传播给病人,尤其是术后患者,易致其伤口感染。

8.别喷香水。气味浓烈的香水或古龙水,会让病人或同 病房的其他患者感到恶心或呼吸系统过敏。



【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载(二十)

中国公民健康素养——基本知识与技能

毒品指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺(冰毒)、吗 啡、大麻、可卡因,以及国家规定管制的其他能够使人 形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。任何毒品都具有成瘾 性。毒品成瘾是一种具有高复发性的慢性脑疾病, 其特 点是对毒品产生一种强烈的心理渴求和强迫性、冲动 性、不顾后果的用药行为。

吸毒非常容易成瘾, 任何人使用毒品都可导致成 瘾,不要有侥幸心理,永远不要尝试毒品。毒品严重危 害健康, 吸毒危害自己、危害家庭、危害社会、触犯法 律。一旦成瘾,应进行戒毒治疗。

40.劳逸结合,每天保证7-8小时睡眠。

任何生命活动都有其内在节律性。生活规律对健康 十分重要,工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息 规律进行。要注意劳逸结合,培养有益于健康的生活情 趣和爱好。顺应四时,起居有常。睡眠时间存在个体差 异,成人一般每天需要7一8小时睡眠,儿童、青少年需要 更多睡眠,长期睡眠时间不足有害健康。

> 白城市卫生计生委 白城日报社 主办

治疗头痛眩晕方

【处方】菊花 10g,川芎 10g,薄荷 7.5g,半夏 12g, 竹茹20g, 茯苓12g, 生甘草10g, 生姜3片。

【制用】上方药加凉水1000毫升,浸泡30分钟后,大 火煎开5分钟,改小火煎取药液100毫升,第二、三次煎药 加凉水800毫升,均用小火煎药,各煎取药液100毫升,将 3次药液合在一起,分3次口服。

【功能】清热泻火,降逆止呕。

【主治】着急、上火、生气引起的头晕头痛,动则晕 甚,伴有恶心呕吐。 (白城市中医药老科协:王文卿)



手机贴膜后更费眼

不少人买了新手机后第一件事就是给它贴膜, 以免被刮 划后心疼。但你保护了手机,却很可能因贴膜伤害了自己的 眼。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科专家说, 目前国家还 未出台手机膜的质量控制标准, 市场上手机膜透光性可达 98%甚至100%的宣传多是噱头。这些劣质的手机膜会降低 电子屏幕的透光性,还会使屏幕光线发生折射。特别是当屏 幕照明不足时, 很难看清字体, 眼睛睫状肌会一直处于紧张 状态,晶状体持续保持较大凸度,眼睛很容易因调节过度而 疲惫。久而久之,会形成或加重近视。即使是质量相对较好 的手机膜,使用过久也会出现很多划痕,眼睛为了看清文字 或图像,会一直处于紧张状态,易使眼睛疲劳。

事实上, 近年来电子屏幕的材质已足够耐磨, 无需贴膜 保护, 国外也很少有给手机屏幕贴膜的情况。专家表示, 一 些人出于对手机的爱惜,为了延长手机使用寿命而选择使用 贴膜不是不可以,但最好遵循以下建议:

使用钢化玻璃膜 相比一般的塑料贴膜,钢化玻璃材质 透光性更佳、防划性更高, 抗指纹和油污效果也更好。因其 硬度高,即使手机摔落,也能起到一定缓冲作用,防止手机

经常更换 如手机膜出现划痕,应立即更换。另外,出 现气泡的手机膜会影响清晰度, 也要及时更换, 以免用眼过

调节屏幕亮度 贴了手机膜后,会降低屏幕亮度,最好 再进行-一次设置,把屏幕亮度调整到自己眼睛感觉舒适的程

不在暗环境中看电子屏幕 平时尽量不在光线不好的环 境中玩电子产品,尤其是晚上关灯上床后。连续看屏幕超过 30分钟,最好能休息5分钟,远眺、做眼保健操都是不错 的选择。 (王 洁)



天气越来越热, 很多人都喜欢喝冰镇饮料, 有的人为了能快速喝到, 甚至直接把它们放到冰 箱冷冻室。但这个简单举动可能会引发严重的安 全事故。中国家用电器研究院健康家电分析测试 中心专家表示,冰箱冷冻室的温度一般都在零下 16摄氏度~24摄氏度左右,远低于一些饮品和食 物所需的正常储存温度。有些食品放在这样的温 度下,不仅会影响其质量,还可能爆炸或伤人, 以下3类东西尤其要注意。

碳酸饮料

碳酸饮料内含有大量气体物质,尤其是罐装 或划伤。 碳酸饮料,密闭性强,液体结冰后会体积膨胀, 从冷冻室取出后,饮料中气体会在短时间内大量 家提醒,瓶装碳酸饮料也存在同样风险,建议夏 天不要将碳酸饮品放到零度以下的环境下储存, 比如冷冻, 否则温差过大会加速气体释放。可放 在冷藏室或常温下保存,并避免高温暴晒。

瓶内含有大量二氧化碳,急速降温后拿出会使气。或丢掉外包装,直接将食物存放进冰箱即可。 体大量析出,导致内部压力升高,发生碎裂或爆 炸。建议啤酒储存温度应控制在5摄氏度~25摄 氏度之间, 并注意避光保存。若想快点喝到凉爽

三类东西别放冷冻室

工具,并远离面部,切忌牙咬、手拍或使用桌凳 边角硬性开启, 否则容易使酒瓶碎裂, 造成割伤

为保鲜保温,很多生鲜食物、冰淇淋蛋糕包 析出,使罐体内部压力变大,极易发生爆炸。专 装运送中都配有干冰,不少人拿到后会习惯性地 不拆包装就一同放入冰箱。专家说,家用冰箱冷 冻室的温度虽低,但相较于干冰而言仍高出不 少, 因此很容易导致干冰气化, 变成比它固态体 积大600~800倍的气态二氧化碳,在密闭状态下 而引发爆炸。因此, 买回来的盒装生鲜食物, 尤 啤酒是一种发酵型酒,有罐装和瓶装两种, 其是需要低温保存的,最好检查一下有无干冰,

除了安全问题, 专家提醒, 饮品不要冰镇得 太凉, 以免让肠胃受伤, 小孩、老人和本就肠胃 不好的人尤其要注意。如果实在想喝,不妨冰镇 的啤酒,可用湿纸巾包住瓶体,放入冷藏室,15 和常温的兑着喝,也可在口中停留5秒钟再咽 分钟左右便可迅速冷却。另外,开酒瓶应用专用 下,以减少对肠胃的刺激。

