

数码相机五大怕

怕水

数码相机内部的电子元件繁多而且娇弱,无论是小心进水或是潮湿环境下的湿气都会腐蚀和氧化这些电子元件,对相机造成无法挽回的伤害;而且镜头中的镜片上的镀膜也很容易被水毁坏。

对付方法:使用时切忌淋雨、溅水,在下雨天使用或者拍摄瀑布时要格外小心;南方潮湿的天气对相机也有损害。相机内部的元件驱除水气最好的办法是开机使用,让机器的热量把水气驱除。

怕摔

相机很脆弱,内部元

件或者镜头都经不起摔。轻则外壳受损,重者会损坏镜头,而且厂家不保修。

对付方法:首要小心!摄影时把挂绳挂在脖子上,不使用时放在摄影包中;使用三角架拍摄时要注意地势是否平稳、三角架是否坚固。

怕热

相机内部娇弱的电子元件在高温时使用会出现不正常的情况;高温还可能损伤镜头,过高的温度可使镜头中的润滑油流出。

对付办法:避免在过高的温度下使用,尤其不

能超过40度;注意散热,拍摄久了让相机休息一下;充电时也要注意散热;避免烈日的暴晒,尤其是黑色外壳的相机;不要把相机遗留在停在太阳下的汽车里等。

怕冷

相机不能在过低的温度下使用,低温不仅会降低它的反应操作速度,还会使电池无法使用;尤其在炎热的天气下,当你从冷气环境中走出到30多度的室外时,相机的冷凝现象会把水气凝结在镜头和相机内部,造成故障!

对付办法:超低温时

尽量避免使用相机;同时注意不要一下子把相机从低温环境中带到高温环境中,最好能有一个过渡的过程。

怕灰尘

相机有不少的间隙和小孔,而容易进入的灰尘会对机器造成各种伤害,尤其灰尘进入镜头中或者附着在镜头上对镜头损伤更大!

对付办法:注意存放,相机不使用时要密封保存;在灰尘大的地方使用时,动作要快,用完马上放进包内,让相机尽可能少暴露在风沙的环境下。

(周欣)

空调使用四忌

忌设备不清洁

对空调及除湿装置要定期检查并清洗,尤其要按时清洁过滤网,使其真正能起到滤粉尘、病菌和有害气体的作用,并且提高空调的制冷与制热效果。

忌室内外温差过大

夏季不要把温度调得过低,室内外温差以5℃~8℃为宜,以减少空调病的发生。

忌不安装换气设备

在安装空调的同时安装一台负氧离子发生器和一台换气机,能为空调房间输送大量经过过滤的新鲜空气。现在很多空调产品都已具备了换气这一功能,所以消费者选购时可首先考虑。

忌紧闭门窗

不能长时间依赖空调升降温,要间断开窗通风,保持室内空气流通,避免缺乏新鲜空气。(李伟)

黑扎啤 让您清凉“夏”

黑扎啤由于不过滤酵母,健胃助消化,且营养丰富,被称为“黑牛奶”。燕京黑扎啤采用纯天然矿泉水,选用优质黑麦芽、澳麦芽和焦香麦芽酿制而成。它酒液黑里透亮、晶莹纯净,含有丰富的二氧化碳,具有浓郁的焦香味,注入杯中,泡沫洁白细腻,挂杯持久。燕京黑扎啤味道香醇,口感醇厚,与肉类食品同时食用,还能起到去腻的作用。

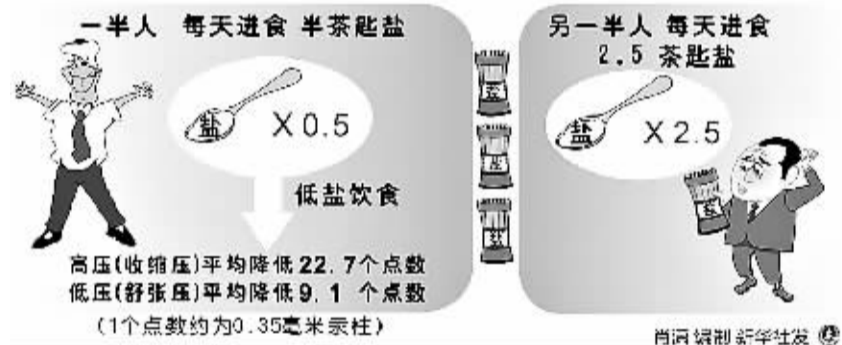
黑啤目前在国内还比较少见,但是其越来越受到人们的重视,不仅是因为西风东渐使得黑啤酒成为一种新潮的时尚,并且黑啤酒还是具有丰富营养成分的啤酒。燕京黑扎啤更值得您去品尝!

咨询热线:3281112

研究发现低盐饮食能有效降血压

美国最新研究发现,对于顽固性高血压患者,低盐饮食也许比大把吃药更有效降低血压

被调查者每天平均服用3次降压药



如何烹饪才能让蔬菜叶酸不流失

叶酸补充有讲究

含叶酸的食物很多,但由于天然的叶酸极不稳定,易受阳光、加热的影响而发生氧化,长时间烹调可被破坏,所以人体真正能从食物中获得的叶酸并不多。也因此绿色



的蔬菜不宜烹煮得过烂。人工合成的叶酸在数月或数年内可保持稳定,容易吸收且人体利用度高。

煲汤等烹饪方法会使食物中的叶酸损失50%~95%;盐水浸泡过的蔬菜,叶酸的成份也会损失很多。

保持食品营养 五点要记牢

1. 少吃油炸食品。
2. 熬粥时不宜加碱。
3. 淘米时间不宜过长,不宜搓洗,不宜用热

水淘米;米饭以闷饭、蒸饭为宜,不宜做捞饭,否则会使营养成分大量流失。

4. 做肉菜时,最好把肉切成碎末、细丝或小薄片,急火快炒。大块肉、鱼应先放入冷水中用小火炖煮烧透。

5. 买回来的新鲜蔬菜不宜久放。制作时应先洗后切,现炒现吃,一次吃完。炒菜时应急火快炒,三五分钟即可。煮菜时应水开后放菜,以防维生素丢失。做馅时挤出的菜水含有丰富营养,不宜丢弃,可做汤。(马红)

剩茶的妙用

晚上妙用剩茶 茶枕清爽助睡眠

用过的茶叶摊在木板上晒干,积累下来,可以用作枕头芯。茶性属凉,故茶叶枕可以清神醒脑,增进思维能力。茶香清新,茶芯枕可以净化入睡后人体呼吸吐纳产生的不良气味。有人嫌茶叶做的枕头太软太矮,枕起来不舒服,那可以做个薄的,像枕巾一样放在大枕

头上面就可以了。茶枕最适合老人和小孩,但应注意经常晾晒。

傍晚妙用剩茶 洗脚祛除脚气

傍晚下班,可以用剩茶加水煮成浓汁来泡脚。茶叶里含有单宁酸,具有强烈的杀菌作用,尤其对引起脚气的丝状菌特别有效,长期使用会有不错的效果。

剩茶漱口 气味清新

用味道没明显改变的隔夜剩茶来刷牙、漱口,茶中含有的单宁酸有很好杀菌作用,能预防牙龈出血,祛肿消炎,消除口臭。用茶水洗脸,其中含有的维生素、茶多酚对皮肤有保健作用。用棉花棒蘸茶水湿眼睫毛,还可增长睫毛,是最经济的“睫毛增长液”。(王丽)

“香”字蔬果消疲倦

科学研究发现,香菜、香葱、香菇、香蕉等一些带“香”字的蔬果具有良好的消除疲劳、恢复体力的作用。

香蕉

富含钾离子,钾是维持肌肉、神经正常活动的必需物质。每天吃两根香蕉,可以改善机体疲劳感。

香瓜

又称甜瓜,含有大量的柠檬酸、胡萝卜素、维生素等。香瓜所含的转化酶可以将不溶性蛋白质转化成可溶性蛋白质供肾脏吸收。另外,香瓜含有葫芦素B,能明显增加肝脏内糖原的储备量,可及时补充大脑与血液中的血糖浓度,对人的精力有明显补充作用。

香菇

富含香菇多糖、甘露醇、海藻糖等多种活性物质,具有提高免疫细胞活性、改善植物神经调节功能、促进机体排毒等作用,可抗疲劳。

香椿

含有丰富的植物蛋白质,甘氨酸、谷氨酸的

含量居蔬菜之冠,有助于提高神经系统兴奋性,增强人体应激能力。夏天常吃香椿可消除困倦感、排散毒素、提升精力。

香菜

又称芫荽。香菜含有芳樟醇、二氢芫荽香豆精、香柑内酯等。乳酸是导致肌肉酸痛、疲劳、乏力等症状的最大“祸首”。海带、萝卜中的碱性物质与香菜中的有效成分结合,可以中和肌肉活动时产生的乳酸,使人精力充沛。

香芹

富含芫荽甙挥发油、甘露醇,有舒缓血管压力、促进血液循环、排毒的功效。香芹还含有丰富的粗纤维,能促进肠蠕动,有助于排便和排毒,还可抗疲劳。

香葱

含有挥发油、烟酸、维生素B1、维生素B2、维生素A、脂肪酸和黏液质。老人、易疲劳者和慢性病患者,每天用15克左右的香葱炒鸡蛋或煎饼,食用后可改善疲劳状态,恢复精力。(新华)

寻找百名“三高”患者

进入三伏天,天气越来越热了,有专家指出,受高温的影响,心脑血管疾病患者容易旧病复发。

在鹤壁市康友商贸有限公司开业一周年到来之际,凡“三高”(高血压、高血脂、高血糖)患者持医院近期检查结果,即可免费体验北京正宗“三高”激光治疗仪的效果。同时,本公司承诺:凡购买该产品并签订合同者,使用一个月后到医院检查,如无确切疗效将全额退款。

地址:淇滨区新世纪广场步行街东区康友商贸有限公司
电话:3307110 3290768

冰爽特价 购享卫浴蓝图

999 169 599

帝王洁具 monarch

活动时间:2009年7月25日~8月16日
地址:新区107转盘西南角华业建材帝王洁具
电话:3332165