

涮青菜 吃水果 戒荤腥

准新娘魔鬼减肥伤了身

爱美之心人皆有之,尤其是即将与心爱之人步入婚姻殿堂的准新娘。婚礼上,要想拥有完美身材,就只能靠减肥了。家住市中区名仕绿茵园小区,27岁的准新娘霄霄今年9月9日就要举行婚礼了。想要穿上美丽的婚纱,霄霄一个月前为自己制定了2个月的时间内迅速减肥30斤的计划。

据了解,为了在婚礼上保持最佳体态,霄霄从7月1日就开始了“魔鬼式”瘦身运动。每天除了严格控制饮食外,还会穿着塑身衣去健身房做运动。功夫不负有心人,1个多月以后,霄霄已经瘦下来14斤,但是霄霄最近去查体,身体一向健康的她却发现自己不仅低血压还有浅表性胃炎。

据了解,实施魔鬼瘦身计划的霄霄,一个多月以来,早餐只喝清水吃白煮鸡蛋。中午也只去麻辣烫店或者火锅店吃

点涮青菜,或者只吃些水果。戒掉荤腥一个月的霄霄体重是下来了,但是血压也跟着下来了。“最近我在健身房跑步的时候就感觉自己有种晕晕的感觉,心脏也不是很舒服。我也没多运动就回家了,然后在家门口的一个诊所里量了血压,才发现我的高压已经低到85,低压也不到50。当时诊所的医生问我怎么回事,我说可能是减肥减的。医生了解之后就严禁我减肥,给我做了其他检查后,说我有浅表性胃炎,给我拿了药吃。”霄霄说。

除此之外,霄霄为了快速达到瘦身的效果,每天上下班甚至运动时还穿着塑身衣来“规范”自己的肥肉。了解到霄霄的婚前魔鬼瘦身计划后,诊所任医生猜测,霄霄的低血压和浅表性胃炎大概正是因为霄霄每天穿着塑身衣的时间过长,而且穿着塑身衣运动,进食也都是

些低热量、糖分和蛋白质较低的食物,突然瘦身营养跟不上,所以导致的低血压。

据了解,这种塑身衣,外面看起来是卡在腰上,其实很多力量都施加在肾、脾、肝、胃、肠这些器官上了。塑身衣的压力,让内脏长期处于紧张状态,直接影响肠胃的消化和吸收功能,有时或许可能是塑身衣太紧,腹部长期挤压,造成胃酸分泌过多,导致胃液等反流到食管甚至咽喉,造成刺激,所以就出现了咽部不适、慢性咳嗽等症状,或者返酸现象,而且容易眩晕、呕吐、心悸胸闷,造成浅表性胃炎。而且,穿上塑身衣之后,腹腔内压力升高,还容易形成痔疮。大多数塑身衣,可以在特别时期,比如穿婚纱、礼服的时候暂时穿一下,如果长期穿,对身体健康会有影响。

(记者 刘一单)



空调风扇轮流开 省电不耽误凉快

家住市中区文化广场的李女士,最近收到一条电费缴费通知短信,短信里显示她7月份的电费是732元,这让她吃了一惊,“这是我们家的电费单吗?”李女士细细想了想,7月份确实用了不少电,她也猜想到了电费会很高。但是一个月七百多元的电费确实也让她心疼。

李女士夫妇经商,家里条件不错。孩子放暑假后,公公婆婆都从外地过来,帮忙照看小孩。大热天,一家人天天待在家里,难得迈出家门一步。“天这么热,真是一刻也离不开空调。”李女士说,家中只要有人,空调、电视、电脑就一直没歇过。家里一共有3台空调,其中客厅是一台大3匹的柜式空调,两间卧室各一台1.5匹的挂机。白天客厅和一个卧室的空调一直开着,基本上24小时运转,晚上就三台空调全开。李女士想到了空调的用电量,可是没想到这么严重。李女士对邻居张女士说,家里过去三个月的电费加起来还不到这个月的电费,这次竟然比平时高了将近3倍。超额的电费真让人心疼,但是又不能为了省电费,不开空调让家人热着啊。为此李女士有些郁闷。

张女士和李女士同住一个小区,李女士和邻居张女士聊起自家的电费太高一事,张女士便分享了她家的省电妙招。张女士家7月份的电费约150元,她说,为了配合空调降温,她买了4台落地扇,空调开一段时间就换成电扇,一天加起来空调也就开4—5个小时。她还家里摆了很多绿色植物,室内角落里放几盆凉水,不仅降温还缓解了干燥。另外,张女士还经常清洗空调过滤网,给冰箱除霜,也节约了不少电。这样既省了电,家里还很凉快。

(记者 张琛)



梨花本是清明前后开,而滕州市柴胡店镇刘村万亩梨园景区有一棵梨树正在同时开花结果。据滕州市果树中心专家屈庆华介绍,此棵梨树八月份开花是由于受到病虫害所致。

(特约记者 金亮 通讯员 李大民 摄)

大家拍

两岁“小土豪”拥有八辆“车”

玩具车堆满房间 如何处理家人起争执

家住薛城区临山俊景小区的肖女士,有个两岁的儿子名叫佳艺,别看小佳艺年纪小,他已经拥有了八辆“车”,肖女士说,儿子的“车”实在太多了,家里的儿童房已经堆得满满的。为此,肖女士还和家人起了不少争执。

记者所提到的“车”,并不是大人们开的汽车,而是小孩子的推车、滑板车、溜溜车等,而小佳艺才两岁已经拥有了三辆小推车、一辆学步车、一辆三轮车、一辆溜溜车、一辆滑板车,还有一辆可以坐在里面的遥控轿车,小型的玩具车更是数不胜数了。肖女士告诉记者,因为买了这些车,家里人没少和她生气,大家都认为她买了太多没用的东西。

“我也承认,我家宝宝的车是有点太多了,可是每辆车都有它的作用。学步车就不用说了,另外我们家有辆小推车,一辆大一点的是孩子小的时候,可以躺在里面的,但是它实在是太大了,出门用着很不方便,现在已经闲置很长时间了。另一辆

小一点的是可以折叠的,简单轻便又不占地儿,为的就是坐车的时候方便,一上车就能把车折起来,要用的时候再撑开,这辆车的“出勤率”最高。还有一辆是竹子编的,它是买其它东西送的,也比较轻便,但是不能折叠。”肖女士说。

随后,肖女士又指了指旁边的一辆小三轮车,她说,“我给孩子买这辆车的时候,家人间的争执最严重,婆婆觉得孩子太小,根本不会骑。其实这辆车有两个用法,一是现在孩子小的时候,我们给车子安装上保护措施,后面还有一个把手,这就成了一个小推车,二是等到孩子再大一点,我们把护栏和把手都卸掉,这就成了一个三轮车,这个车子能让小孩玩到



四五岁呢。还有那个滑板车和溜溜车,现在孩子们都有这些车,我们家的宝宝在小区里玩的时候,总是想抢别的小朋友的车子玩,所以我才给他买了。”

肖女士说,“现在车子的存放真成了问题,我们家有间卧室,我们两口子一间,孩子一间,我的婆婆一间,现在孩子还小,还跟我们睡在一起,所以他的房间已经暂时成了他的车库,被堆得满满的。现在八辆车中已经有两辆彻底闲置了,以后像这样的物品肯定会越来越多,我的很多朋友也遇到了类似的问题,闲置小车到底该何去何从呢?”

(记者 李俊)

曝光板

男子随地小便 路过市民反感

8月7日下午,在滕州市学院中路,滕州市妇幼保健院大门南面,广播影视总台对面的人行道上,有一名40多岁的男子在此小便,引起市民的反感。

据了解,市民反映的这条路是滕州市的主要街道,有各类商店、店铺几十家,也有机关单位和学校、医院,特别是滕州市妇幼保健院附近,人流量很大,“因为是在妇幼保健院附近,来看病的很多是妇女同志,该男子在此小便很不礼貌,太不文明了,影响很不好。”一位市民气愤的告诉记者。

“公共卫生、公共环境要靠我们大家共同来维护,这边的医院、商店内都有厕所,不远的地方也有公厕,为什么不到厕所去。随地小便,这样做不仅不文明,而且影响了市容、市貌和市民的形象,成年男人在汽车前、路边、墙角处随地小便,有的还大便,真是让人很恶心,没有一点羞耻心。公共环境的维护是要靠全民参与的社会工程,全体市民要积极参与,大胆监督,希望相关部门出台相关惩罚措施,对不文明现象进行处罚,以杜绝不文明现象的发生。”一位市民如是说。

(特约记者 侯志龙)