



“双十一”狂欢后 六步捡起 剁掉的手

□王宗

据悉，阿里巴巴、天猫双十一交易额已经超过去年，截至11月12日零点，天猫双十一交易额突破571亿元。如何理性花钱，花的爽也要花得有技巧，在此理财师教你六招，捡起“剁掉的手”。

一、多余的小钱不要闲置，购买定投或者余额宝

如果你花光了所有的钱，那理财师也救不了你了，但是只要有少量结余，你就比负资产的人站的起点要高。小钱不要闲置，不要拿豆包不当粮食，可以考虑投资余额宝或者定投。

二、节后尽量不要有过多的消费，趁机减少饭局，还能减肥

理财师认为，无节制的消费在任何时候都是不被允许的。节后也是减肥的最好时机，建议多找借口不消费，比如以减肥为名不去参加饭局、以健身为名不打车等。

三、不要忘记去查一些增值服务有没有到账，及时把返还的现金拿回来

双十一之所以影响大，主要是因为其折扣大，还有就是事后

的返现和后期的折扣券比较多，这些在前期是噱头，在后期，大部分的商家都希望你们忘记这件事，而事实上，确实每年都有很多消费者把这件事忘了。所以一定要记得去查账。

四、记账，把所有双十一花的钱记下来

记账相当于理顺自己的收支，对自己的消费情况有个具体了解，平时记账就很重要，在重大花费之后更是重要，但是很多人在双十一反而容易忘记这件事。

五、及时还信用卡

没有负债是理财的第一步，每张信用卡都是一个坑。填了坑才能谈理财。

六、砍掉几个不是必须要过的节日

其实节日说白了就是一种另类的营销手段，如果你不注意节制，“情人节每天都过”，那么也就没什么节日不节日的说法了。理财师认为，说是砍掉几个节日，归根结底就是砍掉几个释放消费欲望的时间点。

健康资讯

感冒爱找哪些人？

□康健

“明明我比他年轻，为啥每次流感我都被感染，他却没事？”“我每天在家里待着，没机会接触感冒的人，怎么还会感冒？”很多人有过这种疑惑。其实，这可能是你的生活方式出了问题。研究显示，感冒爱找有下列生活习惯的人。

1、爱赖床。缺乏睡眠会降低免疫力，但是，若睡眠过多会让血液循环减慢，导致免疫系统不能有效运转，建议大家每天应确保8小时的睡眠。

2、过度节食。脂肪会抑制免疫细胞的功能，尤其是女性，要格外注意体重。但不要因为减肥过分节食，否则会导致类固醇分泌紊乱，降低免疫力。

3、不晒太阳。维生素D在免疫细胞的形成过程中起重要作用，而紫外线能促进维D的生成。如果不爱晒太阳，就会导致免疫力下降。秋冬季节光照较弱

时，还可以多吃些鱼、蛋来补充维D。

4、不运动。研究发现，每周运动(跑步、快走等)3次、每次30分钟能增强免疫功能。专家认为，运动能加快血液循环，利于白细胞均匀分布到全身，还能通过改变激素水平来增强免疫力。此外，已经感冒的人，只要症状不严重，也不要卧床不起，轻柔的锻炼能加速痊愈。

5、朋友少。人们经常认为接触很多人会更容易被感染。而事实上免疫系统能“熟记”它所接触过的各种病菌，因此经常与家人朋友一起会增强人们防御疾病的能力，还能缓解精神压力。

6、常便秘。经常便秘会让肠道没有“闲暇”来抵抗病菌。研究显示，在饮食中补充益生菌会让感冒的病程缩短48%。因此流感季节可以适当吃些含有益生菌的食物，如酸奶等。

四个手部小动作 对健康有大益处

□汪棕

手是日常健脑的最好活动部位，常做点手部运动，可以预防脑部衰老，减少痴呆症、脑梗塞和中风的发生概率。只要您手腾得出来，就不妨做点手部小动作。

旋转拇指：如果感到体力不足，不妨试着让拇指作360度旋转。旋转时必须让拇指的指尖尽量画圆形。起初也许会感到不顺，但反复进行几次以后，拇指就会有节奏地旋转，而且让人觉得心情舒畅。一般让拇指按顺时针的方向及逆时针的方向各自旋转1—2分钟即可。

自我握手：这是一种最简单的养生方法。左右手掌靠拢在一起交替对握，关键在于右手拇指要有意识地用劲抓住左手的小鱼际肌(小手指靠外的那一侧)，

左手拇指抓住右手的小鱼际肌。紧握3秒钟后双手分开，左右相互紧握5—6次。

手指交叉：当感到大脑反应迟钝、注意力不集中时，不妨把双手手指交叉地扭在一起。一只手指在上交叉一会儿后，再换成另一只手指在上，并使双手腕的内侧尽量紧靠在一起，反复进行几次。

温风吹手：许多人在洗发后都用电吹风吹干。如果使用电吹风对手掌进行刺激的话，只花3—4分钟，就可取得保健效果。用电吹风向手掌送去热风，感到稍热时，就把电吹风移开，然后再靠近手掌吹。这样反复进行6—7次，使整个手掌都能被电风吹出的热风刺激到。

【健康红绿灯】

绿灯

喝葡萄酒好处多



葡萄酒中的白藜芦醇是一种天然的抗氧化剂，可以延缓衰老，降低血液的粘稠度，抑制血小板凝结和血管舒张，保持血液畅通，预防癌症的发生及发展，还具有抗动脉粥样硬化的作用。

维C可防铅中毒



多吃富含维生素C的食物，在抑制人体对铅的吸收方面，有很大作用。维生素C与铅结合生成难溶于水而无毒的盐类，可随粪便排出体外。

红灯

药膳千万别乱吃



枸杞浑身都是宝，以至于越来越多的人将它视为保健食品。熬粥、煲汤、做菜时都要抓上一把，却忘了枸杞同样是一味中药。实际上，像枸杞这样的中药，我们的餐桌上还有很多，比如小茴香、穿心莲、鱼腥草、山药等，平时都被我们当菜吃，其实它们都具有一定的“药性”，食用时应遵循中医理论，否则也可能给身体带来危害。

隔夜银耳汤喝不得



银耳有较多的硝酸盐类，经过烹煮之后，如果放的时间较长，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐。人喝了隔夜的银耳汤，亚硝酸盐就会自然地进入血液循环，使人体中正常的血红蛋白被氧化成高铁血红蛋白，从而丧失了携带氧气的功能，引起中毒。

地热供暖对健康有危害吗？

近日，一篇标题为《地暖对人体的六大危害》的文章在网络上传传甚广。文中称，地热供暖有导致儿童患白血病、诱发癌症、影响生殖系统、导致儿童智力残缺、影响心血管健康、热辐射导致视力下降等六大危害。

地热供暖本身对人体无害

专家表示，水地热产生的热辐射并不是传统意识中人们认为的有害辐射，它只是一种热量的传播方式，因此，不会对人体造成任何伤害。而电热虽然会有一些电场和磁场产生，但由于是低频电源，又有绝缘层保护，所产生的辐射甚至比电热毯还低，因此也不必担心。

地热供暖中地板是关键因素

既然地热不会对人体产生辐

射危害，那么为什么有的人在地热房间里会感到不适呢？

专家表示，一般家庭使用的地板，以复合板材为主。在生产的过程中，会使用到含甲醛、苯之类的物质，使得地板防水防蛀。包括在上油漆、拼装的过程中，使用到的粘合剂，都含有一定的化学物质。

市场上最适合做地热地板的是复合地板。因为地热地板的标准厚度为6.5至8.5毫米，复合地板的厚度大多为6至9毫米，其中强化复合地板多为6至8毫米，三层实木复合地板为8至9毫米，传热性能更好，且其表面有一层三氧化二铝的耐磨层，这个耐磨层有利于热量在地表快速扩散。且复合地板是经过高温压制的，内部水分含量非常少，所以地板不会因为水分的散失而产生变形。

但是，复合地板本身就存在甲醛释放量的问题，而当其作为地热地板时，在加热后，就更加剧了甲醛的释放。因此，消费者

选择地热地板时，一定要尽可能选择甲醛含量低、质量好的地板。

地热供暖怎样才能更健康

低热供暖本身不会对人体有害，但实际上市民也需注意以下几点。

1.控制好室内温度和湿度。

开始供暖后，家里暖和了，尤其是在供暖初期，室内温度突然变高，会让人体很不适应，容易出现头晕、咽喉肿痛的症状。要想预防这些症状的出现，首先应该做好居室内的温度控制，并且要保持适当的湿度。通常室温在18℃至24℃最适宜，湿度以50%~60%为宜。最好买一个带测量湿度的温度计，这样可以更好地监控室内的温度和湿度。

2.多摄入湿润、温热的食物。

冬季供热往往会使人觉得很

□马丽

干燥，除了要保持环境的温度和湿度适宜外，人体自身也要注意“保湿”。研究表明，体内缺失水分新陈代谢受阻，会加速衰老。老年人因排尿次数多，更需要饮水。平时要多吃水果，如苹果、梨、香蕉、橘子等。同时可以多吃一些湿润并具有温热性质的食物，如芝麻、萝卜、番茄、豆腐、银耳等，不吃或少吃辛辣食物，不饮或少饮酒。供暖还会导致皮肤干燥，引起皮肤瘙痒症，因此洗澡时水温应控制在32℃左右，不宜过多使用皂皂。

3.保持地板清洁清除死角。

地热供暖会导致地表温度比较高，如果不及时清洁地板，灰尘很容易随着温度的升高蒸发到空气中，引起呼吸道疾病。而且随着室温的升高，一些细菌会活跃起来，容易诱发哮喘等疾病。因此，一定要保持地面的清洁干净，同时，要经常打扫房间，特别是一些死角区域，以防藏污纳垢。