



朋友圈微店购物 警惕杀熟

□本报记者 王路曼

前不久，职工聂敏遭遇了一件特别恼火的事，她在一个朋友开的微店里购买了国外进口婴幼儿零食，结果价格竟然比市场价高出30%。“本来以为，在朋友开的国外代购店，不仅能买到正品，还能得到优惠，没想到竟然遭遇杀熟。”虽然心里有些不痛快，但还是忍了，毕竟在一个朋友圈里，聂敏也不好意思为这些钱伤了朋友和气。

经过一定范围的走访调查，记者发现，在朋友圈微店购物遭遇杀熟的现象并不少见，但大多数人都选择吃个哑巴亏。如何警惕杀熟呢？下面且听职工支招。

招数一：货比三家不能免

张岩是个网购达人，工作和生活中需要的很多用品都是通过网络购买的，她也经常光顾朋友开的微店，“朋友圈里的朋友开店，一般都是熟人，买东西更放心一点。”张岩告诉记者，其实，在产品品质相同的情况下，大多数喜欢网购的朋友都是因为网络购物方便、快捷，而且相对便宜。

“微店购物前也要货比三家，觉得划算我才买。”张岩提醒：千万不要因为是朋友开的店，就不去货比三家，万一买到不如意的商品，不但自己不愉快，还有可能伤害朋友之间的感情，这就得不偿失了。

大鱼大肉后来个猕猴桃

□马丽

大鱼大肉上桌，很多人总忍不住多吃几口，而吃过之后，往往会后悔，感觉又撑又胀。一项最新研究提示，吃个猕猴桃便可使上述状况得到缓解。因为猕猴桃中特有的猕猴桃碱可以加速消化，让吃掉的蛋白质更易被吸收。

专家表示，人在吃掉猕猴桃后，胃蛋白酶的消化能力会增加，这也可能加快蛋白质在小肠内的吸收速度，从而让身体对蛋白质的利用水平得到整体提升。

招数二：谢绝推荐不丢面子

“朋友总是向我推荐她买的面膜，说得特别好用，我只好买了一盒。”李颖拿着已经收到货，还没来得及用的商品，面露难色。

事实上，李颖有自己习惯使用的品牌商品，并不太想尝试新东西，但实在抵挡不住朋友的连番推荐，这已经不是她第一次“被购物”。

“开始，我觉得就是个面子问题，给朋友捧捧场嘛。”李颖笑着说，可后来她想过才明白，果断理智地谢绝朋友的推荐，其实也不算什么丢面子的事。

招数三：尽量不转广告帖

聂敏一边回忆自己遭遇微店购物杀熟的整个过程，一边告诉记者，“其实，我网购的微店老板是我朋友的同学，我是看了朋友转发的广告帖才去购买的。”

聂敏说，出于对朋友的信任，她理所当然地将这种信任蔓延给“间接的朋友”，后来经过聊天，她才了解到，这位朋友跟她的同学，其实也并不十分熟悉，只是见过一两次而已。

“轻易转发了广告帖，让朋友间的信任也遭受了撞击。”聂敏建议，尽量不转发广告帖，保持朋友之间的单纯度。

而引起这种积极改变的原因，则来源于猕猴桃内天然产生的一种特殊的酶——猕猴桃碱，它能让蛋白质得到更快更全面的吸收。

即使没有消化酶的作用，猕猴桃碱对一些食物中的蛋白质也具有很好的消化能力，如红肉、酸奶、奶酪、金枪鱼和鸡蛋。因此，该研究建议，在富含蛋白质的饮食中，适当吃些猕猴桃，是促进消化、保护肠胃的有效措施。

将电脑屏幕设成绿色 能护眼但效果有限

□王宗

日前，一条“将电脑屏幕设置成绿色能护眼”的秘籍在朋友圈流传，把电脑屏改成绿色，也成了办公室一族中风行的“抗疲劳方法”。这种方法通过更改显示器颜色参数设置，使所有文档都不再是刺眼的白底黑字，而是非常柔和的豆沙绿色，来达到“让眼睛看得更舒服”的效果，那么，它真的有效吗？

屏幕改成淡绿色可行 但效果有限

对此，不少专家都表示，把电脑屏改成柔和的豆沙绿，是可行的。因为绿色是人的眼睛比较能够接受的一种颜色。但也有专家指出，光是改变电脑显示屏的颜色，并不能完全对抗视疲劳。

专家表示，长时间看电脑时，对比度是决定眼睛是否容易

感到疲劳的重要因素之一。从经验上来说，白底黑字的对比最为明显，时间长了容易累；淡绿色确实要柔和些。但这种更改屏幕颜色的做法，效果也是有限的。“电脑亮度等因素还是存在的。时间长了疲劳依旧会出现。所以与其费劲地调各种参数，不如少用电脑与电子产品，每隔一段时间眺望远方来得有效。”

用书本把电脑垫高 对眼睛不好

另外，现在很多白领喜欢用很多书本摞起来，把电脑位置调高以保护颈椎，但从护眼角度来看，并不可取。专家建议，还是要尽量采用俯视电脑的方法。现在干眼症患者很多，俯视可以将眼球暴露于空气中的面积减到最低，减少眼球表面水分的蒸发，减少眼睛干涩的情况。

冬季过分怕冷当心是病

□查理

寒冬腊月，北风呼啸，行走在大街上，可以看见匆匆赶路的人，个个缩着脑袋，藏着手，这是很正常的现象。但是，有些人即使回到了暖和的房间内，或者躺在被窝里睡觉，手脚依然是冷冰冰的，甚至睡一个晚上也暖和不过来，这种现象就不太正常了。

怕冷的原因很多，如患缺铁性贫血的人，因为血液携带氧气的的能力比较差，导致组织的能量代谢功能发生障碍，因此，人会因体内热量产生不足而感到寒冷。而患有低血压的人，末梢血液的循环功能本来就较差，加之冬天气温低，人体的各部分组织更加得不到足够的氧气和能量，当然会畏寒。另外，如果甲状腺分泌不足，身

体的皮肤等部位的血液循环会减慢，产热就会不足。因此，这些人对冷的反应就会比较强烈。

不过怕冷的现象是可以克服的，身体正常的人只要坚持体育锻炼，就能取得较好的御寒效果。进入冬季后，再适当吃一些性质温热的食品，如牛肉、羊肉、鹿肉、桂圆肉等。体质较差的阴虚者，千万不可去乱服弥补阳气的补药，因为各人的体质和畏寒的原因都不相同，同样的补药，可能对这部分人有效，而另一部分人服用后，不但无效，说不定还会产生不利于健康的反应，服药最好听医生的。记住，冬季身上的衣服还是要穿够，保暖才是最重要的。

【健康红绿灯】

绿灯

驴肉具有保健作用



驴肉中含有高级不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸、亚麻酸，对动脉硬化、冠心病、高血压有着良好的保健作用。因此，人们把驴肉作为高级食疗食品是有科学依据的。

洋葱皮可防多种病



如今，患心血管疾病、糖尿病和肿瘤的人越来越多，而补充酚类化合物和黄酮醇则有助于预防冠心病和癌症。棕色洋葱皮富含纤维、酚类化合物、黄酮醇以及硫磺化合物等有益健康的成分，长期食用可防多种疾病。

红灯

散装的零食要少吃



超市里散装的花花绿绿零食主要成分就是面粉、糖、脂肪和一大串食品添加剂，吃了会导致肥胖，其中的反式脂肪酸还会威胁到儿童神经系统，影响身体发育。

一卡通游遍全国 尽览锦绣江山 百元年票可游览806家景区

2015锦绣江山全国联合旅游年票 一卡通在京发售

仅需150元，任您畅游16省800多家5A、4A旅游景区、文化遗址，超强阵容涵盖130个城市，减免门票价值达3万元且不限使用次数，既非常实惠，又特别便利，2015年锦绣江山全国联合旅游年票一卡通今起在京发售。

年票共包含806家著名景区，其中北京天津123家，含八达岭水关长城、十三陵、北京植物园等。还有河北93家，山东140家，河南75家，山西73家，辽宁黑龙江70家，宁夏青海甘肃52家，湖北湖南四川等24家，安徽64家，江苏浙江上海100家，以及部分陕西景区。

详细名单请登录中国通票网www.tongpiao.cn查询。

年卡购买手续简单，没有户籍年龄身份限制，每张150元。购票后自己贴上本人的一寸照片，覆盖随卡自带的蓝色防伪膜，即可全年不限次使用。有效期至2015年12月30日。随卡配送图文并茂的使用手册一本，每个景区的介绍、地址、开放时间、电话等信息一目了然。年票内门票超过50元的免票知名景点有200家，它汇聚了5A景区和国家级名胜、4A世界遗产和全国重点文物保护单位、3A森林公园和游乐园、温泉等，将助您实现一卡走遍

中国的旅游梦。

广大市民今起可通过紫竹院公园、颐和园、天坛、中山公园、玉渊潭公园、陶然亭公园、北京植物园、景山公园、北京大观园、双秀公园、国际雕塑公园等20多家市区公园及保利剧院、北展剧场、天桥剧场、梅兰芳大剧院、青年宫影院和北京地铁各站报刊亭购买（四号线除外）。

24小时订票热线：400-700-8448

团购热线：62968232, 62968202, 82001231, 电话订购免费送票，票到付款。