

## 生活新知

由天华大药房特约刊登



关爱生命 维护健康

咨询电话:83016682 83562966  
地址:北直街33号(天华大厦一楼)

## 微健康



## 喝人参茶心情好

人参所含的人参皂苷能缓解抑郁,保护因缺氧损伤的神经细胞,对神经细胞有兴奋作用,增强大脑学习和记忆能力。饮用方法:人参切片,取3克左右,用热水冲泡后饮用,每日饮用2至3次。

## 硫磺皂是洁面神器

要想皮肤白皙不长痘,最好的方法是用硫磺皂洗脸。每天晚上用温水泡过的毛巾热敷脸2-3分钟,再用硫磺皂洁面,不仅能够去除脸上的污垢,还能将脸上多余的油脂洗掉,避免形成痤疮、红疹。

## 养生



## 起床后先披件外套

提醒心脑血管病患者,天寒,要特别注意保暖。比如早上起床时,可以先打开暖气、空调,待卧室足够温暖之后,穿上厚实的衣服,或在睡衣外面套一件大衣再洗漱,这个小细节,能保护血管,避免意外。

## 天再冷也莫蒙头睡

不少人喜欢蒙头睡,殊不知这样会伤害大脑、危害呼吸系统。因此,睡觉时一定要把头露在外面,如果冷,可以开空调,或者睡前做个脸部穴位按摩,比如用双手搓脸,有助于促进脸部气血运行,温暖入睡。

## 咸蛋再香 半个就好

不少人喜欢吃咸蛋黄,不仅松沙可口、香气浓郁,切开还有红油流出,这流出的油其实是蛋黄的脂肪。建议大家,每次吃咸蛋别超半个,同时少吃其他高盐食物及调味品,并多喝水,多吃新鲜果蔬。

## 美食



## 爽口:番茄焖牛腩

番茄的酸甜搭配牛肉蘑菇的鲜香,爽口解腻,让人胃口大开。

材料:番茄、牛腩各400克,蘑菇150克,洋葱50克,花椒5克,陈皮半块,八角1个,姜蒜各15克。

做法:番茄去皮切件,蘑菇切角,洋葱切丝,陈皮以温水泡软,蒜头去皮拍碎;牛腩洗净

切寸丁,飞水后以姜片 and 蒜头爆香,下花椒、八角、陈皮,以盐和胡椒粉调味,加适量清水,中火焖煮1小时备用。再开锅下菜油,放入番茄慢火炒成蓉状,继续翻炒呈猪肝色,放入焖煮好的牛腩、蘑菇和洋葱丝,焖煮至材料熟透,大火收汁,调味即成。

## 丰厚:煎蔬菜沙拉

冬天吃生菜沙拉感觉太冷了,可是这盘素菜,却吃得丰厚饱满的味道。因蔬菜用油煎过,再搭配坚果和调料,食材细腻新鲜,口感清爽丰富。

原料:红色彩椒100克、黄色彩椒100克、西葫芦100克、茄子100克、杏仁30克、芥花油、黑醋、糖。

做法:1.将彩椒

去蒂去籽洗净,用手撕成大小合适的块,西葫芦洗净切片,茄子洗净切片。2.平底锅中放入少量芥花油,分别将彩椒、西葫芦、茄子煎熟。3.将煎熟的蔬菜放入盘中,将杏仁压碎撒在上面。4.将一汤匙的芥花油、一汤匙黑醋、一茶匙糖混合均匀,浇在蔬菜上,拌匀即可。

## 身边



## 自己动手做防滑鞋

没有防滑效果很好的鞋,怎么办?自己动手来改造。

用塑料绳、旧袜子或是布条,绕过脚底分别绑到鞋子上面,最好多绕几圈,然后在脚腕处固定绑好,可以大大增强鞋底摩擦系数,防滑效果很好。用胶布贴在鞋底,或者用橡皮筋套在鞋底,效果也不错。用砂纸打磨鞋底,把鞋底磨得不那么光滑,也可以加大鞋底与地面的摩擦系数,达到防滑效果。用切开的马铃薯摩擦鞋底。生的马铃薯富含淀粉,摩擦鞋底也可以增大摩擦系数,防滑效果很不错。

## 盐水磨刀更锋利

用盐水磨刀,又亮又锋利。这是因为盐的主要成分是氯化钠,溶于水后可以分解出氯离子,具有弱酸性,对钢铁有活化作用,便于磨蚀,不费力气,就能很快清除刀具上面的锈渍。另外,磨刀时,它的刃部要同磨刀石发生摩擦而发热,因此,需要蘸上一些水来冷却,但水的沸点低,往往会使刀具局部出现蒸干的现象,从而失去冷却作用。但盐水的沸点相对较高,可以起到很好的冷却作用。所以,盐水磨刀,刀刃质量也较好。

## 胶带轻松开罐头

裁30厘米左右长度的胶带(要大于玻璃罐盖周长)。用胶带沿着瓶盖的边缘,按逆时针的方向开始粘,只粘在瓶盖上,不能粘到玻璃罐上。粘到瓶盖周长一半的位置时,剩余的一截胶带无需剪掉,对折粘在一起,成为瓶盖上的一个把手。然后用左手紧握玻璃瓶,右手扣在左手横向上用力拉胶带把手。这样,罐头盖就能轻松打开了。

## 晚餐这样吃才健康

①最佳晚餐时间在18点左右,吃完4小时内别睡觉,20点后不吃任何东西,饮水除外。  
②别吃饱,更别过撑。  
③吃富含色氨酸的食物,如五谷杂粮、香蕉等,小米是催眠神器。  
④吃富含维生素B的食物,可维持神经功能稳定,小麦、白菜有助睡眠。

酸的食物,如五谷杂粮、香蕉等,小米是催眠神器。  
④吃富含维生素B的食物,可维持神经功能稳定,小麦、白菜有助睡眠。

**浙商银行** CHINA ZHESHANG BANK

扫码,马上申贷

### 新客户专享:34天 4.55%!

产品名称	销售渠道	理财期限	测算年化收益率	发行期	产品类型	风险等级	个人客户起购金额
"永乐理财"2016年第17期(新客户专享)	仅限营业网点	34天	4.55%	2016.1.27-2016.2.2	非保本浮动收益型	低风险	单客户限购10万元
"永乐理财"2016年第16期高资产净值客户专享	营业网点及电子银行	92天	4.6%				100万元
"永乐理财"2016年第15期(财富客户专享)		356天	4.7%				100万元
"永乐理财"2016年第14期人民币理财产品	营业网点及电子银行	34天	4.45%				20万元
		177天	4.6%				20万元
"永乐理财"2016年第14期人民币理财产品	营业网点及电子银行	34天	4.4%				5万元
		92天	4.5%				5万元
		177天	4.55%				5万元
		356天	4.6%				5万元

温馨提示:以上理财产品收益测算依据详见产品说明书,额满即止。发行期最后一日销售截止时间为19:00。

浙商银行绍兴嵊州支行地址:官河南路555号(爱德外国语学校斜对面 公交车5路、28路直达)  
理财热线:0575-83593885 网址:www.czbank.com

## 春节期间市区银行机构部分营业网点正常对外营业公告

根据国务院办公厅关于节假日休息安排的通知精神,市金融同业协会经与市级各银行业金融机构协商并报绍兴银监局嵊州监

管办事处,决定春节期间(2月8日至2月10日),在市区安排相关银行的16家营业网点正常对外营业,其他网点暂停对外营业,办理业

务请到下列相关银行机构营业网点,请广大客户相互转告。现将部分正常营业网点详情公告如下:

营业网点	营业地址	营业网点	营业地址
中国工商银行股份有限公司嵊州支行(理财中心)	鹿山路178号	浙江嵊州农村合作银行三江支行(本部)	三江城惠民街121-137号
中国农业银行股份有限公司嵊州市支行(营业中心)	东南路2号	中国邮政储蓄银行嵊州市支行(营业部)	官河路501号
中国银行股份有限公司嵊州支行(营业部对私柜)	东南路1号	浙江嵊州瑞丰村镇银行股份有限公司(营业部)	嵊州大道108号
中国建设银行股份有限公司嵊州支行(营业部专柜)	城中路2号	招商银行股份有限公司绍兴嵊州支行	西后街66号
交通银行股份有限公司绍兴嵊州支行(营业部)	嵊州大道338号	绍兴银行股份有限公司嵊州支行(营业部)	嵊州市三江街道一景路2号
浙江嵊州农村合作银行(总行营业部)	官河路398号	中信银行股份有限公司绍兴嵊州支行	嵊州大道222号
浙江嵊州农村合作银行城关支行(本部)	嵊州大道225号	上海浦东发展银行股份有限公司绍兴嵊州支行	官河南路98号
浙江嵊州农村合作银行鹿山支行(本部)	东南路434-442号	华夏银行股份有限公司绍兴嵊州支行	官河南路369号

特此公告

嵊州市金融同业协会  
二〇一六年一月二十九日

## 榜上有名

嵊州市甘霖镇甘一村  
荣获2015年绍兴市级生态村

嵊州市长乐镇水口村  
荣获2015年绍兴市级生态村

嵊州市谷来镇袁郭岭村  
荣获2015年绍兴市级生态村

嵊州温泉旅游度假区湖村桥村  
荣获2015年绍兴市级生态村

嵊州市崇仁镇前村  
荣获2015年绍兴市级生态村

嵊州市长乐镇太平村  
荣获2015年绍兴市新农村信息化示范村

嵊州市谷来镇九里斜村  
荣获2015年绍兴市级生态村

嵊州温泉旅游度假区茶亭岗村  
荣获2015年绍兴市级生态村

嵊州市崇仁镇马仁村  
荣获2015年绍兴市新农村信息化示范村

嵊州市鹿山街道钱塘村  
荣获2015年绍兴市级生态村

嵊州市谷来镇马溪村  
荣获2015年绍兴市级生态村

嵊州温泉旅游度假区董郎岗村  
荣获2015年绍兴市新农村信息化示范村

嵊州市黄泽镇湖头村  
荣获"绍兴网上支付应用示范区"

嵊州市浦口街道蒋林头村  
"蒋家埠"自然村  
获批浙江省首个"民乐村"

嵊州市金庭镇欢潭村  
荣获2015年度嵊州市级文明村  
荣获2015年绍兴市级生态村

嵊州市贵门乡屠溪村  
荣获2015年绍兴市级生态村