

# 家中养绿植,有些能防雾霾

最近几天,济南连续出现雾霾天气,除了在家里装空气净化器、出门戴口罩等方法,在家里种植绿色植物也是可以在一定程度上减缓雾霾伤害的。那么,哪些绿植可以防雾霾,你知道吗?

## 橡皮树

橡皮树对于粉尘等颗粒物的吸收,具有非常独到的好处,橡皮树叶子宽大,表面粗糙,种植在家里不仅可以美化环境,为室内增添绿意,而且还可以吸收雾霾天气带来的可吸入颗粒物。

## 绿萝

绿萝不但生命力顽强,而且在室内摆放,其净化空气的能力不亚于常春藤和吊兰。绿萝能吸收空气中的苯、三氯乙烯、甲醛等,被称为“绿色净化器”。

## 万年青

万年青可以去除尼古丁,甲醛等有害物质,还可以吸收室内毒气废气,释放氧气,起到净化的作用,尤其是对免疫力比较弱

的老年人来说非常有好处。

## 常春藤

常春藤不仅可以消灭苯、甲醛、三氯乙烯等,同时也发挥着增氧、降温、减尘、减少噪音等作用。

## 仙人掌

仙人掌被称为夜间“氧吧”,呼吸多在晚上比较凉

爽、潮湿时进行。呼吸时,吸入二氧化碳,释放出氧气,因此不会与人争夺氧气。同时,仙人掌也是吸附灰尘的高手。

## 薄荷

薄荷的叶片不仅有大量的绒毛,而且还可以产生大量的黏性液体,从而减少室内可吸入颗粒物的数量。

## 小齐播新闻

3月15日起

网购7天内可无理由退货

国家工商总局公布了《网络交易管理办法》,《办法》规定,除了定做、鲜活易腐等几种情况外,网购商品也可七日内无理由退货,违反该《办法》的,最高可罚3万元。《办法》将于今年3月15日正式实施。

3月1日起

网购车票需身份信息核验

从3月1日起,12306网站将对互联网购票进行身份信息核验。如身份信息未通过,需要确认在12306网站所填信息的正确性,或持相关证件原件到车站窗口或代售点办理身份信息核验。这也意味着“喜羊羊”与“灰太狼”再也买不到火车票了。

连涨19个月

济南新房价格涨不停

24日,国家统计局发布1月份全国70城市住宅销售价格变动情况。济南新建商品住宅价格环比上涨了0.4%,这已经是济南新房价格自2012年7月份以来连续第19个月上涨。“国五条”实施满一年,济南房价累计上涨8.6%。

## 微服务

# “春捂”要先捂好“四部位”

俗话说,“春捂秋冻”,那么春季养生该捂哪些部位呢?如何捂才有益健康呢?今天小编就来告诉大家,春季养生应抓好“四部位”。

## 颈部

在脖子后面有个穴位叫“大椎穴”,几乎所有的阳经都要从大椎穴经过,在此汇聚。如果大椎穴受寒,会导致感冒等疾病的发生,同时不利于脑部供血,所以早晚气温低时穿高领衣服或者围围巾。

## 背部

中医认为背部是“督脉所过”,属阳,背部着凉则阳气受损。因此,注意背部保暖也是很重要的。专家建议,在单衣上套件毛背心是比较合适的做法,如果怕热,穿件风衣也不错。

## 腹部

腹部着凉易导致消化功能紊乱,出现腹痛、腹泻、胃口不好甚至呕吐等,女性还可能因此发作痛经,一定要严防防范。

## 腰部以下

中医认为,寒多自下而起,因为距离心脏远,人体下身的血液循环要比上部差,容易遭到风寒侵袭。因此要注意下身的保暖,促进血液循环。

实习生 刘潇俊 狄俊丽 高凤林整理

## 微窍门

### 醋的妙用

醋是我们生活中必备的厨房调味品,不仅可以帮助我们烹调出美味菜肴,还有更多的用处呢。下面就来介绍一些醋的妙用方法,让它在我们的生活中发挥出更大的能量。

#### ●清洗菜板

处理过肉类的菜板容易滋生细菌,将少量白醋洒在切菜板上,放置半小时后冲洗,不仅能杀菌,还能除味。

#### ●快速除鳞

把鱼放入加了醋的冷水里泡一会儿再刮,鱼鳞很容易被刮下去。

#### ●加速化冻

将醋倒入水中,再放置需要化冰的冻肉,更容易化开。

#### ●保持营养

煮排骨时,炖骨头或烧鱼时加点醋,不但能将骨头里的钙、磷、铁等溶解在汤里从而被人体吸收,而且还能避免食物中的维生素免被破坏。

#### ●清洗餐具

新餐具放入10%的醋水内煮上两三个小时后再用,可除去新瓷器所含的微量铅。

## 微提醒

黑暗中玩手机

易得青光眼

在黑暗中玩电脑或手机,会造成瞳孔长时间散大,堵塞眼内液体循环流通,很容易导致青光眼的发生,而青光眼是不可逆致盲性眼病。要降低眼睛的负荷,最好调整手机屏幕的对比度,使亮度和色泽尽量柔和。有可能的话应在房间开一盏低亮度的背景照明灯,缓和一下屏幕和背景环境间亮度的差距,这样能对眼睛起到保护作用。

美甲不当

易引发指甲病

随着气温的升高,美甲服务也越来越红火,各式各样的美甲方式让手脚高调地绽放着美丽,备受爱美女性青睐。然而专家表示,美甲虽美,隐藏的健康问题却不少,美甲又打磨又涂指甲油,会磨掉指甲表层,削弱其保护作用,易感染指甲病;指甲油被吸收则可能造成过敏、慢性中毒。

# 齐鲁晚报·《今日高新》

2013年8月30日,齐鲁晚报《今日高新》正式创刊,每周五随齐鲁晚报主报发行

全心全意为高新区人民服务,打造高新区第一媒体。  
齐鲁晚报是山东省发行量最大,社会影响力最大的报纸,  
其传阅率和平均阅读量居全省平面媒体之首。