

●小知识
防治高血压低盐是关键

美国西北大学一项研究显示,如果日常较多食用盐,即使同时多摄入蔬菜、水果和全谷物,仍然关联较高高血压风险。研究人员调查4680名日本、中国、英国和美国中年人,了解他们的饮食情况,测量血压、身高和体重,采集尿样,分析数十种营养成分与血压的关系。结果显示,无论性别、种族或社会经济地位,也无论体重正常或肥胖,尿液中钠水平较高都关联平均血压较高。这意味着盐分摄入量过多以及它对血压的不利影响无法以多摄入其他营养成分的方式化解,解决方案是减少盐分摄入。世界卫生组织建议,每人每天钠摄入量少于2克,大约相当于1茶匙盐。

●成语故事
手不释卷

三国时,吕蒙是吴国的大将。一次,他点兵3万,用船80余只袭击荆州。水手一律身着白衣,大批精兵埋伏在船舱里。黑夜,船到当阳江边,烽火台的汉兵厉声盘问。吴军诈称是商船,要求靠岸避风,汉兵信以为真。约至二更,船上吴军突然袭击,占据了烽火台。随后,吕蒙带兵长驱直入,轻取荆州。

吕蒙作战勇猛,平时却不肯读书。孙权劝道:“你读点历史和兵法,用兵更高明。”孙权道:“汉先武帝从前行伍出身,却‘手不释卷’。”从此,吕蒙勤勉自学,受益匪浅。

手不释卷:手里不离书本,形容读书勤奋。

●古诗趣味园答案

- 1、洛阳 渭城 青海 姑苏 西湖 阳关; 2、琵琶 羌笛 琴 箫; 3、李白 汪伦 黄四娘 周郎; 4、秋 春夏 冬

古诗趣味园

古诗是中华文化宝库中的净化,近年来涌现了如《诗词大会》这样宣扬和传承古典诗词的节目,掀起了全民学习诗词的高潮。咱们也来试一试,挑战一下自己的诗词储备。

1、地名园——填地名

- ()亲友如相问,一片冰心在玉壶。()朝雨浥轻尘,客舍青青柳色新。()长云暗雪山,孤城遥望玉门关。()城外寒山寺,夜半钟声到客船。()青山楼外楼,()歌舞几时休?劝君更尽一杯酒,西出()无故人。

2、乐器园——填乐器

- 葡萄美酒夜光杯,欲饮()马上催。()何须怨杨柳,春风不度玉门关。独坐幽篁里,弹()复长啸。二十四桥明月夜,玉人何处教吹()?

3、人物园——填人名。

- ()乘舟将欲行,忽闻岸上踏歌声。桃花潭水深千尺,不及()送我情。()家花满蹊,千朵万朵压枝低。东风不与()便,铜雀春深锁二乔。

4、四季园——填季节。

- 银烛()光冷画屏,轻罗小扇扑流萤。等闲识得东风面,万紫千红总是()。绿树阴浓()日长,楼台倒影入池塘。古人已用三()足,年少今开万卷余。

对联碰碰车

对联是我国的传统文化之一,又称楹联或对子,是写在纸、布上或刻在竹子、木头、柱子上的对偶语句。作为中华民族的文化瑰宝,我们不妨记下这些对联,当考题出给孙儿们,逗趣一番。

拆字联

拆字,也称析字,离合,是将汉字的字形各部分拆离开,使之成为另几个字(或形),并赋予各字(或形)以新的意义。

此木是柴山出,因火成烟夕夕多。

回文联

用回文形式写成的对联,既可顺读,也可倒读。不仅它的意思不变,而且颇具趣味。

风送花香红满地,雨滋春树碧连天。

反过来为:

天连碧水春滋雨,地满红花香送风。

叠韵联

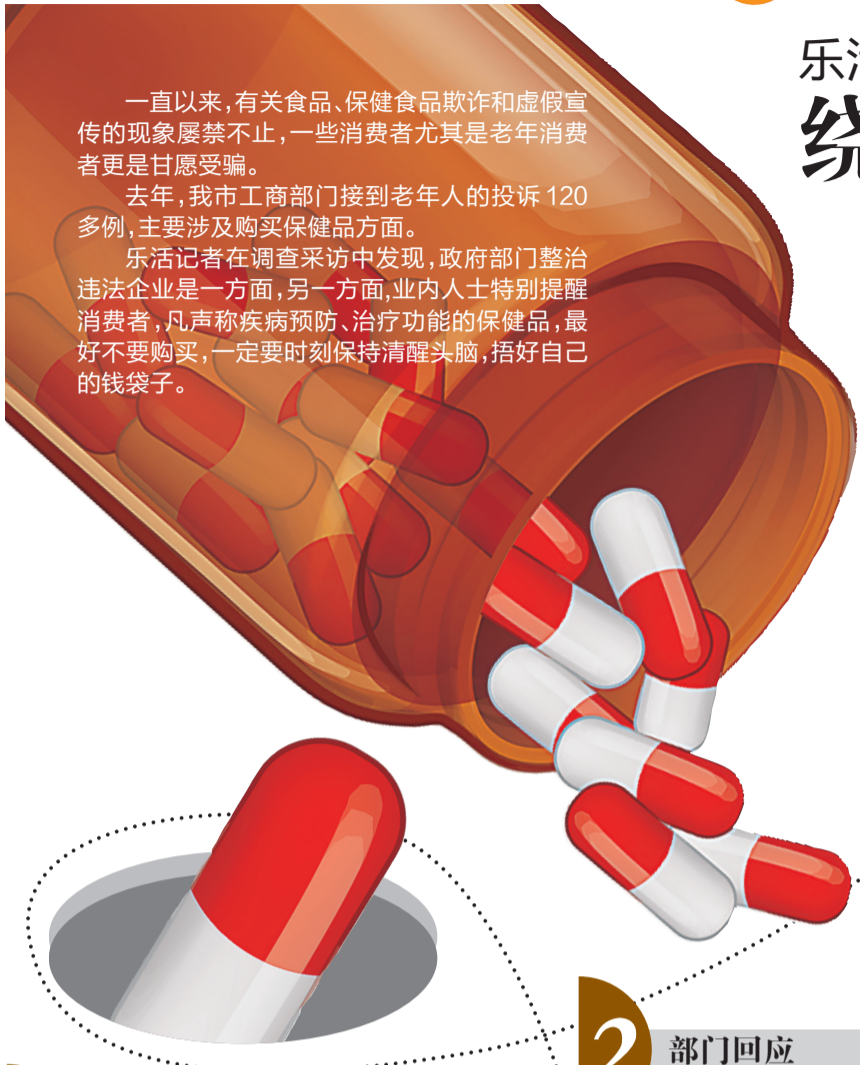
所谓叠韵联,就是全部由同音(韵)字或部分由同音(韵)字组成的对联。

天心阁,阁落鸽,鸽飞阁未飞;水陆洲,洲停舟,舟行洲不行。

相同偏旁部首联

经过精心构思,利用偏旁、部首相同的汉字组成的对联,称为“偏旁部首联”。

寄寓客家 牢守寒窗空寂寞,速途游子 返回达道游逍遥。



1 案例

为了推销保健品 他们管你叫爹妈

租好房间、注册公司、进货,之后深入各大公园、超市等人流聚集场所进行宣传发动,邀约老人们前往听课、领取礼品……进货价每瓶(盒)十多元,售价则达到数百元,短短半年时间,攸县伊美时健康生活馆(以下简称伊美时)发展了700余名会员,非法获利数百万元。

今年年初,攸县公安局通报了一起向老年人销售保健品的案件。民警介绍,这伙人每天深入公园、市场、超市等老人较多的地方,跟老人聊天,且态度热情,甚至还主动认“干爹干妈”。

一边套近乎,一边发出邀请函,声称到店不但可以免费体验产品,还可以领取小礼品。不少老年人抱着试一试的心态上门,听健康讲座,看宣传广告,试吃保健品,还能领取到鸡蛋、粉丝、面条、洗衣液。

对于店内产品的功效,嫌疑人宣传得神乎其神。高血压、冠心病、风湿病……只要是老年人慢性病,几乎都有效果。伊美时的广告资料、宣传片里还捏造了一些病患的例子,如株洲县某老人,攸县某老人吃了产品后,脱胎换骨,一身轻松。

亲情攻势、巧舌如簧,现场实验,再加上大多数老人家急于治疗疾病、提高生活质量,伊美时在短短几个月内就吸纳了700多名会员,营业额达600余万元。

民警介绍,事实上,老人们购买的只是普通的保健品,没有治愈疾病的效果。审讯中,嫌疑人也承认伊美时存在夸张、虚假宣传。

乐活周刊提醒老年朋友 绕开假保健品的



提醒 市工商局: 购买保健食品做到“四注意”

- 1、注意购买场所。购买保健品时,要到具有合法经营资质的商场、药店或保健品专卖店购买。切勿贪图便宜,到街头摊贩处或流动促销场所购买。对于只能通过邮购或者送货上门等途径获得的产品,尽量不要购买,以免上当。 2、注意辨别真伪。选购保健食品要认准产品包装上的保健食品标志(蓝帽子)及批准文号,要查看外包装上是否注明生产企业名称和生产许可证号。如想鉴别真伪,可登录国家食品药品监督管理局网站保健食品数据库进行查询。 3、注意索取凭证。消费者在购买保健品后一定要索取并保存好发票等消费凭证。消费凭证上应注明商品名称、数量、价格、日期等内容,一旦发生消费纠纷,可作为维权依据。 4、注意理性购买。广大老年朋友们不要迷恋保健品,保健品能治病只是传说。保健食品不是药品,并没有治疗疾病的功效,不要被推销人员充满亲情关爱的语言所蒙蔽,不要为了面子而购买,避免陷入商家的“免费”圈套,谨记天下没有免费的午餐。

2 部门回应

保健品披上“合法”的外衣 给取证带来困难

市工商局相关负责人介绍,夸大保健品的功效等是老年人消费投诉的焦点,但由于很多老人缺乏保留消费证据的意识,出现消费纠纷时往往存在被投诉方无从找寻或者证据缺失,无从受理等尴尬局面。另一方面,保健品主要是起到养生、预防疾病的作用,没有相关法律条款的约束,一般只能要求商家退款,不能处罚或追究刑事责任,这也让一些人有了“钻空子”的机会。

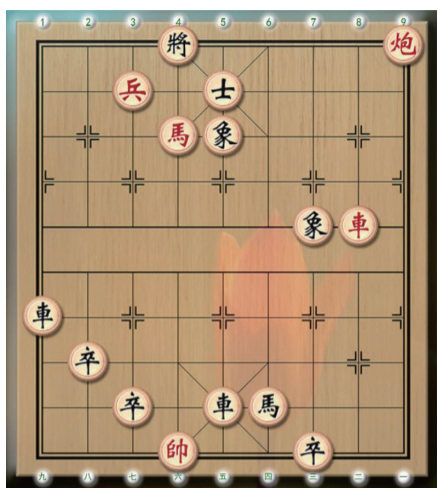
湖南天桥律师事务所律师周天说:“消费者权益保护法中,主要针对的是假冒伪劣和没有通过相关检测的不合格的产品,区别与一般的消费品,很多保健品实际上是通过相关食品认证的,类似这类案件主要从是否公平交易、是否夸大宣传、产品质量是否合格等方面寻找证据。”

“针对老人保健品这块的法律规定还不是很好,要想很好规范保健品市场,除了提高老人的防范意识,相关执法部门形成合力,将有利于市场的健康发展。”周天说,现在保健品营销手段层出不穷,加上披着“合法”的外衣,导致识别难度增加,比如价格是否虚高、产品质量是否合格等,都需要相关部门专门鉴别。市工商局工作人员介绍,接到相关保健品案件投诉后,一般都会将具体情况移交市食品药品监督管理局。

对此,市食品药品监督管理局工作人员介绍,除了联合公安、工商局处理相关案件,针对这类行业也会不定期开展监督、巡查活动,让这些不合法的产品没有销售市场。



破解江湖排局 老军献身



着法:红先(见图)

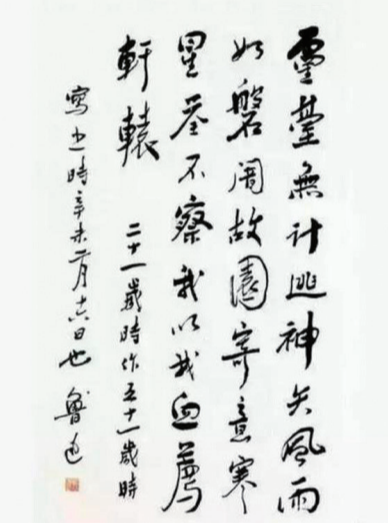
- 1、车二进四 象5退7 2、车二平三 士5退6 3、车三平四 车5退8 4、车四退八 车5进9 5、帅六平五 卒7平6 6、车四退一 车1进3 7、帅五进一 车1平6 8、炮一退三 卒3平4 9、帅五进一 卒6平5 10、帅五平四 车5退6 11、马六进四 车5退2 12、兵七平六 将4进1 13、炮一进二 卒2平3 14、炮一平五 将4平5 15、马四退五 卒3平4 16、马五退六 前卒平5 17、马六进五 将5退1 18、马五退六 双方成和。

字迹PK

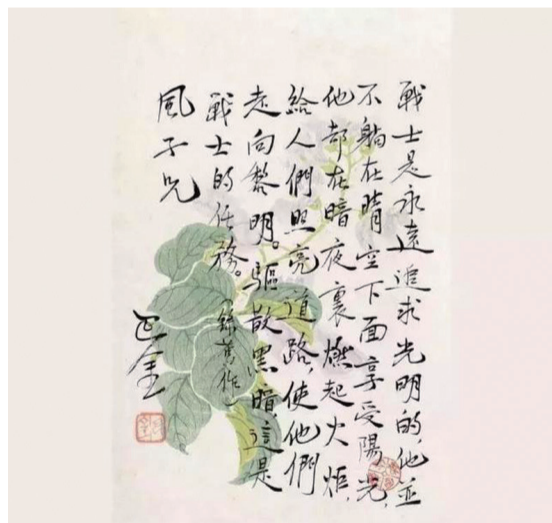
俗语说见字如面,手稿定格了作家生命中某个真实的瞬间,镌刻了一段可供后人回味的情感体验,让我们凝视着泛黄的纸张上依稀可见的文字,体验大师们的情感世界。



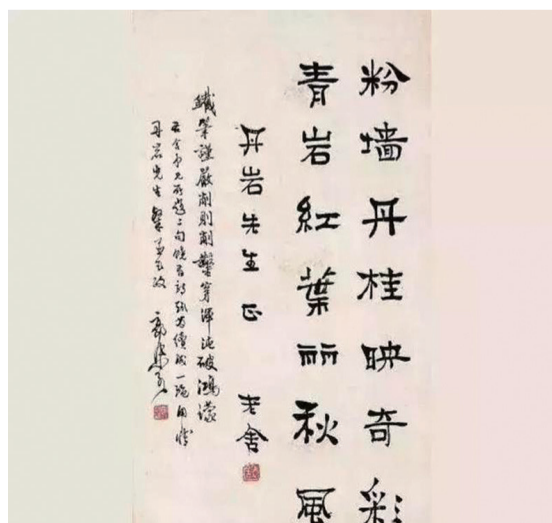
▲冰心



▲鲁迅



▲巴金



▲老舍

呵呵

记住这话

岳父母结婚三十年,互敬互爱,从不吵架,为此我结婚时特地去请教岳父大人。

岳父说:“我结婚时我岳父就告诉我:不要批评你太太的缺点或怪她做错事,要知道,就是因为她有缺点,有时做错事,才没有找到更理想的丈夫。你要记住这句话。”

充满

有天,土豪去充话费,营业厅的服务小姐质疑:“请问,您要充多少钱呢。”土豪霸气地说:“充满。”服务小姐愣了愣,带着温和的笑说:“请问您多少岁呢?”土豪说:“42。”服务小姐拿出计算机说:“您一个月128的月租费,一年就是1536,嗯,相信您一定能长命百岁,所以就有58年的月租费,一共89088,您看您是刷卡还是付现金?”

(本版答案中缝找)