

借钱加油？小心别上当

□本报记者 张玲玲

10月22日，网友“星”给记者发消息称，有人借口加油站只收现金，向她借钱，当时她也没有多想就借了，现在感觉上当了。

看到消息后，记者联系上网友“星”了解情况。据她介绍，22日下午5点多，她骑电动车去召陵区颍河路一家复印店准备复印材料，正走着手机响了，便停在路边接电话。“我接电话时，一

辆汽车停在我旁边，车里一名40多岁的男子向我借钱。”网友“星”说，“刚开始我没有听明白，又询问了一遍，才知道他的车没油了，加油站不能使用网络支付，所以向我借200元现金，然后给我发红包还钱。”

据她所知，加油站一般都可以通过微信或支付宝支付。“正好我的手机坏了，不能联网，但对方说要记下我的手机号，回头把钱转给我。”网友“星”说，“我对

他表示质疑，但又想或许他真的遇到困难了，就帮他一把。”

网友“星”告诉记者，当时，她一共带了40元钱，借给那名男子30元。“他打算把我的钱都借走，因为我还要复印材料，所以没有全部给他。”网友“星”说。男子开车离开后，她特意记下了对方的车牌号，但因为又继续打电话，后来只记得是一辆皖开头的轿车。

复印完资料后，网友

“星”在返回时，路过附近的一家加油站，她特意去询问，发现可以网络支付。“当时我就觉得上当了，后来分析他是趁我打电话时注意力分散，找理由借钱。到目前为止，我也没有收到对方给我转的红包。回家后，我在网上搜了一下，外地也有类似的案例。”网友“星”说，“虽然损失不大，但还是很难过，在这里提醒大家遇到类似情况，一定要提高警惕。”

实用宝典

天冷了还能吃螃蟹吗

医生提醒：适当少吃无碍

金秋时节，个大味美的螃蟹总会受到“吃货”们的追捧。不过近来气温下降。很多人知道螃蟹性寒，那么天冷了还能愉快地享用螃蟹吗？

天冷了要少吃螃蟹

医生提醒，螃蟹营养丰富，味道鲜美，但吃的时候一定要适量，一般建议成人每次吃两三只即可。螃蟹本就是寒性食物，天气较冷时尤其要注意不能多吃，否则可能会降低人体免疫力，使人受到风寒等疾病的困扰。平时有体寒胃虚、手脚冰冷等症状或过敏性体质的人吃螃蟹时更要谨慎，以免影响

健康。由于螃蟹性寒，吃螃蟹时最好在佐料中加入适量切成碎末的生姜。吃完螃蟹后，建议喝一碗热汤，以此抵消螃蟹的寒性，缓解肠胃的不适。吃螃蟹后，不宜立即进食梨、猕猴桃、黄瓜、茄子、海带、冷饮等寒性食物，以免加重体内的寒气。

孕妇少吃螃蟹

孕妇可以吃螃蟹吗？很多准妈妈怕影响肚子里的孩子，看到美味的螃蟹时只能强忍住口水。

目前在网上传行的“孕妇不能吃螃蟹”的说法过于绝对。其实，大多数孕妇还是可以稍微品尝一下美味的

螃蟹，但一定要控制量，一般一次最好不要超过一只，一周也不要超过两次。虽然在《本草纲目》等传统中医典籍中有关于螃蟹堕胎功效的记载，但剂量要很大才

行，效果也根据孕妇个人体质有所不同，所以一般认为吃螃蟹和导致流产并没有直接关系。实际上即使是普通人一次吃螃蟹太多也会产生副作用。

晚综



资料图片

生活提醒

不吃晚饭身体棒？你可千万别信！

在我们身边，相信总有几个人是不吃晚饭的，他们自认为不吃晚饭是一种健康的生活方式。然而，不吃晚饭，真的健康吗？晚饭到底该不该吃？

这些年，你听说过哪些“晚饭谣言”？

1.不吃晚饭能减肥？错！

一般来说，减肥人士一天基本只吃两餐，晚餐的话，他们宁愿忍饥挨饿也不会吃，并以“不吃晚饭有助于减肥”的言论来自我安慰。其实，一天中，不管你不吃哪一顿，都会减少能量的摄入，都能起到减肥的效果，这跟不吃哪一顿一丁点儿关系都没有。

2.不吃晚饭能护胃？错！

有人说，晚上的时候，人体肠胃系统需要休息，如果吃了晚餐，肠胃系统就会被迫“加班”，从而增加肠胃系统的压力，对肠胃不好，而不吃晚餐，则有利于保护肠胃。其

实，晚餐在傍晚六七点吃，肠胃有足够的时间对食物进行消化，并不会令肠胃“加班”。

3.不吃晚饭能长寿？错！

科学家通过动物实验发现，限制饮食有助于延长动物寿命。于是，人们就误以为人类限制饮食也能延长寿命。其实，这种科学研究只限于动物实验，我们不能盲目套用在人类身上。另外，所谓“限制饮食”是指少吃，而不是指不吃晚饭。

不吃晚饭的危害有哪些？

1.影响睡眠质量

不吃晚饭的话，在睡前的几个小时里，人们经过加班、娱乐等活动后，身体会消耗许多能量，容易产生饥饿感，而饥饿感又会令人的神经一直保持兴奋状态，导致失眠，影响睡眠质量。

2.造成肠胃功能紊乱

当人体处于空腹状态时，肠胃会分泌大量消化液，导致

胃部呈酸性状态，而胃酸又会腐蚀胃黏膜，易造成肠胃功能下降，长期如此便容易诱发胃溃疡、胃炎等疾病。

3.诱发身体不适，易生病

长期饿肚子不吃晚饭，人体营养会跟不上，免疫力也会随之下降，到头来你会发现身体出现精神颓靡、体力不支、脸色黯淡等症状，非常容易诱发疾病。

怎么吃才健康？

1.时间:晚餐开饭时间，最

好选在17:00~20:00之间，并养成规律。

2.主食:米、面、玉米、红薯等健康食物都可以，不要让身体“闹饥荒”就行。

3.菜式:营养要均衡，蔬菜、肉、鱼、蛋换着吃，避免暴饮暴食，避免摄入辛辣、刺激性食物。

如果你觉得自己下午吃撑了，晚饭也可以简单地吃几根蔬菜，避免出现消化不良的状况。

晚综



资料图片



出门看天

受冷空气影响，今天有小雨相伴，风力加大，西北风4~5级，最低气温在11℃左右，深秋的冷意愈发明显。

进入霜降节气后，天气逐渐变冷，大家外出需注意添加衣物，谨防感冒。

今后三天天气

10月25日 多云到阴，有零星小雨 11℃~21℃

10月26日 晴间多云 10℃~20℃

10月27日 晴间多云 9℃~22℃

(感谢胡燕平提供信息)

教你一招

肩周炎早期训练用“三法”

肩周炎的康复治疗,除了急性期常用消炎止痛药物,早期的康复治疗也是非常有效的手段。患者可以根据自己的实际情况进行以下训练。

1.钟摆运动。弯腰,上肢自然下垂,用患者自身重量进行环转动作,可进行顺时针及逆时针两个方向的运动,每个方向5~10次。

2.肩梯活动。好像在攀登楼梯,俗称“爬墙”。患者面朝墙壁,肩关节上举至最高的位置,停留5~10秒后,缓慢放下。一天做两组,每组10~30次。

3.肩关节周围肌肉的力量训练。通过远端负重等训练,如手握哑铃上举、侧举、后伸,加强肩关节周围肌肉的力量。

分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话: 0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

空房转让

位于漯河市昆仑路老大桥北50米

联系人及电话: 李先生 17796869639

传递最实用的生活资讯 欢迎刊登分类信息