

烦人小广告 卡坏车窗升降器

本报讯（记者 潘丽亚）车停放在路边，没有及时清理车窗上的小广告，竟然将车玻璃的升降器给弄坏了，这让家住市区受降路的焦女士心烦不已。

3月25日下午，焦女士把车停在了市区受降路的停车位上，直到第二天早上才开走。由于急着上班，焦女士没有注意副驾驶座的玻璃上夹了一张广告卡片，结果开车窗时广告卡片掉进了车门的缝隙里，卡住了车窗升降器。

“真是烦人，经常会有一些小广告被塞到车上，在修理厂修车时，车窗缝隙里竟然掉出来四五张广告卡片。”焦女士说。

3月27日上午，记者随机

采访了10名车主，其中9人表示，经常会在车辆前挡风玻璃、正副驾驶室的窗户、车门缝隙间发现一些广告卡片，还有的直接插在门把手上。

市民石女士表示，以前她也遇到过广告卡片掉进车窗缝隙里卡住升降器的情况。

“我现在已经养成了习惯，每次开车前先看看车上有没有小广告，以便及时清理。”石女士说。

而在一些汽车修理店，广告卡片导致车窗升降出现故障而要维修的情况比较常见。

“掉进车窗缝隙里的小广告，要把车门拆开才能取出来，因此，遇到车窗上插着的广告卡片，车主应先从外面把卡片清理后再升降车窗。”市区



在市区泰山路，一辆汽车的门把手上塞着一张广告单。
本报记者 潘丽亚 摄

柳江路一家汽车修理店老板陈先生提醒说。

生活提醒

孩子想长高 留心这些因素

●运动
运动可使身体发育更健康，减少疾病。运动可以促进生长激素的分泌，使遗传潜力最大限度发挥。

研究表明：运动比不运动的小孩平均身高高出2cm~3cm。运动可使骨骼发育变长、变粗。

这些运动可以促进青少年身高增高：弹跳运动，跳绳；伸展运动，单杠；全身运动，游泳。

●营养
通过营养可以使孩子长高2cm~3cm，但要注意合理的营养搭配。现在孩子经常出现营养过量，只吃荤、不吃素，只喝牛奶、饮料，不

喝水。但摄取过多的蛋白质，反而会对生长产生损伤。

青少年合理的营养搭配应该具备以下三个条件：饮食结构多样化；合理的蛋白质（肉类）和纤维素（蔬菜）搭配；脂肪酸不要过多，摄入的脂肪中尤其是动物脂肪需要适当控制，保持合适的体重。

●睡眠
生长激素在夜间深睡眠时分泌达高峰。为了尽快进入深度睡眠状态，最好让孩子晚上10点之前入睡。3岁~6岁儿童要每天睡10小时~12小时；小学生、初中生9小时~10小时；高中生8小时~9小时。

晚综

生活小常识

食醋可增强花卉抗病能力

在花卉种植中，食醋有着不可低估的作用，对生长不良的花卉，有着起死回生的妙用。

食醋中含有糖分、葡萄糖、乳酸、醋酸等有益物质，且食醋溶液可抑制“光呼吸”过程中乙醇酸氧化酶的生物活性，提高净光合率10%~20%，加强光合作用，提高叶绿素含量，增强花卉的抗病能力，所以适量喷洒食醋溶液，可使花卉长势旺盛，花色艳丽。下面几种用法，仅供大家参考。

治疗黄化病

许多花卉如茶花、杜鹃以

及观叶植物，往往因缺乏铁元素、盆土pH值过高、管理不当等而引起叶子发黄，这时可用10克食醋加清水3千克，于上午10时前、下午4时后喷洒植物叶面。每10天一次，连喷4~5次便可使其由黄变绿。

促进植株生长

用300倍食醋溶液，在茶花孕蕾前喷洒全株，每15天喷一次，可使茶花叶片增大0.2~0.4厘米，使花量增加8%，分枝增加20%。用150~2000倍的食醋溶液浇灌花木，可克服因盆土pH值偏碱性引起的生理病害。

增强抗病性

比如月季的白粉病，杜鹃的黑斑病，玫瑰、牡丹的烟霉病等，一经发现，用150倍食醋液喷洒3次，便可得到有效控制。对花卉霜霉病、叶斑病等，喷洒食醋也有一定的治疗作用。

对花卉喷洒食醋时，应注意以下几点：必须选用质地好的食用醋，切忌用化学工业用醋及变质食醋；浓度须严格掌握，不得随意加大（大了会变强酸）；使用时间一般要在早晨和傍晚喷洒，切记不要在酷热的阳光下喷施（蒸发快变强酸）。

晚综

温馨提示

练瑜伽切记量力而行

不少人选择瑜伽这种运动方式。然而骨科专家表示，因练习瑜伽致伤的病人比过去明显增加，人们在锻炼身体的同时切记量力而行，避免不必要的运动损伤。

浙江大学医学院附属第一医院骨科运动创伤门诊医生透露，平均每月接诊的练习瑜伽造成的病例有3至4例，这个数字虽不惊人，但是和过去相比明显增加。在这类人群中，除了年轻女性之外，中老年患者呈上升趋势，为了养生盲目运动，导致过度损耗，对身体造成伤害。

该院骨科医生潘峻介绍，瑜伽致伤患者增多，腰椎间盘突出是常见的瑜伽损伤。椎间盘位于人体的脊椎骨之间，就像弹簧垫子一样，起着缓冲压力和帮助脊柱自由弯曲的作用，它们和脊柱周围的肌肉一起，保护

脊柱免受各种压力的伤害。而部分过度拉伸的动作，会多次对腰椎间盘造成挤压，久而久之会出现局部疼痛、活动受限等症状。

此外，瑜伽导致的运动伤害还包括韧带拉伤、肌肉拉伤、膝关节肩关节损伤、软骨撕裂、跟腱撕裂等也较为常见。

潘峻表示，瑜伽练习中“明明已经难以忍受，还要再忍一下，再坚持一下”这种过度的动作，挑战了人体的极限，会对身体带来不良后果，年龄超过30岁的成年人，骨骼已定型，练瑜伽更容易受伤。

专家提醒，50岁以上中老年、骨质疏松症患者、肥胖者、糖尿病患者、心脑血管疾病患者、经期妇女、孕妇等人群并不适合瑜伽运动，选择适合自己的锻炼方式很重要。

据新华社

春季鼻炎来“捣乱” 怎么预防



很多人会在春季出现鼻痒、眼痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状，影响了工作、生活和心情.....小心，这是过敏性鼻炎在“捣乱”！

过敏性鼻炎是什么？过敏性鼻炎是一种非感染性慢性疾病，和细菌、病毒没关系。过敏性鼻炎的发病与环境因素密切相关，常见的过敏原有气传花粉、动物皮屑、尘螨、蟑螂、霉菌等。如何有效预防过敏性鼻炎：

一、远离过敏原。对于季节性过敏性鼻炎患者，在过敏季节尽量减少外出，出门时佩戴口罩。

二、锻炼抗鼻炎。如慢跑、游泳等，适度锻炼、充分

的休息、多吃新鲜蔬菜、水果，增强身体的抵抗力也是防治过敏性鼻炎比较有效的方法。

三、冷水治鼻炎。洗脸不用热水，用冷水，用手心盛自来水管放出来的冷水，捂在鼻子上，把冷水吸进鼻孔里，而后擤出来，再盛水吸进去，再擤出来，连续几次，每天坚持。

四、按摩治鼻炎。按摩眼眶可治鼻炎，双手食指按在两眼下的眼眶骨边上的穴位，上下揉动一二百下，每天不少于两次，坚持一段时间即可生效。

如果上述自我防护措施仍然没有效果，应该及时就医，在医生指导下根据病情对过敏性鼻炎进行正规治疗。

据新华网

教你一招

如何保护听力

日前，世界卫生组织公布了一组数据，目前全球12岁~35岁的年轻人中，有约11亿人正面临着不可逆转的听力损失风险，如果不积极干预的话，预计到2050年，有超过9亿人患残疾性听力丧失。这组数据引起了不少网友热议。

保护听力，要从日常生活中的点点滴滴做起，小编给出以下几点建议。

1.加强锻炼，强健体质，预防细菌、病毒感染。

2.避免过度劳累，应工作适度，切勿长期熬夜工

作。

3.保持均衡饮食，多吃新鲜蔬果。

4.减少烟、酒等带来的刺激。

5.戒除挖耳、掏耳的坏习惯。

6.注意防止水渍入耳、预防耳外伤和感染。

7.控制高血压、高血脂及糖尿病等全身慢性疾病。

8.慎用耳毒性药物以防中毒，慎用抗生素。

9.正确使用手机和耳机，减少噪音污染。

晚综

分类信息

2cmx4cm 单份50元 4cmx4cm 单份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

出租出售

厂房整栋出租

湘江路东段经济开发区厂房，四层5000平方米，有院，交通便利，水电齐全，价格面议。

电话：13849499938 赵先生

售房信息

107国道与柳江路交叉路口国际建材汽配城一商铺，上下共3间121平方米（8-112号房），位置佳，79万元，联系电话：15503959019

欢迎刊登分类信息