

天气寒冷引网友议穿衣时尚 “秋裤体”走红网络

曾经，秋裤因为时尚人士苏芒提出的“时尚人士不应该穿秋裤”而遭冷遇。然而，今年冬天，秋裤披上了时尚的外衣。近日，“有一种思念叫做望穿秋水，有一种寒冷叫做忘穿秋裤”流行起来，秋裤诗词接龙也在网上兴起，“英雄不问出处，全都要穿秋裤”、“衣带渐宽终不悔，中间还要穿秋裤”等搞笑“秋裤体”诗词在网友间广为流传，大家如赶集一般，恨不得每个人都赋诗一首，好不热闹。

北京网友 TimeOut 在新浪个人微博里说：天气好冷！你是否已穿上 chill cool(秋裤)？在网友跟帖中，有一条回复迅速走

红，即“有一种思念叫做望穿秋水，有一种寒冷叫做忘穿秋裤”。认为秋裤也时尚的人，则是由于最新时尚 T 台秀上的一组图片，4 位国际顶级男模上半身穿得有模有样，下半身却身着各式秋裤，很是有趣。网友们看到这一图片之后，恶搞因子顿时被激活，“秋裤体”诗词也因此大热，如“举头望明月，低头穿秋裤”、“枯藤老树昏鸦，穿条秋裤回家”、“谁言别后终无悔，寒月清宵穿秋裤”、“停车坐爱枫林晚，秋裤红于二月花”、“昨夜西风凋碧树，独穿秋裤，望尽天涯路”、“五花马，千金裘，呼儿将来换秋裤”、“去年今

日此门中，人面秋裤相映红”等，不禁让人感叹网友的想像力真是惊人。

另外，在搞笑的同时，还有不少网友总结出了穿秋裤的小秘籍。如果怕露出秋裤边儿，上衣可以着长衫，裤子也不要那么低腰。如果怕看上去很堆叠，可以用其他衣物代替秋裤。例如丝袜，别看它很薄，但是保暖性很好；也可以在膝盖上缠一圈保鲜膜再穿上外裤，感觉也会很暖和；还有打底裤，越来越有代替秋裤的趋势，除了传统的经典黑色之外，各种颜色、图案的打底裤，只要搭配得当，一样保暖而不落伍。（张瑾）

手表保养的应有知识



一、请正确使用和调整手表，自动机械表第一次使用前一定要先行上链，但是不可上链过满，以免损伤机芯和卡住机械，注意调整手表的把头要轻拨轻推，不可强力，调整完后要确认送回，避免因把头未上紧而导致防水失效！

二、所有机械表均有磨合期，在磨合期内如有 24 小时内正负差 1 分钟均为正常状态，待磨合期过后进

入一个稳定阶段再进行二次调整！磨合期一般设置为 3 个月，调整可到当地表行，也可联系客服寄回调整。

三、多功能型要注意不可随意按码表把头，切记不可太过连续按压。在上链过满时不可使用码表功能，水晶蓝宝石玻璃不可与钻石类或玻璃摩擦。使用中不明确或有疑问请及时联系客服。

四、日历手表调时方法：（一）首先将表把拉出至调时位置，顺时针方向调针至跳日后止。（二）用快拨按钮在调整日历，周历至需要的日期，星期。（三）周历换历时间，允许在换日历后的 4 小时内完成。（四）单日历手表每晚 11 时至凌晨 1 时不准使用快拨按钮调日。双日历手表每晚 11 时至凌晨 5 时不准使用快拨按钮调日。

（张勇）

如果缺乏正确的护发意识，发质会越洗越差！掌握正确的洗护和保养方式，才能拥有一头健康、柔润、具有光彩的秀发。

挑选洗发水时，最重要的考量是这款洗发水与你的头皮是否契合。洗发水首先要能清除头皮的污垢、汗液，其次才是去除发丝上的造型产品残留物和灰尘，因此干性发质、油性头皮的人，要选择适合油性发质的洗发水，头发的干枯、枯黄等问题可交由润发产品去改善。

正式洗发前，用专门的头皮护理产品按摩头皮，能帮助因压力或束发而紧绷的头皮获得舒缓，也能起到抑制头皮过度出油的效果。按摩建议在干发上进行，并且一定要用指腹部位，绝对不能用指甲去抠头皮。按摩时，遵循由下往上的顺序，以螺旋状按摩，促进血液循环。以每天洗发的频率，头皮按摩每周 2~3 次，最为理想。（何黎）

那些节省空间的小物件



仿瓷餐具，又称密胺餐具，是一种以三聚氰胺树脂基材，以 a 纤维素为基料制作的外观类似于瓷的餐具，比瓷坚实，不易碎，而且色泽鲜艳，光洁度高，极受妇女儿童的喜爱。

但是，有关部门在检查中发现，在仿瓷餐具的生产环节，存在以脲醛树脂代替三聚氰胺树脂为基材制作仿瓷餐具的情况。脲醛树脂是尿素与甲醛进行反应后所得，在一定的温度下，尿素与甲醛会发生分离，释放出甲醛，对人体健康造成危害。（陈丹桂）

床铺边分别有化妆台、五斗柜及抽屉式矮柜，且都为尺度低的柜体，非常适合睡觉时的视野水平，不至于造成精神紧张与压迫感。

为了解决卧室的收纳问题，一些床具的设计可以将不常用的床品、衣物等放置于床箱中。即使没有选择带储物功能的床也没有关系，一些高度适宜的储物篮（筐）能很好地隐藏于床下，而且取用方便。

开放式搁架

卧室里也需要一些空间用来摆放一些装饰品或者书籍，不仅方便使用，还有利于

营造浪漫的氛围。

床尾

如果卧室的面积够大，可以利用床尾空间。床尾箱不仅可以摆放一些当季要更换的床品，一些毛毯、饮用器具、家居服也能暂时放置一下。

斗柜

可根据要摆放的物品种类或者家庭成员来选择三斗柜、四斗柜或五斗柜等。多抽屉的设计优势在于能够帮助分类收纳，其尺寸选择也很丰富，适合根据不同的空间大小进行挑选。（吴太平）

预防肠癌 口味别太重

50 多岁的张先生半年前开始便血，但是并没有重视。他到药房买了一点儿药，外敷内服，病情却始终不见好转。最近，他交替出现便秘或腹泻，当地医院按肠炎治疗，仍未见效。前不久，张先生被确诊为肠癌晚期。大肠癌早期症状不典型，容易误诊，因此专家提醒人们要注重健康的饮食和生活方式，留意大肠癌的蛛丝马迹。

肠癌的发生与生活方式密切相关。

吃得过精 精米和白面含糖量高，可能影响血糖和甘油三酯的水平，这些因素可直接通过胰岛素等多种激素间接作用于大肠上皮细胞，加速增生或癌变。

食物过油 过量食用动物脂肪会增加肠道负担，使脂肪代谢产物积聚产生致癌物质。饮食中缺乏如胡萝卜素、维生素 C、D、E，叶酸和蛋氨酸等或缺乏矿物质也能诱发大肠癌。

口味过重 喜食腌渍、煎炸、辛辣制品，这些都是致癌的高危因素。因此，要注意膳食平衡，多食麦片、玉米、豆类、薯类等食物，以促进胃肠蠕动。此外，还应该多食新鲜瓜果和蔬菜等富含维生素和纤维素的食物，如白菜、萝卜等十字花科的蔬菜，有助于防癌。

此外，很多人久坐办公桌前，增加了食物、内源性分泌胆酸及致癌物质在结肠中的滞留时间。有些人生活起居不规律，如抽烟、饮酒、喝浓茶和咖啡等，都是肠癌的诱发因素；50 岁以上及肥胖者也是肠癌的危险因素。肠癌有家族性倾向，如果家族中有两名或两名以上的近亲（父母或兄弟姐妹）患大肠癌，则为高危人群，需要引起重视，并在医生的指导下积极干预。此外，慢性结肠炎、肠息肉等患者发病风险也较正常人高，应遵医嘱定期体检。（黄新思）

方便面 莫随便

□马云飞



工作原因，我的午餐经常是方便面。各种牌子的方便面，凡是商店买得到的，我都吃过。煮方便面时，我时常加火腿肠、鸡蛋、肉丁、青菜、香菇等，总是

尽量做得既好吃又有营养。先烧水，放入想加的食料，如鸡蛋，就等水开迅速开壳，整个轻轻放入，大约鸡蛋熟了，放入面块，5 分钟小火，加入佐料包，出锅，鸡蛋方便面熟了。饥肠辘辘之际，方便面好吃还实惠。不愿费劲洗锅的时候，我就选另一种方法：锅里只煮方便面，料包酱包全放碗里，面熟，先倒汤入碗，再捞面搅匀，一碗面也就成了。

连着吃一段方便面后，我的胃开始热辣辣的，总觉得不

助减肥 柠檬中的柠檬酸和果胶可以控制食欲。想减肥，不妨泡一杯柠檬水当饮料。

排胆石 每天早餐前 1 小时喝一勺鲜榨柠檬汁和一勺橄榄油，有助排除胆结石。

治咳嗽 自制柠檬饮料可祛痰止咳，把半个柠檬切片后放在 500 毫升水中，煮 20 分钟后晾凉，再加入蜂蜜饮用。

降血压 柠檬富含有益血管健康的黄酮类抗氧化剂，还含有维生素 C，可提高人体的一氧化氮水平，进而放松身体、扩张血管、降低血压。

助消化 吃油炸食物感觉烧心，不妨在温水中加一勺鲜榨柠檬汁再饮用，可以帮助消化。

防感染 半个柠檬挤汁兑水饮用，每天 2~3 次，可预防尿路感染。

防便秘 柠檬含膳食纤维果胶，可促进肠道蠕动，加快排便。（陈丹桂）

适，后来发展到口中总有一股方便面调料的味道，最后还开始胃疼了。等意识到这样的不适跟方便面有关后，我的午餐不再选择方便面，胃疼才慢慢好了起来。

凡遇到有胃病、咳嗽的人，我总会建议他们别吃方便面。尤其是小孩子咳嗽，吃方便面后，里面的辛辣调料对疾病的恢复非常不好。服用有些药物时，方便面也属于禁忌食品。

看来，方便面虽然方便，但是不能随便！

河北八家星级饭店被限期整改

河北省旅游局日前发布公告，河北有 8 家星级饭店不服从行业管理，连续未完成统计工作。河北省旅游饭店星级评定委员会依据管理办法作出“限期整改 3 个月”处理。这 8 家星级饭店是石家庄火炬大厦（二星）、石家庄井陉苍岩山宾馆（二星）、保定涿州天外天大酒店（二星）、衡水武昌宾馆（二星）、衡水阜城宾馆（二星）、衡水景州宾馆（二星）、石家庄河北国源宾馆（三星）、石家庄河北中国大酒店（四星）。

小三峡：16 艘新增游船 全面提升景区接待能力



在重庆长江三峡第五届巫山国际红叶节前夕，重庆巫山小三峡旅游风景区新增 16 艘游船，新增游船

具有时速快、动力强等特点，较大地提高了小三峡接待游客的能力。

据悉，小三峡游船的亮点，在两艘价值 600 万元的小三峡新一代豪华游船和一艘价值近千万元的旅游趸船。豪华游船的船身长度较传统游船增加了 10 米，载客量达到 250 人，空间宽大。除此之外，新游船还配备了中央空调，动力也更加强劲，时速可以达到 30 千米。新旅游趸船长 80 米、宽 13 米，设有会议室、娱乐室、沐浴室等设施。（茆琛）

出外住店省钱的 6 个窍门

算计 1：打时间差

如果你不想花太多的钱，又要旅游好，那么就要善于利用旅游中的时间差去节约开支。

首先，要尽力避开旺季，在淡季时出游。一般来说，景点都有淡季和旺季之分，在淡季出游，不仅车好坐，而且由于游人少，一些宾馆在住宿上也有优惠，有时折扣甚至在 50% 以上。

算计 2：网上比门市价便宜

大部分酒店的门市价，要比网上订房价贵出 30% 左右，甚至更多。因此，对于想省钱的自助游来说，门市价订房是不可取的。如果能提前在网上货比三家之后，进行预订，还是能省下不少钱的。

算计 3：家庭旅馆

经常在阳朔街上看到背着硕大背包的驴友们忙着找客栈的情景。各种档次的宾馆、酒店、客栈和家庭式旅馆有几百家，充斥在大街小巷。除了“五

一”和“十一”期间住宿略紧张外，其他时候有大量的床位可以提供。

算计 4：会做“减法”

不含早餐的酒店，肯定会比较省钱。如果你不想在星级酒店里吃没有特色的早餐，觉得和当地人一起在小摊上吃早饭，很有乐趣，那么就不必要求房价中含有餐费了吧！这样会比较划算。此外，可以选没有热水淋浴的旅馆，到外面的浴室洗淋浴也能省钱。

算计 5：经济型酒店

经济型酒店可以定义为：以大众观光旅游者和中小商务旅行者为主要服务对象，以客房为唯一产品或核心产品，以加盟或特许经营等经营模式为主，价格低廉、服务规范、性价比高的现代酒店业态。

算计 6：青年旅舍

青年旅舍是一个价格合理并且能够使留宿者在友好的氛

围中舒适过夜的住宿场所，也绝对是一个能够让你用最低的价钱来了解所在国家和当地的风土人情的绝佳场所。青年旅舍以床位论价，一般一个床位收费大体相当于在当地吃一套快餐的价格，大约为三星级酒店单人间房价的十分之一。

还值得一提的是，要小心住宿中介。不要在中介的带领下住店，因为他要收回扣，比较贵。

