年底“扫货” 小心逛出“购物症”

到年底了，逛商场的市民越来越多，或购买新衣，或采购一些过年的年货。可这逛街“扫货”也要有所节制，小心逛街逛出“购物症”。

室内购物勿超1小时

商场内人多拥挤，空气流通性差，特别是有些商场还开放暖气，这样一来，室内的二氧化碳浓度要远高于室外。人在这种环境下待的时间一长，很容易出现头痛头晕、心慌气急、恶心想吐等一系列缺氧症状，尤其在未进食的情况下更易引发此种症状。也有人将这种病症形象地称为“购物综合征”。专家提醒，根据中国室内装饰协会室内环境检测中心的调查显示，在商场普通营业开门9小时后，空气中的悬浮颗粒浓度可达到室外的9倍。这些有害物质的刺激，也会使人感到周身不适。

专家表示，市民在逛街前最好能列一份物品清单，按照计划购买，特别是不要在室内商场购物超过1个小时。有的市民会选择在吃饭后马上逛街，这并不是个好办法。吃饱后人体的血液集中在消化系统，这时到含氧量低的场所里，特别容易令脑部缺氧。如果感觉头晕、胸闷等，应尽快到户外或者空气流通的场所休息。条件允许的话，能坐着就不要站立，能躺着就不要坐着。因为平躺的姿势比站立更容易帮助大脑进行血液循环，从而增加氧气的供应。

走多了要歇一歇

与购物有关的疾病当中，肩关节及腕关节周围发生炎症最为常见。肩关节是全身活动范围最大的一个关节，倘若有重物负担很容易劳损。许多市民习惯用手提重物，这也使得腕关节会出现短时间内的负荷过重，导致发生炎症。倘若本身就有旧伤，则更容易加重病情。类似的症状会感觉腕部和拇、食、中指麻、痛，拇指无力，腕部叩击痛。

专家提醒，逛街时走路过多，也容易导致双脚肿胀。这主要是因为脚部受到太大的压力，导致炎症发生，甚至还会引发各种足病，如脚部软组织因长期受外界刺激，出现肿胀、包块、疼痛等症状，形成屈趾腱鞘炎。

市民逛街时要避免背或者提重物，特别是一些上了年纪的老人，应充分使用推车或者购物车。购物时不要将重物长时间挂在手臂上，不要用手指去抓重物。可以调整用力习惯，最常用的一个办法是拧毛巾时换个方向，原来习惯从顺时针方向拧，则不时改用从逆时针方向拧。逛街时路走多了，也要歇一歇，一来可以恢复体力，二来也为脚部减轻负担。专家表示，许多关节炎症都是急性的，适当的消炎药便可缓解病情，如果疼痛超过24小时没有缓解，72小时没有消失，应及时到医院处理。

黄毅

收藏鉴赏

小人书市场火热 一本《白蛇传》5万都不卖

在今年“第八届全国小人书交流会”现场上，一位藏家把珍藏的1958年出版的《白蛇传》放在一个匣子中，并表示：“这本我5万都不卖。”像这样的藏家现场不在少数，从他们的热情和言语中，可以看到他们对于小人书的喜爱，也说明了现今小人书市场的火热程度。

小人书这三个字让我们充满了回忆，是上世纪70、80年代人的共同童年，小时候，拥有一本小人书是多么高兴的事情，每一本都是宝贝，都是炫耀的资本，其火热程度不亚于现在的手机、平板等电子产品。

随着我国近些年经济文化的快速发展，人们的生活变得富足，更注重追求文化生活，发掘我们以往忽略的艺术精品，那么，小人书便以其极具艺术性的表达方式，又一次回到了我们的视野中，并在近几年大放异彩，还出现了很多天价小人书。

作为收藏界后起之秀的小人书，正以其独特的魅力成为各大城市收藏品市场上的热门，且2000年以来有越来越热之势。在2010年中博国际拍卖会上，一幅《孔十爹》小人书手稿，竟然拍出112万元的高价。说到这幅小人书，就不得不说一下它的作者——国画大师陈少梅，陈少梅的作品由早期的古典题材创作到新中国成立后对题型和内容的改变，在上世纪50年代的画坛上独放异彩。

小人书不单在国内市场上是收藏热门，在国外也是如此。专业漫画杂志《第九艺术》在2000年1月刊中讲述了在巴黎德鲁奥拍卖行创下的新纪录：《丁丁历险记·奥托卡王的权杖》(1939年)中的一张双页漫画手稿以57万法郎(约86890欧元)的价格成交。国内外的高价拍卖，让我们瞠目结舌，那么在收藏小人书方面，我们应该注意些什么呢?

一方面是看它的出版年代，1925年，上海的世界书局首推《三国志》《封神榜》等系列小人书。在这之后，随着形势的发展，小人书几度兴衰沉浮，许多优秀传统小人书被封杀焚毁，使这一文化资源受到很大损失。可见，愈早期的作品，存世的机会愈少，也就愈显珍贵。另一方面还要看它出自谁手，在中国小人书这方沃土上，曾产生过多位造诣颇深、取得了很高艺术成就的大家，如刘继卣、王叔晖、贺友直、华三川、顾炳鑫、王弘力等，他们的作品表现出扎实的功底，给人以艺术和美的享受。还有许多老画家如赵宏本、钱笑呆、陈光镒、张令涛、水天宏等，他们靠自学成才，画风严谨，线条优美，透视感强，作品同样受到称赞。

姚壮

投资理财

买保险必须注意哪几个『期』

保险合同应该是让多数人最头疼不已的东西。繁多的专业文字不说，差不多的排版和差不多格式更是让人眼花缭乱。对于普通购买者，保险合同的几个必看的重要“期限”必须注意。

犹豫期 俗称“反悔期”。这个是购买保险时，通常保险合同上遇到第一个重要的期限说明。你在购买保险后，在规定的此时间内，可以无条件退保。退保的损失很小，一般来说只有十几块钱的工本费。大多数的保险产品犹豫期为10天。而通过银行渠道购买的保险产品俗称“银保产品”犹豫期则稍微长一些，一般为15天。

观察期 俗称“免责期”。其意思是，保险公司在这个时间范围内，对被保险人没有保障责任。这个条例主要是保险公司为了减少一些恶性投保、骗保事件发生的可能。这个条例一般会出现在意外险和重大疾病险的保险产品中。最常出现的毫无疑问是重大疾病险。市面上所有的重大疾病险都有一个期限条例，而不同的公司对观察期的限定不一样。多数情况下为90—180天。大家在选择重大疾病险的时候，务必要注意这个期限。观察期短的产品，对被保险人是有利的。

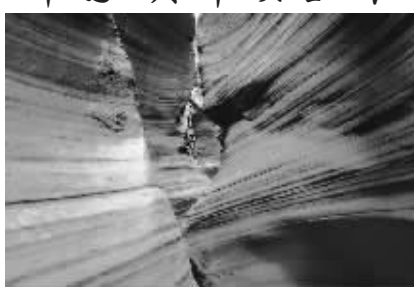
宽限期 所谓的宽期限，可以理解为缴费的延长期。其实就是对保险缴费时间的缓交。在这个宽限期内，就算投保险人没有按时缴费，保险公司依旧对被保险人有保障的责任。通常情况下，这个宽限期为60天。个别保险可能会有不同。

暂时失效期 这是在错过了宽限期之后才会启动的条例。也就是说，若投保人在宽限期没有按照缴费义务进行足额的缴费。那么保险公司将暂停对被保险人的保障责任。保单则为失效状态。但保险合同本身并没解除。换句话说，就是投保人在暂时失效期内，继续缴纳保费，保单将会重新生效。这一条款，在购买保险时也要格外注意。

陈鸿谋

微科普

中国“羚羊峡谷”红沙绚丽如缎带



近日一组甘泉雨岔大峡谷照片惊艳网络。甘泉雨岔大峡谷位于陕西省延安市甘泉县雨岔村，几亿年前，陕北发生过强烈地震，使其一座黄土大山裂开一条大裂缝，又经过几百年雨水冲刷，慢慢地形成这样一个峡谷，这也是我们今天看到的峡壁凹凸不平，线条流畅的峡谷。雨岔大峡谷大致上与美国的羚羊峡谷在同一纬度范围，虽然规模没那么大，但壮观的景象一点都不亚于美国羚羊谷，是黄土高原上的自然地缝奇观。

仪铭

冷知识

时光能倒流吗

子在川上曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”时间好比一条河，始终向着同一个方向流淌。在空间中可以选择左右前后上下，那么在时间的长河里，人们离过去是否也只有一个转身的距离呢？物理学上，时光倒流的问题目前还没有答案。不过，有一些猜想是很有趣的。

最简单的猜测大概就是超光速了。相对论认为，光速会导致时间“停止”。那看起来，超光速好像就可以让时间倒流了。但是，科学没有这么简单。因为相对论建立在不能超光速的假设上。所以用超光速加上相对论做出推理缺乏科学依据。

不过，这个超光速的猜测也可以修改得更科学一点。有这样一种假说：人们可以利用“虫洞”来穿越弯曲的空间，瞬间到达遥远的地方。这种用穿越空间来达到穿越时间的方式，有可能可以制造时间机器，让人们回到过去。不过制造这种“虫洞”需要负质量。这样的材料是否存在，甚至原则上是否存在，目前还是一个谜。

即使这样的“虫洞”存在，也只能使人回到过去，而并没有彻底改变时光流逝的方向。有没有可能持续地改变时间的方向，使我们不是慢慢长大，而是慢慢“长小”呢？这同样是一个未解之谜。不过，即使存在一个宇宙，在我们看来时间是持续倒流的，在那个宇宙里面生活的“宇宙人”还是会自以为他们的时间没有倒流，他们在长大而不是长小。因为“宇宙人”记忆中的事情在我们看来是未来，在他们看来是过去。地球人也好，“宇宙人”也罢，都认为自己能记住的那段时间是过去，还没有体验到的时间才是未来。

王一

居家锦囊

墙壁发霉了该怎么办

湖南的冬季阴冷潮湿，家中墙壁很容易因受潮发霉。当墙体已出现霉斑时，可先采用干牙刷将霉渍刷走，再用软布蘸酒精轻轻抹擦，这样可以使墙壁干燥，阻止霉菌滋生。漂白水(粉)加水以1:99的比例倒进喷水瓶，喷在有发霉的墙体上，可立即解决墙体发霉问题。用抹布擦拭墙面，再以清水洗净，墙面干燥后刷上防霉漆，则能长时间防潮。此外，市面上还有一种家用的便捷型防水修复剂，只需跟杀虫剂一样朝渗漏墙面的缝隙喷一下就可以了，操作起来十分便利。

在霉菌不太严重的情况下，使用80%的酒精洗刷墙壁就足够了。清洗时要注意通风，应戴防护手套、口罩和眼镜。为了避免再次发霉，应当注意使墙体彻底干燥，消除霉菌的成因以及正确取暖和通风。

若是要清除顽固的墙壁霉斑，首先用砂纸打磨干净，如果有脱层，用铲刀处理平整；如果墙面不平整，需要用腻子修补平整；如果墙面平整，建议先涂刷封闭底漆，然后再刷乳胶漆。

在天气潮湿期间，尽量少开窗。此外，尽量使墙壁干爽，在潮湿天气可借助抽湿机、冷气机、风扇，吸走墙体上的水分。一旦墙体或家具有水汽出现，就应该立即用干抹布擦除。

叁陆零

提个醒儿

有车族 频繁刹车很伤腰

现在由于开车而导致的腰伤越来越严重，总的来说，主要是由以下这两个习惯引起的。

坐姿太靠前或靠后 开车时座椅太靠前，四肢的活动空间就会减少，肘关节及膝关节处于极度弯曲的状态，四肢及腰部肌肉也会处于持续紧张状态，时间长了容易造成四肢及腰背肌肉酸痛。而如果座椅太靠后，四肢则需要努力伸向方向盘及踏板，躯体前倾度也势必加大，增大了腰椎间盘的压力，时间长了也容易引发腰椎间盘突出和肌肉疲劳性损伤。

建议座椅面应略微后倾，使驾驶员在垂直坐姿的情况下，椅背头部靠枕调整至与枕骨2-3拳的距离。而座椅的前后调节一般以驾驶员双上肢握方向盘时，肘关节屈曲呈50°-60°最合适。此外，在腰部可以垫一个2-3寸厚的腰垫，不但符合腰椎的生理曲度，还可以对腰部有一定的支撑作用，避免悬空。

频繁急刹车 行车过程中急刹车时，惯性及前冲力会使驾驶员身体向前急冲，此时颈腰椎也会随之向前猛地屈曲，之后又弹回原位，长此以往便容易形成“摇摆伤”，导致腰肌劳损、筋膜炎，甚至腰椎间盘突出及腰椎滑脱。

建议尽量避免急刹车，连续行驶1小时就要休息10分钟，下车活动一下腰部，促进全身血液循环，放松腰背部肌肉。对于已经有下腰痛或椎间盘突出症的患者，要避免长时间驾驶，驾驶时务必佩戴较坚硬的腰围，在颠簸不平的路况下应尽可能减速行驶，以免加重腰椎间盘突出。

裘剑如