

# 告别酷暑,家电也该“歇歇”了

## 秋季来临,空调、冰箱、洗衣机养护正当时

随着前几天的降雨,天气已经逐渐清爽,让人感觉到了秋天的味道。进入秋季,特别是夏季里“勤奋工作”的冰箱、空调、洗衣机等电器,在这种时候也更容易“生病”,不仅可能自己“罢工”,还会传染给人。这时候,特别需要注意维护家电“健康”。

### 冰箱

#### 定期大扫除更健康

据专家介绍,由于冰箱的保鲜功能具有时效性,因此,不可将食物长时期放在冰箱内。冰箱内变质的食物会衍生出各种有害细菌,继而产生一些难以去除的味道。因此,定期对冰箱进行一次大扫除不仅能去除冰箱内的异味,还能防止冰箱内细菌的滋生。

### 空调

#### 清扫过滤网保护机器

近年由于长效除臭空气

滤清过滤网的采用,使空调的清新空气质素大为提高。对于这类空气过滤网的清扫,拆卸时注意别碰到室内机组的金属部分,因为有被刮伤的可能。拆下空气过滤网后,轻轻拍弹或使用电动吸尘器进行清扫。

比如过滤网积污过多,则可用中性洗涤剂洗刷,但不得用50℃以上的热水清洗,以免变形。也不要使用海绵清洗,否则会损坏过滤网表面,待用清水冲洗干净后,放阴凉处风干,千万不要在阳光下暴晒或在火炉旁烘干,因为那样可能会引起变形。

空气过滤网是消耗品,大约每四个月更换一次,如果过滤网阻塞,就会使滤清能力降低,减少空气循环量,从而降低冷气,暖气效果。

### 洗衣机

#### 保养机器,应学会“注油”

洗衣机的洗涤电机大多数采用滚珠轴承,使用寿命很长,一般不需要注油。但少数洗衣机的洗涤电机是采用球形自调心含油轴承,每隔半年至一年应向端盖中部注油孔注数滴稀质润滑油。

据了解,洗衣机内甩干

电机大多数用球形自调心含油轴承,使用半年至一年后也应向端盖中部注油孔注数滴稀质润滑油。而且有些高档洗衣机装有上排水微型泵,这些泵的电机大多比较简单,轴承往往使用铜套。给上述运转部位注油时应顺便给电机轴添加点油。

另外,洗衣机上还有两处需要注油的部位,一处是用干电机轴上刹车片固定铰链轴,另一处是机壳固定脚轮。这两处注油的目的是为了润滑,而是防止锈死。

(专刊记者 化强)

### 健康小贴士

#### 如何保持冰箱卫生

- 1.对放置的食物进行整理与分类,将生鲜、水果、熟食等食物设置独立空间。对于一些内部空间较小的冰箱,可以用保鲜膜和玻璃容器将食物隔离开来,进行独立存放。
- 2.新鲜的蔬菜在冰箱内存放的时间最好不要超过3天,新鲜的水果应该经过清洗和擦拭后再放入冰箱内。不要将买回来的蔬菜

和塑料袋一起放入冰箱内储存。而应将蔬菜清洗后用保鲜膜包好后再放入冰箱。

3.鸡蛋、牛奶这类食物具有一定的保质期,不应长期存放,应在其保质期内存放食用。纸盒包装的牛奶最好是将其放在玻璃瓶内进行储存,因为纸盒的原材料是纸浆,冰箱内充足的水分容易滋生细菌。

(专刊记者 化强)

## 工业园招商

由山东华强集团投资兴建的华强浙商工业园位于京沪高速路西,临沂工业二路与大山路交汇处向南300米路东,占地260亩,建筑面积20万平方米。单排车间式独院结构,通信、水电配套齐全,可适用大、中、小企业入园发展,现对外招商、出租、出售。

招商电话:7028666 8118000  
邢先生手机:13705391915 13791587610

# 瘫痪30年 3疗程下床遛弯

### 【麝香心脑血管乐片】几十味罕见保密组方 特批国药准字产品 专治偏瘫等五大脑病

“我妈瘫痪在床20年了,大小便不能,有时,她排不出大便,我就用手帮她抠!邻居都说我是一个孝顺的好闺女,可他们哪里知道我心中的痛苦和无奈!今年4月5日,我让妈妈开始服用【麝香心脑血管乐片】,真是奇迹,刚服到第7天,我妈就说有麻麻的感觉,竟然能正常排便了!20天后,她的腿能轻微抬起来了,3个疗程后,她竟然能拄着拐杖下床遛弯了!”我非常感谢【麝香心脑血管乐片】带给我家庭的帮助,我在这里说一声

谢谢!

经北京协和、上海同济等权威医院共同临床证,【麝香心脑血管乐片】疗效显著:98%的患者服用一个疗程,头晕头痛得到改善、麻木的手握拳、拧瓶盖有力气、偏瘫肢体胀热,有蚂蚁爬行感;95%的患者服用二个疗程,偏瘫肢体能够弯曲,可以抓东西,抬腿,进行简单动作;90%的患者服用三个疗程,神志清楚,偏瘫肢体基本恢复,能够拿筷子,跨越门槛,进行

简单行动,效果好的能行走倒水,不用搀扶,生活基本自理。

【麝香心脑血管乐片】主治功能:脑出血、脑血栓、脑梗塞、动脉硬化、脑萎缩、中风引起的偏瘫,半身不遂、心绞痛、冠心病等各种病症;国药准字号:Z22022142

郑重承诺:为减轻患者用药负担,凡服用亚泰集团明星制药的【麝香心脑血管乐片】一疗程,均可恢复简单四肢运动;三疗程,卧床患者可下床行走;凡按医师指导用药无效者,保

留药盒可全额退款,5年内复发将免费用药至完全康复!

偏瘫、半身不遂患者,可拨打专业医师咨询热线:0539-7076685进行详细了解。目前【麝香心脑血管乐片】正举办大型救助活动,活动期间可享受买3周期赠2周期,买2周期赠1周期的特别优惠,最高用药补助达到1800元!每天前30名可免费赠药验证疗效!

康复热线:0539-7076685  
三区九县免费送药

## 连续两周“上火”要警惕中风

秋冬是心脑血管疾病的高发时段,患有高血压等基础性疾病的老人更要小心一些中风的前兆。根据20种高危症状描绘的中风先兆性别、年龄特征图谱显示:55岁至65岁为中风高发期。

男性中风先兆头号因素是连续两周以上便秘,而女性则是连续两周以上烦躁易怒、情绪紧张。大部分患者中风前会出现眩晕、单手指麻木、短暂性言语蹇涩等先兆,少部分人会有头胀痛、手指麻、健忘、神情呆滞、倦怠嗜卧、步履不正的情况。

专家提醒,中老年人和有基础性疾病的人需做好防范,饮食清淡,情绪尽量保持平稳,勿大喜大悲。

# “外用伟哥”缘何搅动女人心

### “外用伟哥”问世 风靡全球

2009年,美国艾生生物用原产非洲和南美的两大壮阳植物黄秋葵和玛卡,配合东南亚男性圣药“东革阿里”,成功提取出能迅速实现男性器官二次发育的外用产品——联邦3度男性再生精华液,一经上市,百万男人就已摆脱阳痿、早泄、发育不良的烦恼,一切男性功能障碍立即消除,被誉为“外用伟哥”,因其安全性和有效性销量一举超过伟哥,风靡全球!

#### 只需一喷 立即见效

联邦3度一喷,有效成分就能渗透皮肤,疏通器官微循

环,打开海绵体细胞代谢通道,清除海绵体垃圾、毒素,激发海绵体活性,改善男性充血障碍,使器官更加丰盈,硬度,围度明显提高,同时其独有的植物活性成分“神经舒缓因子”能显著提高茎背神经耐受力,延长幸福时间。

#### 喷一次:轻松延时

直接喷涂于阴茎表面,透皮吸收,当时就发热发胀,勃起坚挺,欲望强烈,控制力显著提高。

#### 喷一周:连续作战

随意掌控爱的节奏,持续体验从未有过的快感,时间延

长,阳痿早泄彻底消失。

#### 一疗程:器官巨变

只需一疗程,“长度、硬度、围度”明显增加,男女器官的挤压和摩擦感觉更强烈,激情时间随意掌控。

#### 二疗程:激情随心所欲

2疗程真正实现再次发育,硬度增加,尿频、尿急等前列腺症状消失,激情随心所欲,尺寸绝不回缩。

## 买一赠一(小盒)

订购热线:  
0539-8173259  
市内指定药店有售

# “膝关节病”一生只需一种药

### 冬病夏治,事半功倍 专药专治膝关节病,不花一分冤枉钱

近日,一位老大爷激动不已的打进热线说,他膝关节疼痛十余年,不能打弯,长期靠打封闭吃中药缓解症状,做过小针刀,关节镜,都没有好转,偶然前听一位老战友介绍奇方【仙草骨痛贴】,没多想就买了10盒,用药次日就有好转,不到两周,就能轻松上下楼了,用药一个多月,已经康复如初了!

【仙草骨痛贴】由北京退休侯廷翰主任医师根据元代古方运用现代技术研制而成。侯教授自幼酷爱中医,一生淡泊名利,专攻膝关节骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤、风湿类风

湿性引起的膝关节疼痛,上下楼关节不敢使劲,下蹲困难。久坐站起时关节僵硬迈不动步的病人,找到他,只需用他研制的仙草骨痛贴敷几次,不管病情有多重,大都能立竿见影,很多患者24小时就能见效。

【仙草骨痛贴】不包治百病,专治膝关节骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤、风湿类风湿性等骨关节病。一个疗程18天,需8-12盒。买7送2,买15送6,首次使用体验可享受特价优惠!

临沂市骨病医师热线:0539-8790435

## 健康常识

勿暴饮暴食,少食冷饮

夏季暑热,肠胃功能受其影响而减弱,因此在饮食方面,就要调配好,有助于脾胃功能的增强。细粮与粗粮要适当搭配吃,一个星期应吃餐粗粮,稀与干要适当安排。夏季以二稀一干为宜,早上吃面食、豆浆,中餐吃干饭,晚上吃粥。热时适当吃一些冷饮或饮料可起到一定的祛暑降温作用。但雪糕、冰砖等多用牛奶、蛋粉、糖等制成,不可食之过多。大部分饮料的营养价值不高,也少饮为好。

#### 清补为佳

夏季尤其是脾虚者,应采取益气滋阴、健脾养胃、清暑化湿的“清补”原则,饮食调养宜选用新鲜可口、性质平和、易于消化、补而不腻的各类食品。“清补”当忌辛辣生火助阳和肥甘油腻生痰助湿类食品,但并非禁荤食。阴虚体弱者安排在膳食时,可以选食瘦猪肉、鸭肉、兔肉、白斩鸡、咸鸭蛋、清蒸鲜鱼等富含优质蛋白质的食品,以增加蛋白质的摄入量。

## 医患心桥

电话: 13665396979

### 征稿启事

和谐、正常的医患关系的建立源于医患之间的沟通和理解,为增进医患关系,本刊特开设“医患心桥”栏目。开设该栏目的意图不在于曝光具体的人和事,而在于通过对一些现象的剖析为患者和医务人员架设沟通、理解的桥梁。希望广大读者和医务工作者积极参与供稿,诉说您在就医过程中或医疗工作中的烦恼和感动,为建立良好的医患关系建言献策。

征文要求:1.内容:一事一议,对您在就医和诊治病人过程中遇到的烦心事、感动事做概述和评析,自拟标题。2.文字:稿件字数在600字以内。

通讯地址:临沂市海关路中段火车站50米路南邮局院内齐鲁晚报系鲁南商报寻医问药工作室“医患心桥”收。

邮编:276000 E-mail:744952001@qq.com

# 痔瘕 导致 直肠癌

排便疼痛,便血,肿块脱出,久治不愈,警惕诱发直肠癌。我院是临沂市医保定点肛肠病专科医院。独家采用《BBH痔瘕根治技术》国家专利号:0810132606.5。光磁共振,根部气化,不开刀、不住院、无痛苦、随治随走,几分钟轻松治愈:内痔、外痔、混合痔、肛瘘、肛裂、脱肛、肛门潮湿痒、便血、直肠肿瘤、肿块脱出、直肠炎、便秘等肛肠病。承诺治疗,一次治愈。鲁医广(2010)第05-07-090号 7181533本广告长期有效

杜主任电话:0539-8038120  
地址:临沂一路与北园路交汇处华苑医院二楼肛肠病治疗中心

## 坚持食用碘盐 享受健康生活

新生儿、婴幼儿、学龄前及学龄儿童、新婚育龄妇女、孕妇和哺乳期妇女。

## 临沂寻医问药

定版电话:  
赵恩晓  
13792407750