

生活百科

乐享生活

### 特价大米 4 步选

超市里经常会有促销打折的特价大米,但怎么选购才放心呢?这里有 4 个小窍门。

#### 观颜色

优质的大米颜色清白有光泽,呈半透明状,而且颗粒大小均匀,米粒表面光滑完整。劣质的大米表面呈绿色、黄褐色等,而且大小不一,饱满程度差。

#### 闻气味

取少量的米粒用手搓热,优质的大米闻起来有正常的米香味,有霉味、酸味或者异常的香味都是问题大米。

#### 尝味道

取几粒大米细细咀嚼,有稍微粘牙、微甜、唇齿留香的是优质大米,口感坚硬一咬就碎的一般都是陈大米,这种大米做出的米饭口感差且没有香味。

#### 搓一下

抓一把大米搓一下,若手上粘有少量白色粉末是正常大米,如有很多粉末或者根本没粉末的建议不要买。

通过以上几点可分辨出大米品质的好坏。为保新鲜,一般一次购买两周的量为佳。

摘编自金羊网

## 网购自拍杆主力是大妈

50-70 岁消费者去年网购香水 7000 万元,自拍杆消费主力为 50 岁以上女性……日前,淘宝网发布 2015 中国互联网消费趋势报告称,50 岁以上的消费者日渐成为不少网销商品的主要买家。

### 惊喜:女儿指导速成网购达人

鞋套机、购物助行老年车、带座椅的手杖……如果你来购买这些商品,可能走了几个街区也找不到一种,但这却难不倒深圳宝安区 68 岁的王其铭。

10 月份,老房子重新装修,需要一个家用鞋套机,王其铭在市场上找了很多地方都未找到,只得致电女儿求助。“她说会找找看,我以为是敷衍我,谁知道 3 天后我就收到一个网购快递,里面装着鞋套机。”王其铭没想到网购这么方便,很快也自学了起来。

因老伴腿脚不好,王其铭想给她网购一个购物助行老年车,但拿手机上网怎么也没买成功。恰好女儿回来,在女儿教了流程后,

他也学会了。

“最近我买了个带座椅的手杖,若无网购渠道,我根本不晓得去哪儿买。”王其铭说,现在家里有什么购物需求,已习惯性先想到网购。

### 收获:3 年没买到的书 3 天到货

珠海 63 岁的李文,3 年未完成的心愿也借助网购实现了。

“我老家在湘西,上世纪五六十年代曾出版过两本关于湘西剿匪的书,我想买来送给孙辈。”李文说,最近 3 年他回长沙跑遍大小图书馆都没能找到。今年 7 月的一天,有朋友建议李文上“孔夫子旧书网”看看。李文当天就在该网站搜到那两本书,“不仅内容全,书都还很新。”李文随即下了单,3 天后书就到手了。

### 经验:广场舞用品网购更划算

中老年网购族们喜欢在网上淘点啥呢?日前,媒体通过网络问卷和电话采访对 385 名 50 岁以上网购者进行调查(如图),发现

中老年网购族最爱(多选)	
1.广场舞用品	267 人
2.服装(200 元内)	256 人
3.鞋包和配饰	203 人
4.食物和营养品	186 人
5.数码产品	155 人
6.家电产品	121 人
7.书籍和文具	107 人
8.居家生活用具	82 人
9.旅游装备	41 人
10.按摩券等电子券	26 人

受访对象最爱上网买的是广场舞产品。“网购广场舞用品要比去实体店更方便划算。”广东佛山红卫小区 61 岁的张丹说,“我们队伍每年都要买队服,以前去实体店买,款式不多,价格不便宜。去年起开始在网上买,便宜了 1/3 不说,还能直接送货上门,真方便。”

广州 86 岁的李学明喜欢在网上买吃的。“我和老伴腿脚不好,原来日常用品和吃的都是大儿子买了送过来,但他也不是总有空,我就让他教我网购。今年 5 月开始网购,如今已网购 50 多单。”李学明说,“天津麻花、福建桂圆、上海糕点、山东海鲜……坐在家能吃到全国各地的特产。”

摘编自新浪网

达人分享

## 自制“调资单”记录 38 年薪水变化

你第一个月参加工作拿了多少钱?工资什么时候涨的,又是为何涨的?相信大部分人早记不清了。日前,江苏无锡 74 岁的袁荆石根据多年来收藏的工资条、工资单等,自己制作了一本《一生调资单》,从 1959 年参加工作到 1997 年退休,他工作 38 年一共涨了 25 次工资,而这每一次涨工资的背后都有一段故事。

袁荆石介绍,初中刚一毕业,他就进入了无锡市国营电化厂当学徒工,第一年每月的工

资 14 元。“涨得最多的一次是 1962 年,我成了一级工,那年工资一下子涨了 10 块钱。”

年轻时袁荆石是厂里的“工作狂”,因而也成了车间里第一个月收入破百元的。“1984 年 10 月 13 日,会计说我收入破百,成了‘百元户’,当时车间里工人、干部有 180 多人,我是首个冲上三位数的。”

“改革开放让中国发生了巨大变化,那时候工资就像坐上了火车一样,几乎半年就要涨一次呢。”到 1995 年袁荆石的工资已经

是每个月 352 元。

1997 年 4 月,袁荆石退休,“退休前的工资是每个月 377 元。”袁荆石说,“现在每个月的退休金已经是 2987 元了,退休金也是几乎年年涨。”袁荆石称,不算开销,38 年工资总收入是 44326.80 元。最让袁荆石高兴的是,无锡市档案馆已经收藏了他的这本《一生调资单》。

摘编自凤凰网

## 揭开葡萄酒的神秘面纱 | 白云机场陈华谈葡萄酒的功效(下)

### 适度饮用葡萄酒有益于健康

记者:上期您提出葡萄酒不是什么包治百病的药,它最大的作用还是佐餐,这期请您继续谈一下葡萄酒的功效吧。

陈华:饮用葡萄酒的确具有促进健康的作用,但是把葡萄酒当成药物来食用就万万不可。饮用葡萄酒促进健康,主要体现在以下几个方面:对消化系统来说,葡萄酒本身作为一种食品,具有丰富的营养价值。除了酒精和水之外,还含有糖、

氨基酸、维生素、矿物质和多酚化合物等,这些都是人体必不可少的营养素,它们可以不经预先消化,直接被人体吸收和利用。我们在就餐的时候,难免会进食大鱼大肉,这些都是高脂肪高热量的食物。这时候,配上一杯葡萄酒,可以开胃解腻、促进消化。对循环系统来说,葡萄酒中的白藜芦醇和单宁等多酚物质确实有抗氧化、抑制血小板凝结,减少心脑血管发病率的作用。对免疫系统来说,由于葡萄酒是唯一代谢后呈弱碱性的酒精饮品,因此能调节人体微碱性的体液环境,提高人体的免疫力。当然,这些功效,只有长期适量饮用葡萄酒后身体才会有一定的改善,这是一个循序渐进的缓慢过程。

### 葡萄酒提升生活质素给人精神享受

陈华:因为工作关系,我每年都要去法国待一段时间。如果你和当地的法国人探讨“葡萄酒与健康的关系”,他们往往会显得不屑一顾,并再三强调葡萄酒的最大乐趣是与朋友分享,同时又是一种生活态度,让人生更快乐、美丽。我非常认同这种看法,我们欣赏一杯葡萄酒通常是从色、香、味、回味入手,为了准确地描述她的色彩光泽,你必须积极留意日常生活中的缤纷色彩并学会准确用词;为了准确描述她的香气口感,你必须勇于尝试日常生活中千奇百怪的食物并记住它们的味道。所以无论你自身的性格是封闭内向还是开放活泼,经过葡萄酒的引领,你将对生活上的万事万物充满兴趣,并开阔了生活的接触面,让你更加开放、包容、进取。另外,一瓶葡萄酒从她的生长到酿造再到装瓶,都有着她丰富独特的故事,把葡萄酒的历史、地理、风味联系起来将是一本精彩的好书,和朋友一起分享,你将有说不完的精彩话题,充分

享受精神和文化的愉悦。因此,葡萄酒带给我们更多的是生活方式、生活态度的转变以及生活质素、生活情趣的提升。尤其是现代女性承受来自家庭、事业等方面的压力,为了保持永远年轻的心态,让生活充满阳光与乐趣,我建议,可在就餐时坚持饮用葡萄酒。

记者:在不过分解读的前提下,请您为广大消费者推荐一款白云机场国际葡萄酒城·金龙美食城里,您最欣赏、最接地气的葡萄酒吧。

陈华:我推荐波尔多右岸的明珠——美丽天空红葡萄酒,这款葡萄酒来自波尔多右岸著名的圣埃米利永产区,由美乐、赤霞珠、品丽珠三种经典葡萄酿造而成,色泽诱人,果香浓郁,口感精致,回味甜美。如果你喝不惯波尔多左岸严谨、高酸、高单宁的葡萄酒,那么这款美丽天空干红一定会俘获你的芳心。正如她的名字一样,佐餐时定能带给你明快美丽的心情!



陈华

广州白云国际机场旅客公司总经理  
白云机场国际葡萄酒博览城总策划人  
广东省葡萄酒协会副会长  
广州地区饮食行业协会副会长  
广东酒业功勋人物  
凤凰网“凤鸣天下”年度创新营销人物  
法国葡萄酒骑士勋章获得者