

钙片价格不一有什么区别 应选对的而不是一味追求贵的

小林：我们公司每年都会安排全体员工体检,每年的体检基础项目不变,但一些附加的其他类型的体检项目会不定期地调整。今年就增加了骨密度检查。

主持人：检查结果怎么样？

小林：体检报告上显示,我的骨密度值要比正常的骨密度值低一些。

主持人：医生怎么说？

小林：体检医生提醒我做进一步的检查,在日常生活中,多吃一些含钙量比较高的食物或帮助增长钙质。我决定先买些钙片补充一下。不过,我发现钙片有几元一瓶或几百块一瓶的。这些价格相差这么多的钙片,不知道有什么区别。

主持人：想补钙的人不少,可市面上

五花八门的补钙产品却让人挑花了眼。

小林：之前看到新闻,说一家制药公司因32个批次的碳酸钙D3颗粒产品维生素D3含量偏低,不符合规定,被责令停业1月、罚款1.34亿元。真不知道该如何挑选合适好用的钙片。

主持人：购买补钙产品无需一味求贵,应根据自身需要选择合适的补剂,可以先咨询一下医生再购买。

小林：我跑了多家药店发现,保健品都放在进门显眼的位置。有的药店会在药品前面打上宣传标语“增加骨密度 补充维生素”,或者把一些产品的功能介绍、促销方式做成宣传标语,吸引顾客眼球。比对发现,同品牌、同剂量的补钙产品,各药店的标价都差不多。药店主打百元左右补钙产品,每家店货架上基本上放了五六款。

主持人：平常喝牛奶、吃虾和海带等食物也能补钙,但钙的吸收得看个人,最经济有效的补钙是多去晒晒太阳。

小林：经过一番挑选和价格比对,我最终咬牙购买了“汤臣倍健”的补钙胶囊。补钙产品太多了,都挑花眼了,里面的具体成分其实我也不太懂,但我觉得贵的产品可能效果更好吧。这个牌子也挺有名的,就是不知道常见的补钙产品价格低至几十元,高至一两百元,差别在哪儿？

主持人：大家只要在正确渠道购买,无论进口还是国产,通常都是没有问题的。不过,晒太阳、多运动等良好的生活方式,同样是补钙良方。在饮食摄入钙不足的情况下,才建议大家适当补充钙片。总的来说,在购买钙片时,应选对的,而不是一味地追求贵的。

贵的买不起 便宜的怕被嫌弃 男友只能 花小钱办大事

猪在笑：我男友太不诚实了。

主持人：怎么了？

猪在笑：前天是我的生日,男友送了我一个黄金挂坠,看上去挺漂亮的,我也很喜欢。

主持人：这不是挺好的。

猪在笑：他当时告诉我这个坠子是千足金,买来的价格是2000元。可是,我昨天用他的淘宝账号买东西,无意中看到我脖子上的挂坠出现在他的成交记录中,价格却是318元,而且也不是千足金。

主持人：两者的价格差得确实有点多。

猪在笑：我就问他这事的前因后果。他先是支支吾吾不肯说,后来说挂坠的价格不是2000元,而是800元。我不是嫌弃这个挂坠便宜,而是觉得双方既然在一起,就应该坦诚相待。他这么不诚实,那以后的日子还怎么过啊？

主持人：你说的也有道理。后来呢？

猪在笑：我当然继续追问他,我只是希望他能说实话。

主持人：那他说实话了吗？

猪在笑：说了。他告诉我,黄金挂坠是在网上买的,而且价格确实是318元。他说,自己现在手头紧,贵的买不起,便宜的怕被我嫌弃,只能花小钱办大事,谎称这个黄金挂坠值2000元。

主持人：那你现在是什么态度呢？

猪在笑：还能怎样,当然是原谅他呗。我男朋友是机械工,工作挺累的。他做这件事情时的心情我能理解,只是他的做法很欠考虑。他向我保证以后都会诚实。我相信,我们今后的生活也能做到坦诚相待。

在不明网站上办信用卡 花了几千元换来一个骗局

大力神：好郁闷啊,我被骗子骗了。

主持人：怎么被骗的？

大力神：上个月的一个中午,我在寝室里用手机上网。这时,收到一条短信,说是办信用卡的,还附上了一个网址链接。我正想办张信用卡,就手贱地点开了链接。

主持人：出现了什么？

大力神：一个注册网页。我没多写,只填了名字和手机号码。没一会,电话来了,对方自称是办理信用卡的业务员,推荐我办平安银行的信用卡,并说透支额度是2万元,但需要交200元作为开卡费。

主持人：你付了吗？

大力神：嗯。我让老乡汇了200元。几天后,我收到了一张平安银行的信用卡。对方很快打电话来,说卡现在还不能用,要先交500元手续费。于是,我又汇去500元。接着,对方又说资料交给了银行,银行说要1000元验资费,还说等卡激活后,1000元会转还到卡上。我又傻傻地汇了1000元,发现卡仍不能用。对方又让我联系信卡办一个姓刘的主任。

主持人：你又联系了这个刘主任？

大力神：是啊。我就打电话给刘主任,他说部分资料不全,要重新汇1000元验资。于是,我又找老乡帮忙汇

去了1000元。前几天,我拿卡到中国银行想存钱。银行工作人员说,这张卡根本就是假的,我才知道自己上当受骗了。希望大家多长点心眼,别像我一样上当受骗。

主持人：诈骗手段层出不穷,广大市民一定要增强安全意识和防范意识,在生活中提高警惕,做到不听、不信、不转账。网络贷款凡是要你先交各种费用的,都是诈骗。切勿轻信各类电话、短信、App和社交网站上的各种贷款广告,不明链接不要点击、陌生二维码不扫描、非官方发布的App不下载,保护个人信息,银行卡号、验证码、密码等个人信息不轻易填写。一旦遭遇诈骗,保存好诈骗分子的电话、聊天记录等资料,第一时间报警求助。

说说大小事
聊聊烦心事
侃侃新鲜事

138600110

红烧豆腐 又嫩又香

米糊糊：豆腐作为一种豆制品,在中国的饮食文化中相当流行。在一些古籍中,豆腐被称为“小宰羊”,古人认为豆腐的白嫩与营养价值可以与羊肉相提并论。

主持人：如今在各种家常菜里,豆腐可以作为配菜,也可以作为主菜,很受欢迎。

米糊糊：在这里,我想给大家介绍一道以豆腐为主的家常菜。

主持人：什么家常菜？

米糊糊：色、香、味俱佳,特别下饭的红烧豆腐。

主持人：红烧豆腐是家常菜中最常见的一道菜。

米糊糊：是的。选用豆腐时,需注意不要选太嫩的,不易操作。最好挑选大小合适的块状豆腐,放到淡盐水里浸泡半小时,这样子豆腐就不易碎。接着准备其他食材,将小葱洗干净,切成段,大蒜切成蒜末,老姜切成小片,豆瓣酱也剁细剁碎。猪肉末用生粉腌制20分钟,口感会更鲜嫩。

主持人：准备好食材,接下去该怎么操作呢？

米糊糊：取出一口小碗放入剁碎的豆瓣酱、适量老抽、糖、盐和清水调匀。再取口小碗,加入一勺玉米淀粉和小半碗的清水,用勺子充分搅拌,一碗勾芡用的水淀粉就做好了。

锅里放入油烧热,依次加入腌制好的猪肉、蒜末、姜片后大火爆炒,香气一下子就会冒出来。爆炒时间不宜太长,转成小火,主角豆腐即将入场。

主持人：豆腐要怎么处理？

米糊糊：把浸泡好的豆腐切成薄薄的一片,放入锅中稍微煎一下,倒入调好的料汁开始翻炒。这里要注意,豆腐本来含有大量的水分,一煮水分就出来了,所以调汁的时候,水不用太多,避免引起最后勾芡还是收不了汁的尴尬。

再倒入水淀粉大火烧开,用汤匙沿锅边淋上几滴白醋,提味增加锅气,出锅前撒上葱花,美味的红烧豆腐就完成了。