

八个日常用品别忘清洁



很多日常用品看着并不起眼，但其很脏。

抹布 厨房台面常用的抹布上聚集了大量的油脂和细菌。专家建议，每次用完抹布要用肥皂和热水彻底清洗，并尽快晾干，防止细菌再度繁殖。

化妆品刷子 研究发现，化妆品刷子上布满了金黄色葡萄球菌，很容易造成皮肤感染。皮肤病专家建

议每次使用完化妆品刷子之后，都要把它们放在温热的肥皂水中清洗。

方向盘 伦敦玛丽女王大学的研究者对汽车方向盘上的细菌进行抽样检查后发现，方向盘的握环上每平方厘米有109个细菌，几乎是公厕马桶上的9倍。因此，建议车内准

备一些消毒湿巾，随时擦拭方向盘和各种车内设备按钮。

饮水机的水槽 美国国家卫生基金会经调查发现，饮水机的水槽里含有大量酵母菌和霉菌。为了保证饮水安全，大家应该经常倒空水槽，并用消毒纸巾擦拭它的表面。

拖把和扫帚 拖把、扫帚等可重复使用的清洁工具不但会积累数亿的有害细菌，还会在打扫卫生的过

程中，把病菌运输到房间的各个角落。英国利兹都市大学的专家建议，尽量使用细纤维的拖把，并在使用之后清洗干净。

电灯开关 美国休斯敦大学的研究者发现，几乎每个电灯开关上的细菌数量都可以和马桶圈“媲美”。所以家中的电灯开关应每周用清洁液擦洗一次，在公共场合可以用双肘来代替手开启开关。

遥控器 美国亚利桑那大学的研究者发现，遥控器上藏匿的细菌比病房里的物品还要多。即使是在家里，每周至少要用消毒湿巾仔细擦洗一次遥控器上的每个按钮。

马桶刷的把手 在清洁马桶时，洁厕剂能清洗干净马桶刷，但很多人都会忽略了马桶刷的把手。这里的大肠杆菌数量跟马桶圈上的一样多，因此，要想真正让卫生间保持干净，需要对马桶刷的所有部分进行消毒，或使用一次性马桶刷。(卢飞)

轻松煮烂海带妙招

在煮海带之前用淘米水或者盐水进行浸泡，水里面加点醋，泡上1个小时左右再煮，那样就能很快煮烂。还可以在煮海带的过程中放一些菠菜，菠菜中含有草酸，可以使海带快速变软，更容易煮烂，但这种方法可能会影响口味。

(田丹)

砂锅糊底巧妙去除

对于糊底的砂锅，可在底部或内壁涂上一层蜂蜜，过半小时后用百洁布轻擦就可以很好地清除干净了。还可以在烧糊的砂锅里面放少许醋，加满水烧开，待烧开后后将砂锅从火上取下，等水变温时再刷洗，效果也不错。

(于波)

“烟蒂水”驱虫效果好

吸烟者可以把烟蒂集中浸泡在水桶里(或者买几包便宜的香烟浸泡)，达到一定浓度时，把此水适量浇在花盆里。香烟的气味，可以驱赶躲在泥土下面的小虫子。

(崔格)

家电使用年限达80%，修不如换

家电售后服务人员表示，达到使用年限80%的小型家电已过了质保期，机型也往往停产，零配件难找，维修费用贵。若遇到核心部件坏了收费更高，且其耗电量也比新机器多。所以，这种家电修不如换。另外，购买时应选择口碑好、性价比高的品牌小家电，注意看3C标志，并要求商家提供购物凭证及产品保修单，以备不时之需。没有获得国家认证的小型家电切勿购买，以免售后维修难。

(刘民)

胖人运动应穿紧身衣

肥胖人士健身时，常因为腹部赘肉的晃动、大腿间的摩擦、胸部的弹跳而苦恼不已。这些情况会让肥胖者改变运动的步态，从而更容易受伤或患上关节炎等关节疾病。穿上紧身的、有弹性的衣服能把肌肉的弹跳降到最低。

(陆奔)

香水怕冷藏

为了保持香水的味道，有些人会将其放在冰箱里。这是一种错误的保存方式，香水、精油都不适合冷藏储存。因为冰箱里的水气会进入其中，影响品质。而且，低温会让精油冻结，使用时不再容易被皮肤吸收。正确的方式是存放前用75%的酒精擦拭瓶口及瓶盖，用力旋紧后放回原包装盒，贮存到阴凉、暗光的地方。

(元蔓)

春季皮肤瘙痒方

【处方】荆芥10g，薄荷10g，牛蒡子12.5g，苍耳子(炒)10g，蛇蜕5g，生甘草10g。

【制用】本方每日1剂。共煎3次，首次煎药加凉水1000毫升，浸泡30分钟煎取药液100毫升，第二、三次煎药各加凉水500毫升，各煎取药液100毫升，3次药液合在一起，分3次温服。

【功能】疏风解表，透疹止痒。

【主治】春季多种原因引起的皮肤瘙痒。粟粒状或扁平状皮疹，痒甚，畏风怕凉。

【禁忌】忌食辛辣、寒凉、鱼腥之物。

(白城市中医药老科协·祁树祥)



每周一方

捏耳垂可降春火

如今气温升高，正是“春火”高发期，对于“春火”所引起的头晕、目赤、眼胀等，可通过捏耳垂来缓解。

专家指出，正常人耳朵红润而有光泽，这是先天肾精充足的表现；耳朵干枯没有光泽，可能是由于机体肾精不足；耳朵颜色淡白的人，多怕冷恶风，手脚冰凉；耳朵红肿，多是“上火”的表现，常见于肝胆火旺或湿热；耳郭干枯焦黑，多发于传染病后期或糖尿病。在耳朵的某些局部呈点状或片状红晕、暗红、暗灰等，则有可能是胃炎、胃溃疡等消化系统疾病的表现。如果耳朵局

部有结节状或条索状隆起、点状凹陷，多提示有慢性器质性疾病，如肝硬化、肿瘤等。耳朵局部血管过于充盈、扩张，可见到圆圈状、条段样等改变的，常见于有心肺功能异常的人，如冠心病、哮喘病人等。因此，搓耳朵、捏耳垂也能起到一定的保健防治作用。

此外，对于“春火”人群，饮食上应多甘少酸，可选择荸荠、生梨、莲藕煮水来降火，多吃富含膳食纤维的食物，如燕麦、芹菜等有利于保持胃肠道通畅。

(叶菲)

润唇膏从头到脚都能用

小小一支润唇膏，不仅可以用来润唇，还可以用遍全身。

滋养睫毛 它含有的油性物质可以促进睫毛增长，还有保护睫毛的作用。在涂睫毛前可以用润唇膏代替打底膏，在睫毛上形成一层保护层，再刷睫毛膏，不伤睫毛还容易定型。

眉胶 日常用的润唇膏可以代替眉胶来固定眉形，用手指蘸取少量润唇膏顺着眉毛生长的方向涂抹，借助润唇膏的黏性让眉毛变

得整齐，在给眉毛上妆的时候就会很服帖，更加自然。

卸妆 用手指蘸取润唇膏涂在眼周或嘴唇上，轻轻晕开，然后再用化妆棉蘸取卸妆产品进行卸妆，不论眼妆还是唇妆会很容易清理干净。

高光效果 在外出需要补妆时可以用润唇膏来代替高光，在颧骨处、鼻梁、眉骨下方、下巴处涂上润唇膏，用手指打匀，就可以突出整个脸部轮廓，而且光泽感十足。

保护脸部肌肤 染发时涂抹的药水很容易伤及脸周以及耳部的肌肤，这时候可以将润唇膏涂在发际线及耳前，避免沾染上药水弄伤肌肤，如果需要加

热，还起到隔离加热板的作用，避免肌肤出现红胀。

护脚 穿新鞋子，容易把脚丫磨伤。应急时可以在脚后跟抹上润唇膏，既可以保护脚部肌肤，还可以将伤口遮盖起来。(张志)

