



菜出锅前一分钟放盐

要想菜好吃,放盐是很关键的一步。除了大块的肉类提前腌制时需要先放一点盐,其他的情况下,只需要在出锅前调味就可以了。

除了盐,放味精也是有讲究的,它的主要成分是谷氨酸钠,在75℃时呈现的鲜味最好,所以适合在菜肴出锅前投放。当烹饪温度超过120℃时则产生焦谷氨酸钠,在酸性环境中变成谷氨酸二钠,使口味变涩,所以在一些用醋凉拌或糖醋口味的菜肴中不适合放味精或鸡精、鸡粉。

一般炒素菜或肉丝、肉片菜肴时,在出锅前1分钟内放盐和味精;炖肉时在出锅前10分钟内放盐,5分钟内放味精可达到最好的咸鲜效果,因为呈鲜味的氨基酸只有在适宜的盐配比下才会产生浓厚的鲜味。需要提醒的是,味精中也含有大量的盐,所以加了味精的菜,一定要少放盐,以免盐摄入超标。

据人民网

晨起喝水要在洗漱后

晨起喝水的时间应该选择在洗漱完后。

夜间虽然长时间不进食,但是如果前一晚口腔清洁不彻底,细菌仍会分解食物残渣造成对口腔的危害,如果恰巧喝水前又没有刷牙,那口腔中的细菌便会进入到消化道中,可能对健康造成一定威胁。

据《生命时报》

醋盐水清洁厨具

厨房里的菜刀、砧板和抹布,非常容易藏污纳垢,只用清洁剂清洁,使用起来会有点不安心。利用自己调制的“醋盐水”,就能做到既干净又安全。

在6汤匙的冷开水中加入2汤匙的白醋,再加入一匙的盐巴,把洗净后的砧板,铺上纸巾,再淋上刚刚做好的醋盐水,就能达到杀菌功效。

刀具、削皮刀也可以使用醋盐水浸泡一小时后清洗干净,可定期杀菌。用过的醋盐水还可以用来浸泡抹布,帮抹布杀菌。

据人民网

苦瓜帮助去除疤痕

苦瓜中的奎宁精含有丰富的生理活性蛋白,有助于人体皮肤新生和伤口愈合。当出现一些小疤痕时,可以将苦瓜捣烂后的苦瓜渣与1汤匙燕麦粉混合,均匀涂在疤痕处,20分钟后洗净,每周2次。

据《大河报》

枕芯变黄,这样洗

夏天爱出汗,没多久枕芯就被汗渍浸黄了,还易残留螨虫和霉菌。许多人不知道怎样洗枕芯。其实不同材料,有不同方法。

如果枕芯内是棉花填充物,并且体积不是太大的话,可以放进洗衣机内洗。但枕芯遇水会变得很重,而洗衣机的承重能力和转速又有限,所以根据洗衣机的大小,一次最好只放1-2个枕头。

选用温和的洗衣液,用温水漂洗。注意,最好别用漂白水,虽然那会让枕芯显得更白,但对棉布、填充物和人的皮肤都会造成伤害。但如果怕枕芯缩水的话,就用冷水洗涤。

枕芯放入洗衣机前,记得先

清理污渍,尤其是沙发上的抱枕,经常被孩子当成“抹布”,粘了太多污渍。切记,污渍清洁剂一定要选温和型的,防止掉色。

洗完一轮后,再用冷水漂洗1遍,之后再甩干2次,以保证枕头得到了彻底清洁,并完全去除了多余水分。

目前市面上的很多记忆枕,都属于泡沫枕头,它们的洗涤方法稍有不同。如果有标签说明的话,就严格遵循标签说明方法,如果没有的话,一次只放一个枕

芯进洗衣机,轻柔洗涤后不要甩干,用手慢慢拧干,并用干毛巾擦拭表面。不能使用烘干机,烘干机很容易把海绵融化,最好是阳光下自然晒干,风干。

化纤枕芯透气性差,长时间使用后易缺乏弹性,变形结块,并会呈现出高低不平的状态。清洗时,最好选用温和的洗涤剂,这样可以保护枕芯;如果需要机洗,在把枕芯投入洗衣机前,最好包一块大毛巾,以均衡水流,这样可以防止枕芯变形。

蚕丝枕的枕芯一般不水洗,用久了可以把蚕丝从枕芯套里面拿出来晾一下拍打拍打,但不能直接晒。如果必须要洗,

水洗之后要像弹棉花一样把枕芯弹开。对于荞麦皮、茶叶、药枕这类枕芯,由于其具有保健安神之功效,要是水洗的话,不仅影响保健效果,还会导致枕芯发霉。太空棉枕不能水洗,曝晒,使用一段时间后,将枕头放在通风处或是在强烈的阳光下晾晒。羽绒枕的羽绒及珍珠棉枕遇水易结球,所以不可以清洗。可以用手轻拍枕芯,拿到通风处晾晒。如果枕芯真的太脏,可以送到干洗店。

据家庭医生

按摩腹部治便秘

不少便秘患者,有的不喜欢吃药,有的吃药就好,不吃药病情就又回到起点,形成了依赖。中医专家总结了一套简便易行的腹部按摩操,希望能够给便秘的患者带来一定的帮助。

第一步:从胃开始

按摩定位:左侧乳头直下,与肋骨的交点,右手的食指与肋骨相贴。

按摩方法:以揉法为主,手部皮肤不离开腹部皮肤,局部吸定,按摩5分钟。

第二步:按脾及十二指肠

按摩定位:人体正中线上,掌心贴肚脐。

按摩方法:以揉法为主,手部皮肤不离开腹部皮肤,局部吸定,按摩5分钟,同时可使用震法。

第三步:大小肠的交汇

按摩定位:右手小指紧贴髂前上棘(人体平躺时,腹部与腿部相连最明显的高骨)。

按摩方法:以揉法为主,手部皮肤不离开腹部皮肤,局部吸定,按摩5分钟。同时可使用震法。

第四步:从大肠按到直肠

按摩定位:从右髂前上棘到右肋缘下,横向到左肋缘下,再滑向左髂前上棘,空滑到右髂前上棘,周而复始……

按摩方法:以摩法和擦法为主,用一定的力量,按顺序摩擦上述的皮肤,使力量渗透到内脏,周而复始,共计5分钟。

据39健康网



你家拖把选对了吗?

▶胶棉拖把吸水力强

特点:拖把头材质为海绵,因此吸水力强且好冲洗。

优点:可以快速拖干地面的水分,且拖把容易清洁,放于水龙头下冲洗即可。

缺点:拖地时如果胶绵含的水分少不好施力;而且无法伸入家具下方清洁除缝。

适用:适合需要快速把潮湿的地面拖干的情况,不适合家具多或死角多的居室。

清洗:胶棉拖把如果被过度日晒,胶绵易脆化造成裂痕,因此清洗后应放于通风处晾干。

▶旋式拖把免沾手

特点:清洗拖把时利用旋转脱干方式可避免手沾到水。

优点:清洗拖把时不会沾手,而且可以更换多个拖布盘分别清洁不同区域。

缺点:使用不当可能出故障,需要花时间修理。

适用:适合清洁地板、天花板、高处墙壁、椅子下方等。

提示:除了拖地板外,拖把板也可侧着使用,用于清洁柜子旁的除缝。

▶除尘纸拖把免清洗

特点:利用不织布摩擦产生静电来吸附毛发,清洁时不会灰尘满天飞,脏了后直接换新的不织布,省了清洗的麻烦。

优点:在干燥地面吸附灰尘效果好,且拖把头可随意调整角度,清洁不留死角。

缺点:无法清除非毛絮的固体污物,而且使用时需要更换不织布。

适用:适合大面积的干燥地面、木地板、高处墙壁的除尘。

据《中国家庭报》

骑自行车车座高度有讲究

研究发现,膝关节承受重量越多,关节软骨磨损的几率也越大。躺下时,膝盖负重几乎为0;站起来和走路时,负重大约是体重的1-2倍;上下坡或上下阶梯时,负重约是体重的3-4倍;跑步时,膝盖负重大约是体重的4倍;打球时,负重大约是体重的6倍;蹲和跪时,膝盖的负重大约是体重的8倍。

为保护好我们的膝盖,锻炼时最好选择能给膝关节“减负”的运动,如游泳、散步、骑自行车等。平时多做些下肢力量训练,强有力的大腿肌肉会增加关节在运动中的稳定性,防止受伤。

为保护好我们的膝盖,锻炼时最好选择能给膝关节“减负”的运动,如游泳、散步、骑自行车等。平时多做些下肢力量训练,强有力的大腿肌肉会增加关节在运动中的稳定性,防止受伤。

为保护好我们的膝盖,锻炼时最好选择能给膝关节“减负”的运动,如游泳、散步、骑自行车等。平时多做些下肢力量训练,强有力的大腿肌肉会增加关节在运动中的稳定性,防止受伤。

为保护好我们的膝盖,锻炼时最好选择能给膝关节“减负”的运动,如游泳、散步、骑自行车等。平时多做些下肢力量训练,强有力的大腿肌肉会增加关节在运动中的稳定性,防止受伤。

飞机噪音增加患高血压风险

《职业与环境医学》最近发表的一项研究表明,经常坐飞机,暴露于飞机噪音中,尤其是在夜间,会增加患高血压的风险,还和心律失常、中风有关。

研究招募了420名参与者,追踪调查他们9年。约49%的参与者接触超过55分贝的白噪音(7点-晚11点),超过27%的参与者接触超过45分贝的夜间飞机噪音(晚11点-次日早7点)。有71人被诊断患了高血压,44人心律失常,18人心脏病

病发作。接触飞机噪音,尤其是夜间飞机噪音,与所有高血压病例和新病例有关。

研究结果显示,在所有新发病和已存在的高血压病例中,每增加10分贝的夜间飞机噪音,就增加了69%的发病风险。而在新病例中,夜间飞机噪音每增加10分贝,高血压发病风险增加一倍以上。此外,接触夜间飞机噪音也与中风风险有关。研究作者建议,晚上11点后尽量不要坐飞机。

据《生命时报》

同时还对皮肤有美白作用。

发汗解热,可用薄荷:薄荷能发汗解热,对风热感冒、轻度头痛的人有一定的缓解作用。同时,对于湿疹、皮炎也有一定帮助。具体方法为:薄荷适量,浸泡半小时后加水煎10分钟(薄荷属芳香品,不宜煎煮时间过长),将煎出的汁倒入澡盆即可。

需要提醒的是,药浴用药的多少与个人体质等息息相关,因此使用前最好咨询医生或药师来确定用量。此外,泡脚方因达不到药浴方的标准,不能用来沐浴。

据《健康报》

夏天试试这几款药浴方

通络止痛,用白芷:将白芷加适量水煮,待水开后加入适量白酒。水温冷却至40-45摄氏度后,将煮好的药汁放进干净的盆中温浴。这可起到通经活络止痛的功效,适用于有腰痛腿痛等痛证,更可有效缓解经常吹空调所致的颈肩痛、头痛。爱美的女士也可试试这一药浴,对皮肤有美白作用。

防蚊止痒,用艾草或佩兰:在正规药店购买艾草或佩兰后煮水

沐浴。具体方法为:将适量的艾叶或佩兰洗净放入布袋中,入锅中大火煮开后改小火煮15分钟取出,将药液混入洗澡水中调好温度即可沐浴。此方不仅可以防蚊驱虫,还有止痒的功效。

清肝明目,用菊花:取适量菊花,放入锅内加水,煎成汁倒入浴盆,待其降至适宜的温度即可浴用。菊花有清肝明目的作用,用菊花煮水沐浴可有效对抗眼疲劳,

健康问答

▶面汤米汤更有营养吗?

原汤化不了原食。面汤米汤中主要是水,极少量的其他成分和营养,消化食物也没啥关系。不需要太执着于“老话”。

▶拉肚子是不是不能进食?

拉肚子时不应该禁食。只要不会“吃了就吐”,拉肚子后就要吃东西,以此来补水、补充能量和电解质。注意少食多餐,吃熟不吃生。

▶什么时间喝牛奶最好?

饭前30分钟喝牛奶最好。一来能降低餐后血糖反应,二来能避免吃多。只要不是吃撑后再喝,喝奶的时间不用太死板。每天喝300毫升牛奶对身体有好处。据丁香医生