

● 生活妙招

面粉轻松去油污

在抹布上沾些面粉,轻轻地擦拭厨房抽油烟机风扇叶上的油污。洁白的面粉吸收了油污马上变成桔黄色,多擦几次,油污会被面粉吸收掉,可使油烟机光洁如新。

在做饭时,手中沾有油污,可抓些面粉到水中搓洗,不仅洗得干净,而且可去除腥膻等异味。若衣服上沾有油污,也可在油污处放少量面粉搓洗。使用面粉清洗餐具时,把一些面粉溶解在温水里,用海绵沾着面糊清洗,不仅可使餐具清洁,还不用担心洗洁剂残留的问题。

将面粉沾水后做成小面团,可用来清除电话机、电器用品、灯罩等不宜用水刷洗的家居用品上的灰尘。

据《阳江日报》

过期酸奶有妙用

大家都知道喝酸奶有很多好处,但有时候酸奶过了保质期,就不能喝了,很多人会将其扔掉,其实过期酸奶还有很多妙用。

1. 美容

乳酸有软化角质的功效,能起到保湿的作用。刚刚过期不久的酸奶,涂在脸上做面膜,对润肤很有效果。将过期酸奶涂在手上,拍打、揉搓手背直到完全吸收,可以清洁角质层,冲洗干净之后,再涂上润手霜,皮肤就会变得非常嫩滑。

2. 清洁

擦地板:可将过期酸奶与清水混合、稀释之后,直接洒在地板上,再用拖把擦拭,地板就会变得光亮如新。

除墨迹:首先用清水把衣服清洗一下,然后再倒入过期酸奶加清水轻轻搓洗,衣服上的墨迹就会消失不见。

擦拭皮鞋:首先用刷子将皮鞋上的污垢刷掉,再用纱布蘸适量的过期酸奶均匀地涂抹在皮鞋的面上,等酸奶干了之后,再用干布擦拭,鞋面就会出现光泽。

据《武汉晚报》

3 种方法除鞋袜臭

将樟脑丸碾碎成粉末状,然后将这些粉末均匀地洒在鞋内,再在上面垫上鞋垫,一双鞋大约使用1个樟脑丸即可。这样鞋内就可保持干爽,并且鞋臭味也不那么明显了。

樟脑丸能起到很好的抑菌作用,能够杀死因为潮湿而繁殖的大量细菌,要注意的是,樟脑丸不能直接和脚接触。装有樟脑丸粉末的鞋不需要每天都晒,里面的樟脑丸粉末只要隔1周换1次即可。

用白醋去袜臭

在洗袜子水里倒入少许白醋,泡10分钟左右,再用常规方法洗净即可。这样不但可以去除臭味,还能起到杀菌的作用。

用香皂除鞋柜臭味

鞋柜里面有异味,如长期不处理,鞋子放在其中也会沾染臭味。在鞋柜中放入1块香皂,就能轻松去除其中的臭味。

据《北京晚报》

冬季用加湿器好不好



冬天使用加湿器能快速增加空气湿度。但是需要提醒的是,自来水中一般含有氯,最好不要直

接注入加湿器中,可使用凉白开、纯净水或蒸馏水;为避免加湿器内壁滋生的真菌或细菌随蒸汽喷出,进入呼吸道,最好每天换水,每两周彻底清洗一次;不要往加湿器的水中随意添加消毒杀菌剂、醋、精油等,以免其进入人体后,刺激肺部和支气管的上皮细胞;加湿器会在一定程度上降低局部空气温度,使用时不要离孩子、老人太近,以免着凉;开启时间不宜过长,用几小时即可关掉。

一些特殊人群,如关节炎、糖

尿病患者不宜使用加湿器,可以用一盆水来代替。每晚睡前,可将一盆清水放置在卧室的暖气片下面,让空气变得温润,避免晨起后口鼻干燥,还能减少静电产生。如果家里空气过于干燥,也可以将一小盆清水放置在暖气片上。如果是老式(铸铁式)暖气,可以取几只矿泉水瓶,把上半部剪去,稍微压扁,挤放在暖气片的缝隙中,加入水,也可以起到加湿作用。盆或瓶中的水最好每天更换。

据《健康时报》

家养花草也可以治病

别以为花花草草只是好看,在花草界,也有颜值超高、又兼具治愈能量的花草,在家里种上一两盆,一些小病小痛,在家就能找到天然良药,随手就能给全家人带来健康。

百合花
光闻花香就治病

百合花,高雅纯洁,花大色艳,清香怡人,素有“云裳仙子”之称,深受人们喜爱。

百合淡而不俗的清香,通过光合作用,花释放出干净的氧气和阵阵的幽香,可以极大净化家中空气。对于刚结婚的新人来说,百合花更是能给他们们的生活空间建立好的风水。

百合花的主要价值除了在于观赏,其药用价值更是惊人,闻花香就可起到宁心安神、清心除烦的作用。而作为一味药材,它能起到补中益气、补阴退热、润肠通便的作用。

温馨提示:

百合甘寒质润,凡风寒咳嗽、大便溏泄、脾胃虚弱、寒湿久滞、肾阳衰退者均忌用。

薄荷草
提神醒脑,治风热感冒

薄荷的气味,可使儿童思维清晰、反应灵敏、有利于智力发育。薄荷也是一味常用的中药,能起到疏风散热、清头目、利咽喉、解郁的作用,感冒发热,咽痛牙痛时,用它泡茶、熬粥或做汤都可。因为薄荷有强劲的穿透力,能提神醒脑,头晕时,可以摘两片薄荷叶贴在太阳穴上,这样可以缓解症状。

温馨提示:

薄荷有醒脑的功能,晚上不宜放在卧室,但植物在晚上是做的反呼吸,白天是吸进二氧化碳,放出氧气,晚上没有了光合作用,是吸进氧气,放出二氧化碳。

据搜狐网

手指常按摩
养生又疗疾

人的手部有6条经脉循行,可以反映五脏六腑的健康情况。如果经常按揉手指,且又坚持不懈,肯定能达到事半功倍的保健功效。

按摩方法

1.先按摩左手,右手的拇指和食指按压左手拇指的两侧,感觉痛时再坚持10秒钟。

2.右手的食指和拇指分别上下夹住左手的拇指,用力按压,坚持3秒钟。

3.换右手按摩,方法相同。

五指按摩缓解疾病

1.按摩拇指,可缓解心脏病、过敏性皮炎等。

2.按摩食指,可缓解便秘、食欲不振、慢性胃炎。

3.按摩中指,可缓解肝脏疾患、食欲不振、耳鸣、头晕。

4.按摩无名指,可缓解感冒、咽喉痛、头痛等。

5.按摩小指,可缓解肩痛、腰痛、视疲劳等疾患。 据《科技报》

饮食调理预防心梗

很多人的心脑血管等重要器官长年高负荷运转,加上各种不良嗜好,平时又不注意保养,血管在50岁左右已经逐渐硬化,血管壁上布满斑块,极易发生急性堵塞,脑卒、心肌梗死等急症。

专家提醒:饮食上的预防最重要。首先,应少吃或不吃高盐、高脂、高糖的食物;其次,改变久坐的坏习惯,增加运动。再次,要定期体检,关注体重、腰围、血压、血脂、血糖等指标。一旦感觉到胸闷、气短、极度乏力,一定要提高警惕,去医院检查,以免错过救治时机。 据《健康时报》

难治偏头痛,试试廉价药

据统计数据,目前部分药物虽然对治疗偏头痛有效,但副作用常令人难以承受,费用也比较昂贵。其实,不少廉价老药对偏头痛就有很好的疗效,如以下几种:

速效救心丸

方法为头痛发作前半小时口服15-20粒,1小时以后再服6粒;头痛缓解期每天早晚服8粒,连服10周为一疗程。

西比灵

本药可抑制钙离子引起的血管痉挛性收缩,增加血流量,降低血管粘度,减少血小板释放,改善末梢血管循环,增强脑部氧的供应,减轻组织水肿。每晚临睡前服10毫克,一个月为

一疗程,有效率达96%。

硝酸异山梨酯(消心痛)

该药能抑制血小板聚集,减少5-羟色胺与血栓素释放。每次服10毫克,一天3次,一个月为一疗程。服药后发作频率显著下降,且得以缓解,有效率为90%。但低血压病人应慎用,孕妇忌用。

盐酸氯丙嗪(冬眠灵)

该药可扩张血管,解除痉挛,改善微循环,且有镇静和抗5-羟色胺作用。应用时按每千克体重给予1毫克(每次极量为100毫克)作肌肉注射,有效率为90%。若复发,重复应用仍然有效。

据《家庭科技》

怎么才能睡得香?有个“337”原则

睡眠不足、质量不佳不仅让人身心疲劳、无法集中注意力,影响第二天的工作和学习,还会增加肥胖及糖尿病、高血压、高血糖等疾病的风险。日本佐藤桂子健康促进研究所所长左藤桂子推荐了一种“337睡眠法”,帮助改善睡眠。这种方法最大的特征就是轻松,没有过多、过严的要求,多数人都能坚持。

第一,保证入睡后3小时内不受干扰,维持深度睡眠。夜里10点到凌晨3点左右,生长激素分泌最集中,在这个时间段内保

证3小时的睡眠能够促进身体生长,调节代谢,促进脂肪分解。一些人喜欢晚上躺在沙发上边看电视边打盹,“眯”一会后再上床睡觉,这种习惯会打乱睡眠,应尽量避免。

第二,夜里3点前入睡。晚上10点左右入睡是理想的状态,但现代人工作忙碌,有时甚至12点都无法保证上床睡觉。对于过着“夜猫子”生活的人,凌晨3点前入睡是最大极限,最好3点能进入深睡眠状态。

第三,全天睡眠时间加起来

为7小时。不能保证晚上睡足7小时的人,应利用午休、上下班坐车等碎片时间来补觉。根据个人身体情况,也可以调整为6小时、8小时等。如果上班时睡眠不足,可以利用周末好好睡一觉,弥补缺少的睡眠,但也要注意不要与上班时的睡眠时间相差太大,最好控制在2小时以内,以免打乱生物钟。

若这三点不能同时满足,专家建议将第一点放在首位。比起时间长度,睡眠的深度更加重要。 据《生命时报》

● 妙招养生

做点小运动
痔疮绕着走

“十人九痔”的说法虽说有点夸张,但痔疮的发病率较高是事实。这里介绍一种以提肛为主、配合躯干和肢体活动的体育疗法,可以改善或消除病症,起到有痔可治,无痔可防之功效。具体方法如下:

提肛运动站立,全身放松,将臀部及大腿用力夹紧,吸气,舌顶上腭,同时肛门逐渐用力向上提,收紧,然后呼气,全身放松。每日早晚各做10次。

抬举骨盆,仰卧屈膝,使脚跟尽量靠近臀部,两手放在头下,以脚掌和肩部做支点,使骨盆抬起,吸气,同时收缩肛门,放松时呼气。每日做1-3次,每次重复20下。

两腿蹬踏仰卧位,两条腿轮流屈伸,模仿踏自行车动作,先慢后快,每次做2-3分钟后,再举腿由内向外画圆圈10次左右。

据《中国中医药报》

预防闪腰
多练仰卧起坐

中老年人容易闪到腰,这与脊椎的退行性改变有关,同时也是核心部位肌肉力量退化造成的,要想避免,可多练仰卧起坐。

先通过散步等锻炼,提高身体健康水平,感觉没有腰椎部位异常疾病的健康老年人可以加强锻炼仰卧起坐。

方法:仰卧在垫子或床上,屈膝成90度,两手贴于耳侧,收缩腹肌,将上身卷起,到最大限度停一会儿,然后慢慢放下,几乎贴近地面时停下,立即做下一次动作。

中老年人练习仰卧起坐,应请家人或朋友站在身前,两人四手相握,在对方的协助下完成仰卧起坐的动作。一般,每次1-2组,每组8-12次。这个动作能够加强腹部肌肉,给脊椎提供强有力的保护。 据《都市快报》

● 温馨提示

白发染黑危害巨大

多国研究显示,经常染发的人,乳腺癌、皮肤癌、白血病、膀胱癌的发病率都会增加。特别是中老年人,由于抵抗力低、免疫力下降,年轻人更容易发生染发后的毒性反应,接触性皮炎,甚至肿瘤等疾病。

年轻人染成彩色头发的致病概率相对少一些,这与彩色染发时常采取挑染,往往不接触到头发根部与头皮的结合部有关。而中老年人白发较多,需要大面积,甚至全头染黑,导致皮肤年复一年地吸收染发剂,加上自身体质基础相对较差,代谢减慢,因此更容易过敏、致癌。患有糖尿病及高血压、心脏病的人,应慎重染发;患有哮喘等过敏性疾病、疮疖、皮肤溃疡、血液病及肿瘤的人,更要远离染发。 据《北京晚报》