

换季衣物收纳“四步曲”

第一步 清洁彻底

收纳之前,一定要把衣物全部洗净一次。有些衣服即使看起来干净,但因为穿上之后已经沾染了灰尘、汗水等,若不加清洗就会形成斑点、霉斑,甚至因为小虫孳生而留下分泌物。专家建议的清洗原则有:

分类分色:每件衣服内里都有详细的洗涤说明,不同质地、颜色的衣服其保养、洗涤方式也不同。比如,白色的衣服一定要与其他的分开洗,花色衣服第一次洗时,先洗一下小角落看看存在有没有褪色的问题,哪些衣服必须干洗或可以水洗、可否烘干、可以使用哪些洗涤剂,洗衣标示都会告诉你。

检查物品:粗心大意的“马大哈”常常把纸币、纸巾等随手塞进口袋,洗衣前也不记得翻检清楚。为了防止衣物上的小破洞、缝线及脱落因洗涤变得更加严重,清洗前应将被损事先补好。

了解质地:有人会认为干洗很浪费、麻烦,或害怕干洗剂有毒而干脆自己动手洗,结果破坏衣物的纤维而降低衣物的质感;一些“敏感衣物”水洗一两次可能影响不大,但次数多了,衣物的寿命自然



就缩短了。其中,较常见的敏感布料有纯棉、棉麻丝、纯毛颜料印染。

第二步 分类收纳

从洗衣店拿回来的干洗衣物,一定先将外面覆盖的塑料套取下(如果直接用塑料套收藏衣物,容易形成湿气而发霉),打开窗户,放在通风处吹风,让残留的有毒化学物质挥发掉,直到完全没有刺鼻的味道,再分类收纳——

以个人分类:个人的衣服分别装箱或集中摆放,下一年要拿出来整理再穿时,快速、方便。

按色分类:将同色系、同类型或同功能的衣物集中收纳,这样方

便服装搭配及提供日后购买衣物的参考依据。

依材质摆放:以衣物的质料决定应该挂或是折叠存放——西装、套装、易皱的衬衫,亚麻、全棉等质料的衣服最好也能用悬挂方法收纳;而针织衣物则可折叠存放。

休闲衣物:T恤、运动服、牛仔裤等,可以用卷寿司的方法卷起来收纳,既省空间又容易拿取。

第三步 巧选纳具

真空收纳袋:市面上有很多真空收纳袋出售,它密闭性佳、操作方便,具有防止变色、防止潮湿、防止虫害、防止臭味等作用,不过它

最受欢迎的特点在于节省空间。

防霉用具:收纳前要确定橱内是否干燥,可使用除湿袋、除湿棒、干燥剂及樟脑丸,以防季节变化所带来的湿气以及昆虫接近,悬挂的衣物别忘了套上防虫袋。如果不喜欢樟脑丸的味道,或对防虫剂过敏的人,不妨自己动手做天然的驱虫剂:将一大匙颗粒状的胡椒子、干的烟草或干燥过的菊花瓣装进小棉布袋中,再放进衣柜或收纳箱里。另外,桉木也有驱虫的功效,放一些桉木片到衣柜中即可。

第四步 善用空间

善用床底:床下是收纳衣物的另一片“蓝海”。

固定储藏区域:储藏室是换季衣物最好的去处。

衣柜最上层:因为取拿不方便,上层空间适合放置暂时不穿的换季衣物。

长短分类:如将长短衣物分类吊挂,短衣服下方的空间就可以用来存放鞋子、皮包及其他配件,或是再摆几个小型整理箱。

巧用鞋盒:闲置鞋盒体积小,适合放在任意不起眼的空间,并在盒子外面标上注明,取用时一目了然。

张瑞珍(济南)

赠《现代汉语词典》(第五版)一本。活动后期,将延请商务馆史专家对所征集图片进行评选,从中选出20张最珍贵的老照片,并向照片提供者回赠《商务印书馆110年大事记》一本。活动期间,商务印书馆将在新浪网、《新华书摘》等媒体有选择地刊发所征集的图片,活动结束后将举办活动的图片展览。

老照片寄至:北京王府井大街36号商务印书馆营销策划部(邮编:100710)注明“商务世纪拾影活动”。E-mail: cp1897@sina.com, 博客: <http://blogs.sina.com.cn/cp1897211>。 亚军

“三重营养” 清淡健康

玉米油富含多种营养元素,其中不饱和脂肪酸、维生素E和植物甾醇对健康尤为有益,被称为“三重营养组合”——

亚油酸是人体自身不能合成的必需脂肪酸,具有降低人体胆固醇、降血压、软化血管、增加人体肌肉和心脏、心血管系统的机能等作用;而天然复合维生素E是一种天然的抗氧化剂,有软化血管、清除体内的自由基、延缓衰老。金龙鱼玉米油正是通过亚油酸、维生素E、植物甾醇呵护人体健康,从而广受消费者的喜爱。

在欧美国家,玉米油已作为一种高级食用油广泛使用。在中国,金龙鱼玉米油更是受到了关注家人健康的主妇们青睐。

煎,令阿胶融化即可。服用之道,则是每日早晚一次。

上面说到,此方为补血养血之秘方,养血润肠。因为方中阿胶甘平,可以入肝经养血,复入肾经滋水,为养血润燥、养肺清热药剂。也就是说,阿胶可以一股脑地把肝肾肺全部照顾到。

至于大葱,味辛温,取其通脉回阳以散寒邪之气,助阿胶补血滋阴润燥而不恋邪。

此方补而不滞,可以和谐共存,养血润肠。大凡血虚便秘、阴气不足、肌萎无力、四肢酸痛、须发早白、眩晕心悸等症,皆可以照单全收,毫不含糊为人民服务。

葱胶汤,果然大有神通。

故事结尾,我们重温药圣李时珍《本草纲目》中那句名言“阿胶本经上品,弘景曰:‘出东阿,故名阿胶’”,寻觅民族瑰宝,知其源头出处。

庆祝建馆 110 年,商务印书馆举办

“世纪拾影”——寻找老照片活动

为庆祝商务印书馆建馆110年,纪念在上海走过的半个多世纪历程,商务印书馆从8月20日至9月20日,在上海开展“世纪拾影——商务印书馆老照片征集活动”。

1897年,商务印书馆诞生于上海江西路德昌里的一个印刷作坊,至上世纪30年代,商务印书馆发展成为亚洲最大的现代出版机构。

如今仍然生活在这里的商务的新老译者、合作者、员工、读者,还保留着许多珍贵的历史图片及文字资料。随着时间的流逝,这些散落的历史资料越来越少,且面临着进一步流失。这次活动就是要对这些历史资料进行抢救性的征集整理,为这段历史留下永久的见证。

征集的老照片要求拍摄的时间

范围为1897年—1990年,内容包括商务印书馆建筑原址、人物、活动、出版物等(已正式出版或公开展示过的图片不在征集范围内)。收藏者可以电子版、翻拍版或者原件的形式将老照片提供给我们,并注明姓名、年龄、性别、职业以及通讯方式,同时附以必要的说明。商务印书馆将向每位符合要求的照片持有者回

引领夏日清淡饮食新理念

——金龙鱼“玉米油清香一夏行动”受到主妇青睐

本报讯 近日,著名食用油品牌金龙鱼也提出玉米油“清香一夏”健康饮食理念,令巧主妇炎夏下厨也有好心情。

夏季清淡饮食三大误区

为了清淡,只吃青菜:清淡不等于无味,更不等于无油。首先,清淡要做到荤素搭配,营养均衡,除素菜外,瘦肉、鱼、蛋等都是高蛋白的清淡原料;其次,清淡饮食还要选择适量且清淡的食用油以及适当的烹调方法:如使用玉米油就会使菜肴变得清淡,既保留了菜肴的原汁原味,又不会产生油腻感。

清淡饮食“随便凑合”:遇上可口的就大吃特吃,胃口不好就少吃甚至不吃。事实上,初秋人体出汗较多,营养大量丢失,若不及时补充,易导致水电代谢紊乱。

食用油随意选择即可:专家指出,轻视食用油的营养成分是一个重大的误区。食用油除了调节菜肴的口味,更主要的是提供人体所必需的营养成分,并促进脂溶性维生素的吸收。人体每天都要摄取一定量的脂肪酸,这些脂肪酸70%来自食用油。脂肪酸分为饱和及不饱和两种,其中不饱和和脂肪酸最大的好处在于“不聚脂”性,易被人体消

化、吸收,可阻断脂肪在皮下生成、防止血脂浓度的升高。因此,除了口味的需要,还要根据身体的需求选择合适的食用油。

玉米油成就“清香一夏”

清淡饮食应从口味和营养两处入手。其一,尽量清淡爽口不油腻;其二,营养均衡丰富;三要多使用玉米油等清香口味的食用油。

自2001年金龙鱼首家推出至今,玉米油走上餐桌不过6年时间,但其清新天然的口味已广受人们喜爱,在夏天更成为许多家庭不可或缺的烹调佳品。

阿胶拍案惊奇系列之初刻拍案惊奇

第廿九回

葱胶汤

◆ 宣廷

《圣济总录》里的养生秘诀

《圣济总录》是宋代的一部医书,历宋元明清千年之久,在民间尤为广泛。其地位就像眼下流行的家庭保健卫生之类的书籍。如果你到草野乡间去,看到寻常人家不寻常的食疗之道,不必诧异,其源头往往就在《圣济总录》。

闲话莫讲。这回说的是一个北方中老年人常用的养生秘方,名叫葱胶汤。秋风一起,正是进补良机,葱胶汤养血润肠,是北方中老年人的最爱。

此方顾名思义,就是由阿胶与

大葱组成。阿胶功效,我们已经不厌其详地介绍,那么与之配伍的大葱,究竟有何神通?组合而成的葱胶汤,究竟有何神通?

大葱,叶肥大而粗硬,北方人几乎每餐必备,其作用可以辟腥味、解寒气,大凡寒性食物,必定加葱调和,去腥解毒。中草药汤剂中,也常用葱白做发散剂,发汗利尿以及兴奋化痰,虽是寻常之物,确也有些神通。

葱胶汤组方简约,阿胶20克,葱适量。先将葱切细,阿胶捣碎水

曾经被称为“懒人牙刷”的电动牙刷,依靠着可爱的造型、鲜艳的色泽,成为了孩子们的最爱,有的甚至非电动牙刷不用。然而,牙科专家指出:学龄前儿童最好不要使用电动牙刷。

市场上,儿童电动牙刷种类多样——冰淇淋造型的把柄,兔八哥、美人鱼等卡通人物花样,琳琅满目。一位家长说,她四岁的女儿过去怎么都不肯刷牙,但自从给她买了卡通造型的电动牙刷后,她每天都拿着不放手。电动牙刷是通过高速旋转,将牙膏分解成微细泡沫,能深入清洁普通牙刷难以刷到的地方。儿童电动牙刷通常有定时装置,不刷满两分钟,牙刷不会停,这也有助于改变孩子刷牙的“三分钟热度”。

7岁前的儿童正处于长牙和换牙的关键时期,牙齿和牙周组织比较稚嫩。相较于普通牙刷而言,电动牙刷震动频率和力度固定,如果孩子使用不当,如用力过猛,或某个部位使用时间过长,都有可能对牙周组织造成伤害。此外,由于我国电动牙刷的刷毛还没有统一标准,一些电动牙刷的刷毛并不符合国家要求。刷毛太硬会损伤牙齿、牙龈。尤其是儿童用的电动牙刷也是分体式的,孩子在刷牙的过程中有可能被脱落的刷头卡住或者误吞刷头造成危险。

龙山



“铜”造健康好睡眠

失眠是世界范围内发生率较高的影响人类健康的疾患。2006年一项对北京、上海、广州、南京、成都、杭州等6城市普通人群的调查表明,成年人在过去12个月中睡眠障碍发病率为57%,其中更有53%的人症状超过一年。

众所周知,睡眠是健康之源。人的一生约有三分之一的时间是在睡眠中度过的,睡眠质量的好坏对人的身体健康起着至关重要的作用。失眠会引起疲劳感、情绪不稳、反应迟缓、头痛、记忆力不集中,使整个身体处于亚健康状态。在炎热的夏日里,气温升高,容易让人心情浮躁、焦虑,身体的不适常常引发抗压能力降低,失眠的症状更是呈现出明显上升的趋势。最近的医学资料显示,体内缺乏微量元素铜,也是导致失眠的原因之一。

美国医学专家曾对400名身体健康、但睡眠欠佳的女性进行血液成分分析。结果显示,这些人血液中的铜和铁含量明显偏低,而铝含量偏高。专家认为,铜与神经系统功能关系密切,体内缺铜会使神经系统的抑制过程失调,使神经系统处于兴奋状态而导致失眠,久而久之可发生神经衰弱。

因此,专家建议失眠的人可食用富含铜元素的食物。含铜较丰富的食物有:牡蛎、乌贼、鲑鱼、蛤蜊、河蚌、田螺、蟹、虾、泥鳅、黄鳝、动物的肝和肾、蘑菇、玉米、豆制品等。相对于依靠安眠药物帮助缓解失眠症状,通过食物补充摄入铜等微量元素,“吃出好睡眠”,会是一种更加健康的解决方案。

(由国际铜业协会供稿)

广告

宝宝被蚊虫咬 不宜涂抹花露水

花露水里的薄荷、樟脑等成分其实并不能改善局部炎症,反而会使体质敏感的成人、皮肤娇弱的孩子产生过敏反应,导致接触性皮炎。有效治疗蚊虫叮咬的方法有——

六神丸:将适量六神丸研末后用米醋或温开水调成糊状,涂于叮咬处,每日涂抹3—5次。

扑尔敏:用扑尔敏1片蘸唾液反复涂擦叮咬处,止痒效果佳。

阿司匹林:将1—2片阿司匹林研碎,涂于叮咬处。

大米粥膜:家里如有放凉的米粥,轻轻挑出米粥表面的一层粥膜,敷在肿包的部位,粥膜破裂融化后,肿包处将消肿、止痒。

刘元山