

自制收纳盒 为家居添彩

一个华丽的包装盒、一宽精致的蕾丝花边、一条穿不下却美不胜收的小礼服……你在为这些“中看不中用”、弃之又觉得可惜的闲置物品而烦恼吗？
以下几共您参考——

DIY 变废为宝

中秋将至,一个个精美的月饼盒让人头疼,弃之可惜,放着又不作何用。

自制“百能”收纳盒 分别按照月饼盒的长和高、宽和高,用硬卡纸裁剪出若干长方形。然后,根据需要分别用裁剪好的长方形卡纸规划出盒内“格局”,接合处用剪刀剪开、安插即可。

如此一来,废旧月饼就变成了“百能”收纳盒,小内衣、针线等都可以被搜罗其中,美观实用。



添装饰 焕然一新

一些水果、鲜花常常会用竹篮来搭配,当水果食尽、鲜花凋零,小竹篮往往会面被丢弃的命运。

其实,只要一块花布、一条丝巾、或是一宽蕾丝花边,就能让小竹篮呈现出别具一格的魅力来——

自制装饰篮 准备一块色彩明亮的花布,铺满篮内,再用针线固定,小篮子就有了漂亮的衬里;再在篮子的边缘缝上一圈蕾丝花边;最后再将丝巾系在篮子的手柄上。

放上一个小熊、一瓶红酒……摇身一变,原本其貌不扬的小竹篮已经“变身”为一个优雅的装饰篮。

多分类 井然有序

不少人爱把任何东西都“抛”到视线之外,认为这才是收纳的“最高境界”;结果导致外表一尘不染,打开抽屉却一团糟糕……殊不知,只要收纳得分类得当,就算“抛头露面”也能井井有条——

自制分类收纳盒 准备几个体积差不多的无盖小方盒,用双面胶将他们一个个相连(数量可按照你的需求而定)。然后,用包装纸或墙纸将小盒的四周和内里糊牢固,一套分类收纳盒很快就制作完成了。

最后,只要将化妆品、文具等按种类摆放在各个小盒内,取用方便又不凌乱。

巧点缀 画龙点睛

有些人认为木质家具线条太硬,透不出家的温馨感。这时,过气的小礼服、穿不下的小吊带就可以派上用场了——取下衣物上的小装饰来点缀家居、修饰布艺,都能起到画龙点睛之用!

宁 姿

塑料药盒请慎用

现代生活中,很流行一种塑料小药盒,圆盘形状,盒上有7个小格子,分别从周一标到周日。吃药时,只需转到对应时间,即可知道当天服用药量,方便携带,不易漏服,但使用要慎重,因为,塑料很容易和药品发生化学反应,导致药物失效。

不是所有药物都能用塑料瓶、塑料袋等塑料制品装的。生活中,常见有的患者因长期用药,喜欢把药品分成若干剂量,然后用塑料袋或塑料盒装好,方便随时服用。其实,胰岛素、安定、硝酸甘油、醋酸酯、华法林钠等药品不适宜放入塑料制品中。

另外,塑料药瓶遮光性很差,对药品起不到保护作用,如果长时间放置药物,会使药物逐渐分解变质。如肾上腺素、维生素A、维生素D、双氧水等药物经光照易分解,如果放入白色不遮光的塑料瓶,易使药品变质。

因此,不要擅自给药品更换容器,原厂包装都是经过药品实验的合格包装,对药物防护性较好,不会因潮湿、光照、温度给药物带来影响。

董绍军



棉被也可下水洗

棉纤维吸湿、透气性好,但传统棉被最大缺点是排湿性弱根本不能下水,受潮后容易板结硬化、发黄,以至于近年来化纤和动物性纤维被芯产品大出风头。但当您的肌肤夜夜与化纤产品亲密接触时,总会感到有一点不适,而动物性纤维产品用久了就会散发一种味道,回过头来还是会惦记绿色、天然、生态的棉纤维,但棉被怎样解决原先的缺陷呢?

在今年初举行的纽约国家家纺展上,我国最先研制的天美棉一亮相就引起业内人士强烈关注。天美棉是根据人体工程学原理,以长度可达39厘米的超长棉纤维为原料,经高科技工艺制作完成。首先,彻底去除了原棉中的粉尘、棉绒、短纤维,只保留了超长棉纤维。接着将每根棉纤维经过物理方式进行结构性处理,使每根棉纤维弯曲成弹簧状并相互勾连成鸟巢结构,而且在制作过程中未添加任何化学成分。棉纤维上的细微空隙被最大限度展开,精炼的新一代超长棉纤维填充絮片天美棉具有柔软贴身、轻盈薄爽、吸潮排湿、保温储能、抗菌抗过敏、防静电等功能,而且不板结、不伸缩,紧密的整体结构还十分有利于下水清洗,晾干后仍然蓬松、轻软。

袁贤良

拔牙不镶隐后患

有些人对口腔牙齿缺失并不重视,认为缺了一两颗牙,凑合也能用。其实拔牙后如果长时间不镶牙,会影响整个口腔颌面系统:

一是咀嚼不充分,影响食物的消化吸收。因牙齿缺失部位不能咬东西,咀嚼功能减退,食物得不到充分的咀嚼,影响了食物的消化吸收。

二是导致咬合关系紊乱。因个

别牙齿缺失,长时间不修复会使口腔组织发生改变,影响到全口的牙齿排列。常表现为邻近牙向缺牙区倾斜使间隙变小;对颌牙伸长,造成食物嵌塞、早接触或咬合干扰,从而导致咬合关系紊乱。

三是牙病的发生和面部发育不对称。有些患者常因一侧个别牙齿缺失而形成偏对侧咀嚼的习惯,失去了

正常咀嚼对牙齿的自洁作用,使局部牙垢、结石沉积,产生口臭、牙龈出血等症状,牙周病、龋病的发生几率明显增加。严重者由于一侧咀嚼肌废用,而造成面部发育不对称。

四是前牙的缺失影响美观和发音的准确。此外,因牙缺失形成的不正常咀嚼和咬合关系常会引起颞颌关节病变,出现张口受限、关节疼痛、关节弹响,严重者可有偏侧头痛甚至耳鸣等症。

李正权

(武警医院口腔科主治医生)

何氏狐臭净

何氏狐臭净是当今祛除狐臭的一种理想产品,经历十年市场考验(1997-2007),功效卓著,众口皆碑。

- 由国家卫生主管部门批准的特殊用途产品;
- 承诺书“特殊病例者重奖10万元”,公证号(2003)惠阳证内字第408号;
- 本品由中国人民保险公司承保产品责任险;
- 中央电视台二套(为您服务)栏目广告品牌,广东卫视播出何氏专题介绍

何氏狐臭净无论后天,遗传、术后复发,用后无异味,中间周期不间断,清爽一身,祛除狐臭! 398元/盒

免费送货咨询热线: 58813560

指定经销店: 雷允上北区(四川北路1303号·1989号·乳山路145号)、雷允上药城(华山路2号)、冠心药房(南京东路748号)、同天药房(同心路1号、逸仙路580号华联吉买盛内)、汇丰大药房(淮海中路1002号、天钥桥路65号)、人寿堂(江苏路565号)、宝德药房(新村路358号)、宝丰大药房(曹杨路926号)、德康药房(长海路349号)、海佳药房(共和新路4460号)、宇宙药房(即墨路182号)、星科药房(上南路1489号)、通力药房(牡丹江路337号)、老庙昌里路童涵春、川沙妙境路198号、南汇立德堂、嘉定塔城路、奉贤环城南路雷允上、青浦益寿春、松江余天成、闵行江川路民安药房。

卫报特字(2002)第0221号

阿胶拍案惊奇系列之初刻拍案惊奇

刘渡舟妙手回春 失眠请喝阿胶黄连汤

◆ 宣廷

刘渡舟一生擅用《伤寒杂病论》中的方子,活人无数,功德无量,桃李满天下。在现代中医界,号称一代宗师。刘老擅用阿胶,用起来出神入化,果然有回春的好手段。

话说有一个男性编辑,49岁,两年来为失眠所折磨,苦不堪言。西医不管三七二十一,说是神经衰弱,开出多种镇静安神药物,可惜了无成效。

这个49岁的男编辑说,入夜心神烦乱,辗转反侧,不能入睡。甚至绝望之际跑到旷野之中呼喊,才略觉舒畅。

刘老望闻问切,方知此人喜欢深夜写作,疲劳之时好喝咖啡提神,日积月

累,结果入夜则精神抖擞,白昼则萎靡不振。

请喝阿胶黄连汤!刘老几乎不假思索,开出药方。那编辑将信将疑,连服三剂,居然能安然入睡,继续三剂,不寐之疾,从此而愈。

这阿胶黄连汤出自《伤寒杂病论》,专治失眠,流传两千年之久。所谓失眠,《皇帝内经》称之为“不寐”,“不得卧”。陈士铎在《辨证录》中说,“夜不寐者,乃心不交于肾也。心原属火,过于热则火炎于上而不能下交于肾”。

后来刘老对弟子们传道授业解惑说,此人主要因为思虑过度,暗耗心阴,

致使心火翕然而动,又饮咖啡,助火伤阴,哪能安然入睡?

那么,阿胶黄连汤何以能救人于水火之中?

阿胶黄连汤的配方如下:阿胶(烔化)4.5克,黄连、黄芩各3克,鸡子黄一枚,白芍6克,鲜生地黄18克。

方中阿胶、生地滋肾水而凉心血,白芍黄连酸苦泻肝火,白芍和生地酸甘化阴以滋血,鸡子黄通心气滋心阴。合而言之,可以养阴清热。

刘老先生说,那人舌尖如草莓,舌光红无苔,脉细而数,好一派火盛水亏之象,肯定是心肾不交之症。

那么怎么办呢?办法就是滋其肾水,降其心火,所以选用阿胶黄连汤。造化神奇,阿胶黄连汤果然神通。

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。

秋吃葡萄护肝脏

初秋,成熟的葡萄陆续上市。葡萄含糖类中的葡萄糖、蔗糖、果糖、木糖;含酸类中的柠檬酸、苹果酸、枸橼酸、酒石酸。还含蛋白质、胡萝卜素、多种维生素,以及钙、磷、铁、钾等人体需要的营养成分。

中医认为,葡萄性平、味甘酸,能补气血,强筋骨,益肝肾,利小便,舒筋活血,暖胃健脾,除烦解渴。现代医学则证明,葡萄中所含的多酚类物质是天然的自由基清除剂,具有很强的抗氧化活性,可以有效地调整肝脏细胞的功能,抵御或减少自由基对它们的伤害。此外,它还具有抗炎作用,能与细菌、病毒中的蛋白质结合,使它们失去致病能力。国外的研究证明,新鲜的葡萄、葡萄叶、葡萄干都具有抵抗病毒的能力。

葡萄中含有丰富的葡萄糖及多种维生素,对保护肝脏、减轻腹水和下肢浮肿的效果非常明显,还能提高血浆白蛋白,降低转氨酶。葡萄中的葡萄糖、有机酸、氨基酸、维生素对大脑神经有兴奋作用,对肝炎伴有的神经衰弱和疲劳症状有改善效果。

葡萄中的果酸还能帮助消化、增加食欲,防止肝炎后脂肪肝的发生。葡萄干是肝炎患者补充铁的重要来源。用葡萄根100-150克煎水服下,对黄疸型肝炎有一定辅助疗效。

王风成(山东)

冬虫夏草的“姊妹花”

冬虫夏草是我国医学宝库里的一味珍贵药材,与人参、鹿茸并列为三大补品。近年来,冬虫夏草在国际上销量大增、供不应求,掠夺性的采挖更使其濒临灭绝之境,价格因之愈发高不可攀。

经不懈探索,终于研发出了具有相当药用价值的“奇鹁”——北冬虫夏草,中国科技部已将其列为农业科技成果转化项目。

上海白衣缘生物科技有限公司研发中心(www.baiyiyuan.com)经过多年的研究开发,已规模生产白衣牌北冬虫夏草,其虫草素、虫草多糖等有效成分含量均位于同类产品之首,面市以来深受消费者好评。

北冬虫夏草,作为天然虫草的“姊妹花”,价格却仅为天然虫草的几分之一,成为工薪族的日常滋补品。即日起,有读者想详细了解北冬虫夏草的药用价值,可拨打白衣咨询热线:4008203037。