

生活之友

责任编辑:王弘
微博:
t.xinmincn/
xmwangh
邮箱:
xmwangh@wxjl.com.cn
热线电话:62791234-451



厨房里有4种天然「止痛药」

缓解疼痛除了止痛药之外,自然疗法也备受青睐。美国《预防》杂志最新载文,刊出经科学证实的厨房里的天然“止痛药”——香辛料。

姜黄:缓解腹痛。姜黄是天然的抗炎食品,有助肠道修复,促进益生菌发挥作用。一项近期研究发现,姜黄的主要成分姜黄素缓解腹部疼痛的效果堪比止痛药。姜黄对缓解抑郁症有一定的帮助。

黑胡椒:缓解关节炎。黑胡椒具有抗炎属性,最适合缓解关节炎和消化不良导致的疼痛。一项研究发现,黑胡椒的活性成分胡椒碱可抑制细胞发炎,进而有助缓解关节炎。

生姜:缓解头痛。2014年一项研究发现,100名偏头痛患者分别服用50毫克偏头痛药物和250毫克生姜粉。两小时之后,64%的生姜组参试患者和70%的药物组参试患者疼痛均减轻了90%。20%的药物组参试患者出现头晕、眩晕和胃灼热等副作用,而生姜组参试者只有4%的人出现轻度消化不良。

薄荷:缓解肚子痛。薄荷是治疗肠易激痉挛和肚子痛的好食物。 摘编自《生命时报》

厨房砧板病菌堪比马桶?

木质砧板适合剁肉

木制的菜板一般材质厚、韧度强,适合用来剁肉或切一切坚硬的食物。但是,在选用是应该挑选一些优质放心的木头,例如不易开裂的白果木、皂角木、梓木或柳木。因为木制菜板在使用过程中很容易把木渣也剁出来,混合进肉类食物中,长此以往必定对健康有害。而且,如果木板太劣质,也会因为裂痕而积蓄污垢,不易清洗。还有,一些木制菜板太容易吸水,不易风干,也会导致发霉,引发肠道疾病。

竹制砧板适合切熟食

优质竹制砧板的好处在于不开裂、不变形,耐磨、坚硬、韧性好,而且使用起来也轻便卫生。从中医的角度来说,竹子属于甘淡、寒性,具有一定的抑制细菌繁殖作用。为什么竹制的砧板只能用于切熟食和水果蔬菜呢?因为竹制砧板的厚度一般不厚,所以经不起重击,不适合剁肉。

有研究发现,40%的食物中毒都是因为家中的不良卫生问题所引起的。在厨房中,被列为最脏的物品是砧板,它所隐藏的细菌比马桶还高200%。

厨房是细菌潜伏的地方,生肉、生蔬菜、家禽等等就是罪魁祸首。



塑料砧板适合做糕点

塑料砧板的好处在于够轻便,也容易清洗。但是坏处在于它多以聚丙烯、聚乙烯等制成,所以不耐高温,太热的东西放上面切会容易释

放出有害物质。而且,一些质地粗糙的塑料菜板,很容易切出渣沫,随食物进入人体,对肝、肾造成损伤;一些颜色发深的塑料菜板,多是用废旧塑料所制,有害物质更多,所以塑料菜板最好选择颜色半透明、质量

较好、颜色均匀、没有杂质和刺激性气味的塑料菜板。塑料菜板最好使用于做糕点、包饺子、做寿司等一些轻便的料理。

为了卫生,厨房里最好备3块不同材质的菜板,不同食物分类处理。

砧板的四类清洁方法

撒盐消毒法:使用砧板后,用刀将菜板的残渣刮干净,然后每隔一个礼拜撒一层盐进行消毒杀菌防腐,而且又可以防止菜板出现裂痕。

洗烫消毒法:用硬刷和清水把表面清洗干净,然后用开水冲洗一遍。要注意的是,不要先用开水冲洗,因为可能砧板上还残留肉渣,遇热会凝固,更不易清洗。洗后将砧板竖起挂在阴凉处。

姜葱消毒法:菜板用久了,会有以为,这时可以用生姜或生葱将其擦一遍,再用开水冲洗,用刷子刷干净,这样异味就会消失。

醋消毒法:切过海鲜或者鱼的菜板,会残留腥味,这时只要撒点醋,晾干后用清水清洗干净,腥味就会消除。 王杨

生活·小·窍门

白开水到底能放多久?

白开水能放多久呢?有人为了节水,常把喝剩的开水重新加热,这是不好的习惯。因为反复烧开水会造成水的老化,不但会使其中对人体有益的矿物质丧失,还可能产生某些有害物质如亚硝酸盐等。亚硝酸盐一旦大量进入人体,能使血液中的红细胞失去携带氧气的

功能,致使组织缺氧,人们长期喝这种水会出现恶心、呕吐、头痛、指甲与嘴唇发紫、心慌等症状,严重的还能引起缺氧,甚至可能诱发癌症。

早晨起床后喝杯凉白开,有益健康。很多人喜欢在头天晚上晾好一杯开水,第二天一早再喝。这种做法在温度不高

时还可以;如在夏季,气温超过30摄氏度,空气湿度又较高,细菌繁殖较快,隔夜凉开水就会失去生物活性,并且极易被污染而引起腹泻。可以在头天晚上倒小半杯白开水,然后盖好盖子,第二天早晨再以开水兑成温水喝。

摘编自39健康网

遗失声明:百超(上海)精密机床有限公司遗失对外贸易经营者备案登记备案表编号01115273,作废
注销公告:上海寓信投资有限公司注册号310141000062666经股东会决定即日起注销,特告
注销公告:上海御荷投资管理有限公司注册号310116003144405经股东会决议即日起注销,特告
注销公告:上海满阁软件科技有限公司注册号310112001460193经股东会决定即日起注销,特告
注销公告:凌寒旅游信息咨询(上海)有限公司注册号310120002516738经股东会决议即日起注销,特告
减资公告:上海博涵公共关系管理咨询有限公司注册号310225000515877经股东会决议即日起注册资本由000万减到500万,特告
遗失声明:上海慧顺贸易有限公司遗失营业执照副本,编号12000000201405090606,作废
遗失声明:上海尚农农业科技有限公司遗失税务登记证副本,税号310109055088222,作废
注销公告:上海龙陈商务咨询有限公司注册号310230000575554经股东会决议即日起注销,特告
注销公告:巨迈商贸(上海)有限公司注册号310120002537412经股东会决议即日起注销,特告
注销公告:上海莱圣信息技术有限公司注册号310113001149226经股东会决定即日起注销,特告
注销公告:伯良(上海)展览服务有限公司注册号310109000697588经股东会决定即日起注销,特告

高级衣物的清洁“哲学”

钱包苗条许久才拿下的宝贝、重要场合才舍得拿出来的一件单品,绝对没人希望因为自己不知道该如何保存、清洁不同的布料,而让爱物毁于一旦!很多衣料的照料方式可能真的跟你想的有落差,我们总结了常见衣料的清洁保存建议,请给它们正确的爱和呵护吧!

针织/羊毛

针织和羊毛材质,一般来说建议以干洗最佳,如有手洗标记,便表示可使用不高于30℃温水和专用洗涤剂。将衣物内层外翻,放入充分溶解的洗涤剂中浸入五分钟,慢慢挤压衣物至湿透,切勿揉搓。先用温水,后用冷水洗涤,漂净为止。晾干最好不用衣架,而是用晾衣杆穿衣袖挂起或平铺,置于阴凉通风处晾干。

收纳:叠好平铺在衣柜抽屉中最为理想,用衣架挂起来容易导致肩部变形。建议最好放入一些干燥剂。

开司米

说到羊毛就不得不提及开司米,开司米是山羊绒的俗称,来自采用克什米尔山羊毛制作的柔软织物,奢华尊贵又非常敏感,开司米的洗涤和羊毛基本一致,这里介绍一个让容易缩短、变硬、失去弹性的开司米恢复弹性的好方法——用干净的白毛巾把它裹起来,隔水蒸上10分钟后取出再将抖松的羊绒衫小心地拉成原来的样子,平放在薄板上,四周用衣架夹住,晾在通风处即可。

收纳:为了防止折痕建议像卷饼一样轻柔地卷起,不妨放到塑料整理箱中密封保存,再搁些防霉和防蛀的药物。

皮革

皮革清洁有三忌:一忌水手洗、二忌未洗净、三忌曝晒。皮衣去污方法常见的有手工清洗和机器干洗两种。对于不太脏的皮衣自己在家就

可以清洁:首先用拧干的湿毛巾擦去灰尘,然后将海绵蘸取专业清洁剂均匀涂在皮衣上,污垢处多涂一些,润湿约1-2分钟,用拧干的湿毛巾反复多擦。若有不能去除的污垢,可用“强力去污剂”涂于污垢处,再用毛巾擦去,皮衣清洁后一定要挂在阴凉处晾干。

收纳:皮革衣物在保存时一定要采取悬挂方式,不可折叠存放,更不能被其它衣物压在下面。天气晴好时候可以把皮衣置于阴凉处通风,干燥冷却后再行收藏。

羽绒

羽绒服装若是不太脏,不建议整件清洗,因为再好的方法也会在一定程度上影响羽绒的蓬松度,不妨先进行局部处理。可以用海绵蘸些肥皂水擦拭有污渍的地方,再用湿毛巾蘸75度酒精反复擦拭,最后用干毛巾擦净。

清洗整件羽绒服,先在冷水中



浸泡20分钟,让羽绒服内外充分湿润;然后再将羽绒服放入30度的中性洗涤剂中浸泡约15分钟后开始洗涤,用手轻轻揉捏(注意不要搓揉)并用软毛刷或牙刷从里至外轻轻刷洗;用干净水清洗几次之后,用浴巾包裹挤压掉水分即可。最后挂在通风处晾干,不要在阳光下曝晒。

收纳:应用宽肩型的衣架来挂放羽绒服,不要用钢丝衣架,以免羽绒服变形。也可以叠放在其他衣物上面。由于羽绒与樟脑丸、卫生球有抵触作用,收藏时要放一些适合羽绒服的专用防潮剂。 摘编自《健康时报》

保持地板的清洁很重要,假如地板变脏或者发生病变,美感就随之消失。石材地板能为家居增添美丽优雅,正确的清洁护理可使之保持持久美丽。如何对石材地板进行清洗呢?

步骤一:定期为石材地板除尘,可能的话一天一次。根据人流量决定除尘频率。

步骤二:用湿拖把清洗地板,必要的话可使用石材肥皂。你也可以只用清水清洗。不走过场。

步骤三:每隔两三年重新抛光石材地板,当你意识到石材地板已经开始褪色,那就需要重新抛光了。

步骤四:万一发生溢漏,要立即清除。

步骤五:修复石材地板上的深度刮伤,最好请专家修复,一旦发现要及时处理。 张倩

石材地板养护清洁知多少?