

立冬时节如何正确晒被子?

被子中容易存留一些人体的皮屑、汗液等,即使是干净的被子,连续3个月不晒,里面也会滋生几百万只螨虫,而阳光中的紫外线能有效杀菌。另外,由于各种人造板和木制家具中含有甲醛等化学物质,时间久了,放在里面的被子会吸附大量的游离甲醛。

立冬之后,晒被子一定要选个晴天,把被子拿到阳光下晒一晒,不仅能杀灭被子中的有害微生物,还可以使棉纤维舒展蓬松,让您盖着带有“阳光味道”的柔软被子入睡。

冬天晴天晒被子,最佳的时间是上午10点到下午2点半。想多晒一会,收被子太迟,会有寒气湿气侵入,露润了,适得其反。

棉、腈纶被宜常晾晒

纯棉的透气性很好,就针织的密度而言有200、250、280、320针之分,针数越密品质越佳。涤绵是指涤纶加上棉花的混纺物,如果涤

过了立冬节气,冬天就到了。家家户户陆续盖起了厚被子,但被子会滋生螨虫,最好在晴天晒一下。冬天晒被子可不是简单的事,怎样才是正确晒被子呢?

字写在前,说明产品的含量涤占大部分,反之棉占大部分。如果含量各占百分之五十,都会有TC字样。棉、腈纶被无需特别保养,经常晾晒即可。腈纶棉被可以水洗,一年洗一次,可以防止细菌滋生。纯棉的被子用几年,最好把以前的老结打开,重新弹松,才不影响保暖性。

羽绒、羊毛被不可暴晒

羽绒和羊毛都可以干洗,但不



可以在阳光下暴晒。可以选择在通风干燥日,把被子放在阳光直射不到的地方,晾一两个小时即可达到杀菌除湿的效果。

纤维被水洗不宜太久

纤维被可以直接放入洗衣机清洗,可以用冷水手洗,但洗涤时,不能用洗衣粉重揉,要用洗涤剂,而且洗涤的时间不易太久,半小时为宜,洗过的纤维被不易变形,但一定要

彻底晒干,否则会影响使用寿命。

蚕丝被轻晒一小时

丝质的被子透气性好,轻软,触感舒适,即使在冬天也可以使用。这种被子不能水洗,通常放在阳台上轻晒一个小时候,即可达到除湿杀菌的效果。此外,蚕丝被、羽绒被、羊毛被一定要避免与尖锐的硬物碰撞。

王杨

生活小窍门

厕所祛臭除污零成本

厕所是个尴尬的场所,一般人们都不喜欢它,但是又每天都要去“拜访”它。家中的厕所该如何保持清洁卫生呢?里面的异味该如何消除呢?

土豆片擦水龙头——水龙头用久了之后就会有一层“锈”,这时可以要削掉的土豆片来擦拭,保证光亮如新。

常打扫除异味——许多人厕所里会放洗衣篮、垃圾桶,脏衣服、垃圾的堆积都是臭味来源,最好能经常清扫,厕所垃圾桶每天一倒。随手

盖上马桶盖和垃圾桶盖,也可以控制臭味。

小苏打除臭法——用杯子装一些小苏打粉,再滴几滴精油,将其撒在厕所里,小苏打粉有除臭功能,精油可散发天然香气,与使用空气清新剂相比,能让厕所拥有自然的清新气味。

瓷砖墙壁污垢——靠近地面墙边的几排瓷砖比较难清理,容易出现黄色水碱样污垢,连刷子都难以清除。这时候,可以将清理马桶用的

洁厕灵装入喷壶内,或用盐酸或硫酸稀释由上而下地喷到瓷砖上,过10分钟后,用刷子进行清理就可以了。

肥皂液擦镜子没雾气——室内的镜子由于长期处于潮湿的环境中,所以会产生水雾令视物模糊不清,用干、湿毛巾都很难清理。可以先在镜子上涂一层香皂,再用干燥的抹布抹干,镜子就重新恢复了清晰。此方法同样适用于浴室内的玻璃台面、支架及面盆。

上海首家城市综合健康中心音昱听堂盛大开业

10月30日,位于建国西路上的“音昱听堂”(The Living Room by Octave)举办了盛大的开幕礼,音昱的贵宾、媒体朋友及社区成员应邀出席了此次活动。作为上海首家城市综合健康中心,音昱听堂专注身心健康,致力于为客人体量量身定制全方位的健康项目。

音昱通过旗下健康专家的全面健康诊断为会员量身设计了课程,通过8种评估方式为会员提供身体健康状况的全方位分析:全面健康诊断可评估如人体免疫力、器官功能和大脑功能等健康情况。体态评估可发现将来可能引起身体慢性损伤的人体姿态不平衡之处。功能性运动测试可定位7种基本运动模式的局限性,这7种运动模式对于功能性运动的质量具有关键作用。动态运动分析可探测运动过程中人体承受的压力,以便身体对积极活跃的运动进行纠正。代谢年龄评估可通过人体肌肉与脂肪的分布测算代谢年龄,然后通过同年龄人对照,对自身健康水平拥有更全面的认识。心脏检查可判断心脏的健康情况,并设定心率训练目标。营养评估可检查饮食习惯模式,并推荐食物摄取,进一步巩固营养状况。健康指南针可发掘人的精神状态、压力、行为习惯及情绪,从而帮助音昱的执业医师鼓舞会员们朝着自身目标持续努力。

记者 王弘

“蜂蜜伴侣”助养颜益健康

蜂蜜甜味可口营养丰富常服脸色红润、解除疲劳、滋阴壮阳、现代医学证明蜂蜜内服可治疗心、肝、脾、肾、肺、肠等器官疾病。外用可治疗烫伤、冻伤以及滋润皮肤。但你知道怎样喝蜂蜜效果能翻倍吗?

牛奶加蜂蜜搭配做早餐

蜂蜜与牛奶搭配食用,能起到最佳的互补效果。蜂蜜作为单糖,含有较高的热能,可直接被人体吸收;而牛奶尽管营养价值较高,但热能低,单饮不足以维持人体正常的生命活动。

用牛奶加蜂蜜做早餐,人体不仅能够吸收足够的热能,所补充的维生素、氨基酸、矿物质等健康物质也更全面,可以让人整个上午都精神充足。若加上捣碎的黑芝麻,效果更佳。

蜂蜜水果沙拉通便美容

这是现代都市年轻人很喜欢的吃法,将水果切好,然后用蜂蜜代替沙拉酱拌匀即可,可达到美容、通便及减肥的效果,尤其对于长期便秘者坚持食用效果非常不错。

蜂蜜柠檬增强免疫力

用一杯水加2匙蜂蜜和1/4匙鲜柠檬汁,每天服用2~3杯。对体弱多病,体质较差的儿童及患佝偻病的学龄前儿童有很好的效果。患感冒儿童,每天两次,每次喝一杯蜂蜜水,可促进感冒痊愈。睡眠不好的儿童,在睡前30分钟喝一杯温蜂蜜水,上床不久便可安然入睡。但这个需要长期食用效果更佳。

蜂蜜雪梨治疗干咳

将雪梨挖去核,把蜂蜜倒入梨



中,封盖,放锅内蒸熟,食梨饮蜜。用于肺阴不足之干咳无痰、咽干口燥之病人调养治疗。

山楂蜂蜜茶降血压

将鲜山楂切成薄片,晒干或烘干,放入沙锅,加水煎煮30分钟,过滤取汁,兑入蜂蜜,拌和均匀即成。效用:消积化淤,活血降压。主治各型高血压病,对冠心病高血脂症者尤为适宜。早晚分服。

生活之友

责任编辑:王弘
微博:txinmincn/
xmwangh
邮箱:
xmwangh@wxjt.com.cn
热线电话:62791234-451



全国肿瘤登记中心发布的《2015年中国肿瘤登记年报》指出,乳腺癌高居我国女性恶性肿瘤发病率的第一位。专家指出,乳腺癌死亡率下降在我国表现不明显,这与乳腺癌增加速度太快、筛查不规范和综合治疗规范化不足等因素有关。以下八类女性应定期做乳腺癌筛查:

- 1、有乳腺癌家族史;如果家族中有人患乳腺癌,则其他女性直系亲属患此病的危险度比没有家族病史的人要高出4—6倍。
 - 2、12岁以前月经初潮或行经大于40年者;
 - 3、过食高糖高脂低纤维食物,体型过度肥胖或伴有糖尿病患者;
 - 4、长期服用激素或使用激素替代疗法;
 - 5、30岁后生小孩、40岁以上未孕、独身、婚龄过大或婚姻时间短者;
 - 6、有乳腺良性疾病史;
 - 7、有放射史以及不良生活方式等;
 - 8、大量应用含雌激素的美容品、保健品者。
- 35岁以上女性,每年至少到医院检查一次乳腺。 王晓琪

八类女性定期做乳腺癌筛查

蜂蜜柚子茶降火养颜

蜂蜜柚子茶不仅是味道清香可口,而且还有着美白祛斑、嫩肤养颜、通便排毒的功效。一般用60°C左右的温开水冲泡最为适宜,如需作冷饮,则加入冰块冷却即可。蜂蜜柚子茶还能用作调制鸡尾酒、当成果酱涂抹面包和做成柚子果冻食用。要注意的是,体寒脾虚的人不宜多吃。 方志艳