

亚麻凉席 挑选有“道”

每逢夏日,品种繁多的凉席总给人们带来“新惊喜”。前几年走俏的“牛皮席”,近阶段风靡的“马兰草”,一直到今夏宠儿“亚麻席”,随着材质不断更新换代,凉席愈发“人性化”了。

传统材质的凉席透气性和吸湿性都较差,初躺下去比较凉,但不久之后就发热、出汗、粘身,气温骤然下降时又十分冰凉。由于亚麻的透气、吸湿指数远高于棉和桑蚕丝,因此由亚麻制成的凉席会迅速将人体排出的汗液和热量导出,使皮肤干爽清凉。

其次,亚麻是一年生草本植物,纤维天然古朴,色彩自然高雅。加上亚麻属属香料植物,它所散发出来的天然香气对细菌的生长有很强的抑制作用。

目前市场上的亚麻凉席一般分为干、湿两种。即取一根亚麻中间一段织成的席为湿亚麻凉席,两端则为干亚麻凉席,干亚麻洗涤后容易起毛。选购时可用手臂感受亚



麻的舒适度,较光滑的为湿亚麻,扎手臂的是干亚麻。

另外,一些不法厂家为降低成本和弥补生产技术不足,大量采用

粘胶纤维(人造棉)代替亚麻纤维,或以苧麻掺杂在亚麻中以次充好,甚至将生产过程中产生的“下脚料”——短麻利用干纺技术织成亚

麻凉席,这样的产品虽然外观平整和鲜艳,但品质极大降低,有的产品化纤含量超过70%。

据专家介绍:优质的亚麻凉席纹路清晰,密实,耐拉力强,织物表面光泽自然柔和(化纤则光泽透亮);透光照射亚麻产品,能看到云斑,还可以找到少量的麻粒子;纯亚麻产品手感滑爽,有垂重感,用力握后稍有褶皱。为了避免上当受骗,市民选购亚麻凉席时,可取一根亚麻织物纱线燃烧,如有燃纸味,且灰烬细腻呈白灰色,则证明是麻织物,而化纤燃烧后,有刺鼻味,且燃烧物呈球状。

在清洁亚麻凉席时,也应格外讲究:先在温水或凉水中加入适量中性洗涤剂,再用手轻轻揉搓。洗净后,最好不要使劲绞干,更不能用洗衣机甩干。由于亚麻凉席多数是半漂纱和雨露麻原色纱交织,雨露麻的颜色是本身的自然色,洗的时候如果用了带有漂白性的洗衣粉和肥皂,就会出现褪色现象。

篮心

“紧”囊妙计

微波炉做米饭 省电又省时

自从有了电饭锅,舀米下锅轻轻一按,一锅饭就煮好了。殊不知,微波炉做的米饭颗粒完整,整体软硬适中,不仅耗时短,还能节省下2/3的电。

首先,将米倒入微波炉专用锅里,加入适量清水放入微波炉,用中高火,只要7分钟就轻松搞定了。

据估算,一般电饭锅的功率是900瓦,用时20分钟,耗电0.3度左右;而微波炉功率700瓦,耗时7分钟,用电0.1度还不到;省时又省电,不妨一试。

零悉

家庭节电 有误区

在日常生活中,一些容易被人们忽视的用电习惯存在误区。节电不成,反而费了电;稳压不成,反而损坏了电器;更有甚者,还威胁到了自己与家人的人生安全。

■ 冰箱储物越少越省电

冰箱里的东西过少,热容量就会变小,压缩机开停时间也会缩短,累计耗电量不降反升。科学储物方能省电:食品之间留有10毫米空隙,这样有利于冷空气对流,稳定温度减少电耗。

■ 普通灯比节能灯便宜

根据测算,普通白炽灯换成高效节能灯,每年的耗电量仅为原来的1/2还不到,节能灯泡寿命也更长。从长远讲,使用节能灯性价比更高。

■ 有稳压器用电便无忧

用电高峰期,谁都希望稳压器在电压不稳时自动调节电压,当电路严重超载时,也能自动切断电源。可一旦选购或使用不当,家电照样损伤。购买稳压器时,额定输出容量应为要保护的家电功率的3倍以上;安装时必须离开墙壁或者屋顶20厘米左右,以便散热。

■ 多孔插座方便又安全

许多设备插在一个多孔插座上,容易引起超负荷运行,有些质量较差的插座在发热后甚至会起火。此外,插在一起的电器会产生干扰,部分精度不足、设计不当的多孔插座,会变成触电案的“元凶”。

■ 三线插头可以改两线

接地线不是多余的设计,而是一根“救命线”。它通常与电器设备的外壳相连,一旦漏电,电流绝大部分于此流向大地。万一触电,只有很小的电流流入人体。擅自将三线插头改成两线,是拿安全开玩笑。

积德

牛皮席有“牛”脾气

◆ 精品

前不久,女友为她父母购置了一条牛皮席。不料第二天两老便换回了旧草席。原来,她老母肩周炎“一夜复发”,医生诊断道,开空调睡牛皮席,凉上加凉,体弱的

老人和小孩应慎用。女友翻出购买牛皮席时的宣传广告:“夏季在空调房中使用,会随体温的改变而调节人体舒适度,对年老体弱、肩周炎及

关节炎患者来说有一定保健功能……”看来,商家这个“牛皮”吹得有点大,如牛皮真能有那么“神”,皮夫克岂不是要等夏天穿才更合适?

用牛皮来制造“贵族席”,成本过高,性价比一般般,是不是有点委屈了“牛大哥”这张皮了?

博客 07071920101

给生活做“减法”

美国某著名大学对2842名一周工作超过100小时的工作者进行了调查,结果表明:“工作超时与工作焦虑之间其实没有什么必然关联。”调查显示,人们的很多心理活动都是额外的心理负担,许多时候着急与担心根本于事无补。

在欧美,“简单生活”已经成为一种新兴的生活方式。越来越多的人放弃了高收入和为事业疲于奔命的生活方式,提倡为生活做“减法”,回归自然的简单生活。

随着我国都市生活节奏不断变快,精神和心理的健康问题渐渐引起了大家的重视,甚至直接影响了每个人的生活质量。如果你希望自己的生活变得轻松自然,以下的“减法”供你参考——

■ 一次担心一件事

女人的焦虑往往超过男人。哈佛大学的研究人员对166名已婚夫妇进行了6个星期的研究,发现女人们更爱面面俱到地考虑问题。既然想得再多也于事无补,何不专心处理好一件事。

■ 让生活多点变化

开动脑筋,变换一下生活方式。“转换”也是一种休整的方式,试图多培养一些爱好,多结交一些朋友,都能帮助你转移注意力,寻找生活的乐趣。

■ “胡思乱想”消疲劳

无聊的时候,尝试一下“胡思乱想”。心理

学家研究发现,“胡思乱想”有助于消除工作、生活中的紧张疲劳,起到放松身心的作用。

■ 把担忧说/写出来

记日记,或与朋友一起谈一谈,至少你不会感觉孤独而且无助。美国的医学专家曾经对一些患有风湿性关节炎或气喘的人进行分组,一组人用敷衍塞责的方式记录他们每天做了的事情。另外的一组被要求每天认真地写日记,包括他们的恐惧和疼痛。结果研究人员发现:后一组的人很少因为自己的病而感到担忧和焦虑。

■ 多忙也要坚持练

研究人员发现在经过30分钟的脚踏车的锻炼后,被测试者的压力水平下降了25%。上健身房,快走30分钟,或者在起床时进行一些伸展练习都行。

■ 享受按摩的乐趣

不只是传统的全身按摩,还包括足底按摩,修指甲或美容,这些都能让你的精神松弛下来。

■ 放慢说话的速度

也许你每天的桌上摆满了要看的文件,你的右手在接听电话,左手还要翻看资料。你要应付形形色色的人,说各种各样的话。那么你一定要记住,尽量保持乐观的态度,放慢你的速度。

■ 记住今天发生的“好”

不管你今天多辛苦,多不高兴,回到家里,都应该把今天的一件好事情同家人分享。 宁恣



儿童慎用药物牙膏

◆ 莫陌

不加挑选地将成人牙膏给儿童使用是不科学的。由于儿童常在3岁左右开始学习刷牙,含漱技巧尚未完全掌握。如果不加选择地使用成人牙膏,不利于孩子健康。下面是常见误区。

一、含氟牙膏:

市场上的成人牙膏,在磷、钙的含量上与儿童牙膏没有区别,但含氟量却较高。将氟化物加入牙

膏,对儿童并不适用。孩子刷牙时吞服牙膏残液,摄入过量的氟。长此以往,容易导致氟牙症(黄斑牙)。故3岁以下儿童应避免使用含氟牙膏;4至6岁儿童应在大人指导下使用。每次使用量应为黄豆粒大小。

二、中草药牙膏:

在普通牙膏的基础上添加了某些中草药,具有清热解毒、消炎止血作用。需长期服用抗凝药物的

孩子,应慎重选用。

三、消炎牙膏:

在普通牙膏的基础上加入某些抗菌药物,用来消炎抗菌、抑制牙结石和菌斑的形成。儿童不宜长期使用,这会导致口腔内正常菌群失调。

四、去垢增白牙膏:

这类牙膏中含有过氧化物或磷酸盐等药物,采用摩擦和化学漂白的原理去除牙齿表面污垢,洁白牙齿。此种牙膏适合长期喝茶或吸烟的人使用,不推荐给儿童。

空调冷凝水 回收再利用

高温天气,家家的空调都紧张备战,给人们带去清凉。但是空调的冷凝水总是“滴滴答答”地流得到处都是,给邻居和路人添了不少麻烦。何不想个办法将排水管引到室内,接一个水桶,两个小时便能接一升水,浇浇花、冲冲厕所,一举多得!

三三

