谨防洗衣机烧电机

洗衣机电动机被烧毁的原因：

一、电动机过载：当洗涤的衣服重量超过额定量时，电动机负载加大，电流增加，绕组温度升高，最后导致绕组烧坏。洗衣桶水位超过规定水位线（长时间处于溢流状态），也有可能使电动机过载而烧毁。

电动机受潮：虽然洗衣机都进行了绝缘浸渍处理，并经过绝缘性能测试，但是，由于洗衣机的工作长期处在潮湿的环境中，如果使用维护不当，也会严重受潮而使电动机绝缘性能下降，引起绕组匝间短路，电流增大，产生异常高温，导致绕组烧毁。

3、衣物卡死波轮或滚筒：波轮或滚筒被衣物卡住或其它原因强制电动机停转（或不能正常运转），使电动机长时间处在启动状态。我们知道电动机的启动电流很大，一般为电动机额定电流的7—10倍，持续的启动电流，最终会导致电动机绕组烧毁。

二、防止洗衣机电动机被烧毁的方法：

洗衣时，干衣物的重量不能超过洗衣机的额定容量。

洗衣机运转过程中要作到看、听、闻。看波轮转动速度。如发现衣物翻滚次数减少，应取出一些衣物，减轻电动机负载，使洗衣机波轮转动速度恢复正常。

听洗衣机运转声音是否正常。如有异常声响，应马上切断电源进行检查。闻洗衣机是否有不正常的味道，如闻到有烘烤油漆或烧焦味道时，应立即切断电源。

洗衣机每次用完后，应及时将机内的积水排除并擦干，外表面的水滴也要擦干。放置洗衣机的地面和周围，应保持通风干燥，以防电动机受潮。

在条件允许的情况下，在电路里加电流过载保护装置，当电流超过额定值时，自动切断电源。

（车群转）

哪些衣物不宜机洗

棉织物：一些又松又薄的棉织物，如蚊帐布、网眼布、高支细纺布、玻璃纱等，一般不宜用洗衣机洗。

丝织物：特薄、高级的丝织品如洋纺、轻质电力纺、华春纺、乔其纱、真丝绡、丝绒等最好采用干洗外，一般的丝织品可以用洗衣机洗，但洗涤的时间要短。双绉、碧绉等绸衣，洗后容易收缩。

毛织物：部分呢绒如华达呢、哈咪呢、哔叽、粗厚花呢、直贡呢、马裤呢等可以用洗衣机洗，但洗涤时用水量要稍多些，洗涤时间稍短些。

人造棉、人造毛，人造丝：这类织物用洗衣粉比较合适，因为含碱较重的肥皂会遇到硬水而产生沉淀，并随肥皂泡而附着在织物上，使织物变色或发硬。粗厚的粘纤织物如粘纤市布、绉纹布、线平布等，可以用洗衣机洗，但洗涤的时间要短；细薄的粘纤细布、提花布、纱直贡、富纤细布、格布、提花布均不宜用洗衣机洗。

合成纤维：合成纤维织物一般都可以用洗衣机洗，但洗涤时间不宜太长，以免缝线针脚滑脱，加用脱水机脱水，脱水时间也不宜太长，以免织物出现绉折。

起绒织物：起绒织物不能用洗衣机洗涤，也不宜用搓板刷洗。一般可把起绒织物放在洗涤液中浸泡十几分钟，再用手作大把捏洗。

凹凸织物：泡泡纱或轧纹凹凸布等均不宜用洗衣机洗涤，也不宜用手工刷洗，一般可采用浸洗或捏洗的方法。

（李勇　以英）

勿用洗衣粉洗头

有人喜欢用洗衣粉洗头，觉得洗完以后头发滑溜好梳。其实，这样做对头发有不利影响。

正常人的头皮有很多油脂，它能使头皮表面形成一层油脂薄膜，防止头发水分损失，还能保护头发有光泽，抵御风、热及外界气温突然变化的侵袭。洗衣粉是偏碱性的物质，脱油脂能力很强，常用它洗头，会使头皮、头发的正常皮脂成份大大减少，头发就会变得干燥、枯萎而没有光泽，甚至容易发脆、断裂。

（温书民）

面肤简易保养法

您希望自己有健美的皮肤吗？这里介绍几种保养新方法供您一试。

一、喝剩下的酒用来揉搓面部可润滑皮肤。

二、把柠檬片放入酒内浸泡一夜，第二天用来洗脸，皮肤会变得光滑。

三、粗糙的皮肤可用煮过的菠萝汁洗擦，这样不仅能清洁滋润皮肤，还可以防止长痤疮。

四、将晒干的玫瑰花浸泡在热水里，使之逐渐恢复自然状态，再滴上几滴橄榄油，用来敷面，皮肤会显得光滑润泽。

五、晒过的皮肤易出现斑点，若将牛奶敷在脸上，轻轻按一按，即可使皮肤收缩。再用柠檬片敷面，一周后，斑点会逐渐变淡。要使斑点消除，可再用黄瓜捣碎拌上葛粉、蜜糖敷面几次，便可奏效。

（书民荐）

不要生吃鸡蛋

在炎热的夏天，有人认为吃生鸡蛋能清热补身，其实是一种错误的认识和做法。生鸡蛋的营养并不如熟鸡蛋，食用生鸡蛋还会给人体健康带来一定的危害。鸡蛋内含有大量的蛋白质，若生食入口，则不容易被肠胃消化吸收，且生食过多还会造成胃肠阻滞，消化不良、食欲不振；生鸡蛋的蛋壳上常带有一些病菌和寄生虫卵，特别是热天，苍蝇在鸡蛋上叮爬，更容易粘上脏东西，生食会使人不知不觉的感染疾病。所以，鸡蛋宜熟吃，千万不可生食。

（魏长生）

刊头设计　赵国明

春季预防脑膜炎

流脑，即流行性脑脊髓膜炎，多发生在冬末春初。这种病开始与一般性的伤风感冒症状类似，病情转化很快，如不及时治疗，很快危及生命。

导致流行性脑膜炎的双球病菌，主要是通过空气传播，病人的痰液及用品也能传播这种病。发病初期，病人头疼鼻塞、咽部红肿、全身不适、身上发冷，而后就会出现脖梗僵直，呕吐高烧和昏迷。及早发现和就诊，是治疗的关键，平时注意预防也十分必要。

脑膜炎流行季节，应尽量减少去公共场所活动，不要与患者接触，以防染上病菌。平时要注意个人卫生，勤刷牙漱口，勤晒被褥，勤洗内衣，经常开门窗，使室内空气流通。药物预防可口服长效磺胺，或用黄连素、呋喃西林滴鼻、喷咽喉。另外，常吃大蒜对防止病菌效果也很好。如果发现小孩有感冒症状，要检查一下其脖梗是否发挺，看一看咽部是否红胀，有流脑症状要尽快送医院就医。

如何去油瓶污垢

清洗盛放过油脂的瓶、桶、罐比较麻烦，且不易洗净，以下方法效果很好。

一、鸡蛋壳捣碎和水放在器皿内，摇动几分钟，再静放一会，反复数次；

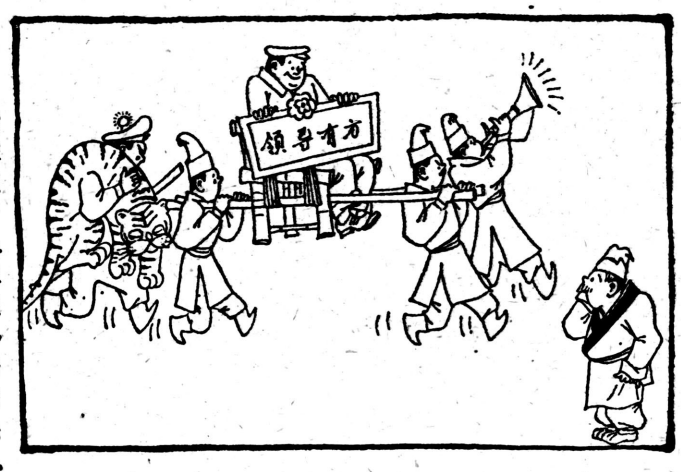
二、熟石灰（氢氧化钙）加温水，放入器皿内，不断摇动；

三、墨鱼骨（乌贼骨）捣碎加热水放入器皿中，静放一小时，再用力摇晃，反复数次；

四、木屑加少量碱，加温水放入器皿中，不断摇动。

用上述一种方法洗涤后，倒出浊水，再用清水洗刷几次，即可去掉油腻残物，效果不比洗涤剂差。

（于西玲　辑）



武大郎：怎么不象我家老二？　张彦斌

肝炎不宜多吃糖

人们常说吃糖保肝，所以有些患了肝炎的人，不分青红皂白，大量吃糖，以为吃糖多了肝炎痊愈快，其结果适得其反。

原来，糖被人体吸收后，一部分被合成肝糖元用以维持肝脏正常功能。但肝糖元的合成和贮存是有一定限度的，超过限度，过量的糖不但不能合成肝糖元，反而会堆积起来，影响肝脏功能，增加肝细胞的负担，从而损害肝细胞，加重肝炎的症状。因此，肝炎病人吃糖应遵医嘱。

健康人亦不宜过多吃糖。因为你所吃的食物中各种淀粉本身就含有大量的糖分，足够维持肝脏代谢的需要。如饮食较差，病情尚未痊愈，进食不好者，每日吃糖在100至150克（二两左右）也就可以了。如饮用太冷的糖水或糖类饮料过多，也会冲淡胃液，刺激胃肠粘膜，导致胃肠痉挛或急性炎症。通常以与食物混合食用为佳。

应当指出，吃糖并不能健身，也不能达到治疗肝炎之效。它仅是辅助剂。对于肝病患者，更重要的，还是要有必要的药物和休息。

（重庆武）

消除家具烫痕法

由于不慎，油漆家具被放在上面的开水杯烫出白色斑痕，可用下法恢复如旧：一、用煤油、酒精、花露水擦拭；二、泡一杯浓茶汁，用软布蘸后揩擦。

（华辑）

大蒜洋葱防心脏病

一位奥地利医生经过多年的研究后指出：脂肪进入人体后，能够造成血液中的胆固醇的含量增加，使血流的粘稠度增大，成为引起急性心肌梗塞的重要原因。但如果在进餐时吃些大蒜和洋葱，会使人体内的血液胆固醇降低。因此，吃大蒜或洋葱头不但可以解腻、消毒、杀菌，还可以预防心脏病。（温书民　辑）

红糖刷牙去烟垢

先取适量红糖放进嘴里含十多分钟，使全口牙齿都浸泡在糖液中，接着用清洁又比较硬实的牙刷，反复刷二至三分钟后，漱口。再用配制好的盐碱水（一斤清水掺食盐、食碱各一两）刷牙一至两分钟，每日早晚各一次，连续一星期，烟垢一般就可以全部脱落。

（王建明　荐）

女子不要盲目减肥

年轻的少女都希望自己的身体苗条，所以对于脂肪，大多会反应敏感，务必除之而后快；然而却不知道这对女性的正常生理发展影响颇大，对孕妇尤其如此。

根据医学家近年研究发现，女子月经来潮时，至少得拥有17%的脂肪质。若想维持月经的稳定与正常，更要有22%的脂肪不可。如在怀孕和哺乳，同样须有22%以上的脂肪。将这些脂肪换算成热量，则一次怀孕和长达三个月的哺乳，会消耗十四万四千卡路里的能量。女子运动员之所以月经失调，便是因为运动时脂肪消耗过多，体内脂肪太少所致。

根据这一研究结果，医学界人士郑重呼吁，女孩子千万不要盲目减肥，要起码保持17%的脂肪才能愉快而健康的生活。

（房芝芳　荐）

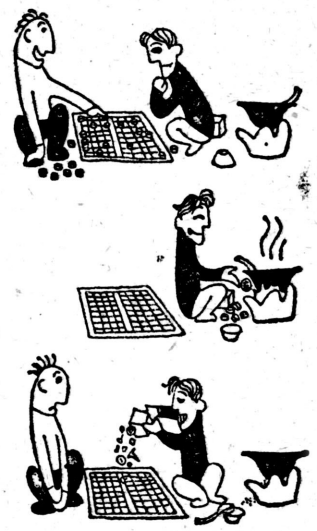
烹饪小窍门

煮水饺　水烧开前，先在锅内放些大葱块，水开后下饺子，煮出来的饺子不容易破，盛在碗里不易粘连。

煮牛肉　煮牛肉的头天晚上，往牛肉上涂一层干芥末，第二天冲洗干净再下锅。或用纱布包一撮茶叶同牛肉同煮，这样肉易烂，而且肉质鲜嫩，味道清香。

煮猪肉　煮猪肉时，放点山楂同煮，用慢火烧，肉可很快酥烂。

煮羊肉　将洗净的白萝卜用筷子戳几个孔与羊肉同煮，或加几粒绿豆与羊肉同煮，不仅肉烂得快，还可消除膻味。



胡将就　王姬