

洗涤知识(一)

洗羊毛衫

由于羊毛是天然的动物蛋白纤维,属于酸性物质,毛纤维具有弹性与可塑性,因而它怕强碱、怕高温,有缩绒性。

在洗涤羊毛衫时,千万不要用碱性强的洗涤剂,也不能放在过热的水中浸泡,洗涤时更不能用力揉搓拧绞,以免破坏其纤维。肥皂水的温度不要超过50°C,漂洗时最好先用40°C左右温水过几次,再用冷水过清。在最后过清用的水中加入二、三滴醋。最后装入塑料网兜中晾挂。

洗纯毛毯

先用开水将中性皂片溶解,在皂液中加入一汤

- 一、随着季节气温的变化,适当增减衣服;
- 二、中午片刻休息不能合衣睡觉
- 三、内衫出汗湿透,应即刻更换,不可用体温来烘干;

预防感冒

- 四、室内温度应保持在16°C为宜,办公室及住房内,每日应通风2~3次,每次20分钟;
- 五、避免到人多拥挤的公共场所,必要时应戴上口罩;
- 六、适当参加体育活动,增强体质,提高抗病力;
- 七、应时刻注意加强饮食合理调剂;
- 八、冬寒季节多到室外活动,吸收新

起翻砂。待水温降至60°C时,将毛毯放进盆里浸泡三、四小时。污垢严重的地方,再用皂液加少许松节油,调成乳状进行洗涤。最后用温清水漂洗干净。洗净后的毛毯应任其干燥。快要干时,可用低温的熨斗隔一层被单,将毛毯熨平、熨干,再稍加晾晒即可。

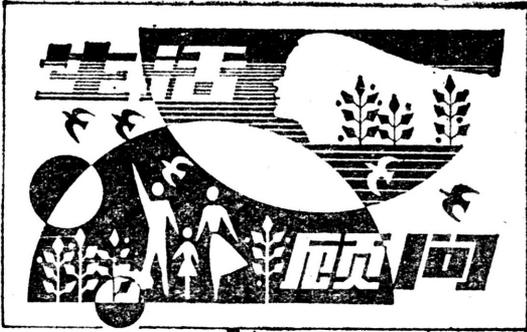
洗缎子被面

洗缎子被面,应先将被面放进清水中浸湿,然后轻轻挤去水,再放进洗衣粉溶液中泡十分钟左右,用手轻轻揉一揉即可。洗干净后可用清水漂洗几遍,最好不要拧绞,可以带水晾在背阴处吹干,这样干后就不会出现许多皱纹。

要注意的:洗涤的水

鲜空气,提高耐寒能力;九、应及时诊治慢性鼻炎、喉炎、扁桃体炎等慢性

张永



刊头设计

疾患;

十、早晨应用淡盐水漱口。

隔夜茶好处多

经近年来的研究,发现隔夜茶如使用得当,有不少好处。现列举如下:

隔夜茶含有丰富的酸素、鞣素,可以阻止毛细血管出血。如患口腔炎、舌痛、湿疹、牙龈出血、皮肤出血、疮口脓疡等病,都可用隔夜茶医治。

如毛病属于口鼻部分,可用茶灌洗、

温不要太大;放在洗衣粉水里泡的时间不能太长;不应使劲地揉搓;也不宜放在阳光下曝晒。否则,缎面容易起毛,并失去原有的颜色和光泽。(袁亮)

择食可防癌症

研究证明,癌症与饮食密切相关。膳食类型能促进或抑制、延缓癌症的发展,故营养学家提出预防癌症的膳食基本原则。

一、控制膳食中脂肪的摄入量,少吃肥肉和油炸食品,控制脂肪的总摄入量(包括动物、植物脂肪)。目前我国城乡居民膳食脂肪所提供的热量平均占总热量摄入的20%左右(西方高达40%),这是比较理想的水平。随着生活条件的改善,应使这一水平不超过25%。脂肪摄入过多,能促进乳腺癌、结肠癌和前列腺癌的发病。

二、膳食中谷类、蔬菜和水果应占较大比例。这些食物有较多的纤维、维生素A、C、E、胡萝卜素及多种微量元素,这些营养成分有利于防止多种癌症的发生,尤其要多吃绿叶蔬菜。

三、控制膳食中盐腌、烟熏、炭烤的食物,不吃霉烂变质食物,因为这些食物会增加胃癌、食道癌、肝癌的发生。

四、少量饮酒。酒中虽有热量但其它营养素很少。因此,过量饮酒势必减少平衡膳食中其它营养成分的摄入。过度饮酒加上吸烟,会增加口腔、食道和咽部癌症的发生。(秋荐)

三、内衫出汗湿透,应即刻更换,不可用体温来烘干;

三、内衫出汗湿透,应即刻更换,不可用体温来烘干;

四、室内温度应保持在16°C为宜,办公室及住房内,每日应通风2~3次,每次20分钟;

五、避免到人多拥挤的公共场所,必要时应戴上口罩;

六、适当参加体育活动,增强体质,提高抗病力;

七、应时刻注意加强饮食合理调剂;

八、冬寒季节多到室外活动,吸收新

鲜空气,提高耐寒能力;

九、应及时诊治慢性鼻炎、喉炎、扁桃体炎等慢性

疾患;

十、早晨应用淡盐水漱口。

如毛病属于口鼻部分,可用茶灌洗、

如毛病属于口鼻部分,可用茶灌洗、

你不想打鼾吗?

据调查,每四个成年人中有一个长期打鼾。怎样消除鼾声呢?灵验的对策很多:

人到中年,呼吸器官的肌肉与组织渐见松弛,打鼾也因而增加。老年人夜晚打鼾的约占半数。若嫌鼾声吵你,不妨从他头下轻轻抽出枕头,推他一下,使他翻过身改换睡姿。

若你希望自己能不再打鼾,可连服几个星期的蜂蜜,在睡衣背后系上或缝上什么东西使自己不能舒适地仰卧。因为仰卧最容易发出鼾声,使其换成侧卧鼾声大都会停止。

大约二十年前,一位英国医生建议打鼾的人就寝前做两项运动:用牙紧咬一支铅笔十分钟,推压下颌使向后移,再用舌头牢牢抵住下排牙齿,各做两分钟左右,还可以张口说:“啊,啊,啊……”好象医生看喉镜似的,但不发出声音做三、四分钟。

近代医学家认为人的智能潜力很大,一般情况下只用了不到四分之一,另外的四分之三潜藏在无意识的梦中,而这种潜意识在抑制打鼾上会产生良好的作用。打鼾的人睡前默诵“我正在侧卧,我一直侧卧”,或“今晚我不打鼾”。这种潜意识的作用会使你不再打鼾。(文摘)

罐头的选择食用

罐头是加工后装在密封的铁皮罐子或者玻璃瓶里的食品。随着生活节奏的加快和生活水平的提高,越来越多的罐头食品走上了人们的餐桌。现在,我国生产的罐头品种在千种以上。怎样选购和食用罐头食品呢?

合理选择罐头品种。五香鱼、红烧猪肉、红烧牛肉、碎羊肉、咖喱鸡等水产肉禽罐头富含热量和蛋白质;糖水苹果、糖水桔子、糖水菠萝等水果罐头富含有机酸和维生素;芦笋罐头、蘑菇罐头、核桃仁罐头等是营养滋补品,能防治多种疾病。可根据需要合理选用。

购买罐头时要认真检查。一看外观。要新鲜、整洁,罐头盖没有锈蚀,铁皮罐头两头不能凸起。二看真空度。用手指弹击罐头盖时,声音应当清脆;用大拇指轻轻按盖子时,应具有弹性。三看出厂日

期。正式厂家生产的罐头上都有三行标记,其中第一行是生产厂代号,第三行是产品代号;第二行是出厂日期。例如某罐头上第二行符号为86120,即为1986年1月20日出厂。出厂期越近越好,最好不要超过一年。

食用罐头要慎重。罐头打开之后要进一步检查,看食物色泽是否新鲜,风味是否纯正,罐头内壁有没有化学变化。确定无疑时,再正式进餐。有一种在无氧环境中生长的肉毒梭菌,有可能污染肉类和酱类罐头。为了保险起见,在食用这两类罐头之前,最好先带盒蒸煮10~20分钟,这样可以杀死肉毒梭菌,防止食物中毒。(魏德舜)

卧室里的照明艺术

一般说来,卧室至少应设置一盏床边灯,床边灯聚光及挪动便利,以免你卧床看书时影响别人睡眠。

卧室里倘若梳妆镜则可在镜子的两侧各置一盏弥散型小灯,这样能使你的面部各部位及表情,层次分明,富有立体感,化妆效果更佳。

有人喜欢在卧室里设置试衣镜,不妨在镜子边框四周对称地布上一圈微型聚光小灯,这样能使你清晰地观察到自己在镜子里的形象。

如果孩子有单独卧室的话,除了床边灯外,最好能添一盏亮度适中的吊灯,吊灯开关宜在举手之处。一旦孩子夜里醒来,触手即亮,孩子心理上恐惧黑暗的感觉,即能消除。(宝华祥)

搪瓷锅有毒

所有的搪瓷制品都是在铁制品的外表镀上珐琅制成的。珐琅里面含有对人体有害的珐琅铅等铅化物。为了保证安全,最好

不要用搪瓷制品煮食物,也不要用来盛酸性食品。因为,搪瓷表面涂的釉彩,其主要成分各种金属盐类,比如,黄色和大红釉料是镉和铅的化合物。铅和镉有毒,铅有害于骨骼及肾脏。用彩色的搪瓷制品盛放酸性食品,铅和镉等有毒物质就会溶解到食品中去,会引起人体慢性中毒。(温书民 译)

炒鸡蛋不放味精

鸡蛋加温后,其放味精,不但吃起来中会产生一种物质,口感不良,而且也是一种浪费。叫谷氨酸,它是味精的主要成分,如果再(熊德荣 荐)



植树(剪纸)

彭敬秋

挑选鲜蛋法

一看:新鲜鸡蛋的蛋壳表面光洁,颜色鲜明,壳上面似附有一层白霜,呈霜粉状。

二摸:新鲜蛋拿在手中有“压手”感。

三听:将三个鸡蛋拿在手里滑动轻碰,新鲜蛋发出的声音实,似砖头声。

四光照:此法主要通过观察气室,蛋

黄、蛋白、系带和胚胎的情况来判定。鲜鸡蛋的气室小而且位置固定;蛋黄完整,位于蛋的中央,且不来回移动;蛋白无色透明,没有任何斑点和斑块;系带在蛋黄的两端呈淡色,看不见胚胎。否则就不是新鲜蛋。(唐志理 稿)

谨防鸡贩子捣鬼

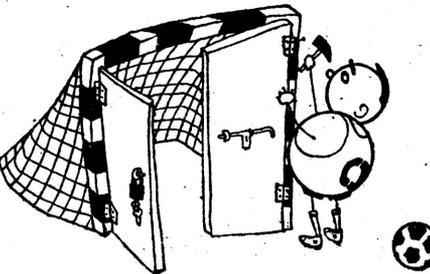
在农贸市场常会发现一些见利忘义者,给待售的鸡、鸭、鹅等家禽塞肚,花样五花八门,有灌进黄泥、砂粒的,也有塞进食物或建筑用钢筋的。稍不留意察看,便会上当受骗。

怎样发现这些恶劣行径呢?检查活鸡是否塞肚,可查看鸡肚是否饱满而至斜肿胀。用手捏摸鸡肚,感觉是颗粒状的内容物,则可能事先塞的是稻谷、玉米、粗砂等物;如果捏上去感到软糊状、沉甸甸下垂,鸡精神不振,则鸡肚内塞的是猪屎、砂泥等浓稠杂物。鸡腹内充水,也有人昧着良心干。

倘若用手捏摸鸡腹,有非因肥壮的滑动感,这多是用针筒注射进去的。据了解,有的鸡一次最多能注射一斤多水。

鸭、鹅充填了杂物,较易识别,只须将其头朝下倒拎,嘴里便会淌出食物而真相大白。(光中荐)

使用煤气七注意
煤气是当今家庭、机关单位流行的生活燃料之一。在安全使用方面要注意以下几点:
一、安装煤气用具的房间,首先应保持空气流通,并严禁用煤作燃料。
二、做饭、烧水时,不能让汤水溢出锅外,以免扑灭灶火使煤气从管道中大量冒出。
三、要注意教育小孩不要玩弄煤气开关和煤气管。
四、煤气表及瓶装液化气的钢瓶附近,严禁堆放易燃物,以防造成火灾事故。
五、停止使用或睡觉前,最好将煤气表或煤气的总开关关闭。
六、液化气钢瓶必须直立安放,不能倒放或卧倒使用,并应远离热源,防止油、盐等腐蚀。
七、煤气一旦有漏气现象,会导致火灾、爆炸、中毒等事故。当发现室内有煤气味时,应立即打开门窗通风排气,严防各种火种入内,若在夜间不能开灯,严防煤气散发后才可检查漏气原因。
八、煤气中毒的症状是:昏迷、不省人事、瞳孔放大、脉搏微弱、面色苍白呈铅灰色等。
九、除上述急性中毒现象外,还有因煤气器具使用不当和厨房通风不良等原因产生的慢性中毒,这时就应仔细检查器具、气瓶及厨房通风条件等。(史家利 整理)



赛前准备(幽默画) 肖一文