柠檬六个清洁妙用

如果你想寻找天然的、不含化学物质的清洁方法,不妨试试柠檬。有网站总结了柠檬的6个清洁 用途。

清洁菜板 可以把柠檬切成两半,然后把果汁挤到菜板上。用挤出来的柠檬汁摩擦案板,静置20分钟,然后用清水冲洗干净。

清洗小白鞋 酸性的柠檬汁具有漂白剂的作用,可以用来清洗被染色的衣服,把脏衣服放到水里,加入几片柠檬,然后煮沸几分钟即可。此外,白鞋子脏污后也可以用柠檬擦拭污渍,再洗净。

清洁食物容器 有些装食物的 塑料容器用久后颜色会发黄,且粘 有污渍。可以把柠檬汁挤在上面, 再用柠檬摩擦。然后,让容器在阳 光下风干后正常清洗,顽固的污渍 就会消失。

清洗浴缸 浴缸用久了难免会有水垢污渍,可以混合等量的小苏打和酒石酸氢钾(一种做蛋糕时用的食品添加剂),然后加入少许柠檬汁,擦洗浴缸表面,静置30分钟后冲洗,就变干净了。

清洗刨丝器 可以在用完刨丝器后,把柠檬切成两半,摩擦剖丝器锋利的一面。它能清除残留物,同时留下新鲜的柠檬香味。

擦拭铜制器具 把柠檬切成两半,撒上盐。用其摩擦铜制烛台、碗或锅,铜器就能干净光亮。

据《生命时报》

吃五花肉搭配蔬菜



一块50克的五花肉,做成红烧肉之后大约35至40克,也就一个小鸽子蛋大小,热量却达到175千卡,相当于15只草虾。这仅仅是原料的热量,做红烧肉时还要加油加糖勾芡,热量会更高,经常吃容易导致能量过剩,增加发胖风险。建议吃五花肉时搭配新鲜蔬菜,注意吃的频率和量。 据《劳动午报》

避食 造飲食物 更要注意防晒

近日,三十多岁的曾小姐因为假期旅游在湖边待了一天,当晚开始感觉脸上和手臂皮肤有点发红发痒,第二天面部和上肢还出现了红疹和数个小水泡,瘙痒加重,到医院就诊,才知道是日晒伤。专家提醒,很多人感觉春天阳光温和舒适,殊不知春季尤其是春末夏初正是日光性皮炎的高发期,需要特别注意防晒,而一些环境比较空旷的地方如海边、湖边、沙池等地方,紫外线更为猛烈,加上此时有很多时令食物如香椿、槐花、芒果、菠萝等都是"光敏性食物",如果打算出门露营或者烧烤,就要注意避免食用这些食物。

外出踏青莫忘防晒 "每年差不多这个时候,就会

有很多日光性皮炎的患者来皮肤 门诊报到。"专家介绍,日光性皮 炎,也就是常说的"日晒伤",是由 于强烈日光照射后皮肤发生的急性光毒性 反应,发病机制与紫外线过度照射后使真 皮细胞释放多种炎症介质,引起一系列过

敏反应有关。 暴晒皮肤会出现界线清楚的红斑,轻度的晒伤会表现为发红、发痒,严重的话还会出现水疱、水肿,之后晒伤斑在变淡变暗后脱屑,可能还会有色素沉着。所以,在长时间晒太阳之后,皮肤出现发红发痒,就要注意是否晒伤,注意防晒。

专家指出,曾小姐因为郊游时长时间在户外,当天阳光也较猛,又靠近湖边,紫外线较为强烈,而且当时未做任何物理防晒,也没有涂防晒霜。患者在服用抗过敏药、外涂地奈德乳膏和苯海拉明乳膏,加上法风止痒、健脾祛湿类的中药口服之余,还被嘱咐要注意做好防晒,避免治疗期间再次晒伤,之后症状逐渐好转。

专家说,日光性皮炎多见于春末夏初的原因有几点:1.春季气温不高,人们容易忽略依然比较高的紫外线强度;2.冬季刚结束,皮肤黑色素减少,对紫外线的敏感度相对较高;3.春光正好,大家都想到户外活动,防晒意识却不是很强。各种因素叠加在一起,就容易造成晒伤。

专家介绍,日光性皮炎好发于儿童、妇女,还有到靠近赤道或者高海拔地区旅行的人群。在雪山、海边、沙滩、湖边这些地方,紫外线还会因为反射而加剧,出行之前,大家一定要做好防晒措施。

你的防晒霜用对了吗

既然到了最易晒伤 的季节,要把最高级别 的防晒霜涂起来吗?答 案是否定的。

专家建议,春末夏初常待在室内的人选择 SPF15/PA+的防晒霜为宜,如果要去户外,可以选择 SPF25/PA++的防晒霜。如果在室内不怎么出汗,每天涂一次防晒霜就够了;如果要在户外较长时间,建议出门前30分钟涂一次防晒霜,出门前再涂一次,然后每隔1至2小时补一次。毕竟,防晒级别越高,防晒霜的质地可能会越黏稠,给容易过敏的皮肤增加负担,盛夏未至,不宜选用级别过高的防晒霜。

在购买防晒产品之前,要注

意先试一下它是否适合自己的肤质,会不会引起过敏。具体做法是在手肘、耳后这些位置试擦,测试时间以24小时为宜,因为有些过敏症状是迟发性的。对防晒产品过敏的人群,建议首选物理遮挡防晒,比如宽檐帽、薄长袖衫、夏天用的围巾都备起来。

在户外长时间晒完太阳之后,如果皮肤有刺激感和灼痛感,建议可以做一些保湿补水的晒后补救措施,比如用清水冲洗皮肤,敷补水面膜,使用晒后修复产品如芦荟胶或绿豆泥等。另外,还可以多吃些水果,对一些容易引起过敏的食物如韭菜、海鲜、牛羊肉、辛辣食物和烟酒等要注意忌口。

野餐慎吃这些食物

专家提醒,香菜、香椿、槐花、菠萝、芒果等,都属于"光敏性食物",吃完它们再晒太阳,更容易引起严重晒伤。户外野餐要注意避免食用以下这些常见的"光敏性食物":

蔬果类:如槐花、紫云英、雪菜、灰菜、莴苣、茴香、苋菜、荠菜、芹菜、萝卜叶、菠菜、荞麦、香菜、红花草、油菜、芥菜、无花果、柑橘、柠檬、芒果、菠萝等;

海鲜类: 螺类、虾类、蟹类、蚌类等。

专家推 荐,晒后可 适当吃一些 富含天然抗

氧化剂的食物,如西红柿、坚果、绿茶等,有助提升皮肤屏障,减少晒伤晒黑。同时,晒后可以用麦冬、玉竹等清热汤材煲汤喝,补充水分的同时滋阴养肺。

此外,如果服用了光敏性药物,如磺胺、氯丙嗪、灰黄霉素等,也要避免长时间暴晒。

吴婉虹(据《广州日报》)

使用靠垫有讲究

靠垫是很多人会购买的 生活用品,一些老人也会在 看电视、看报纸的时候使用 靠垫,那么老人怎么用靠垫 对腰背更健康呢?

 是,挺胸抬头,当需要靠椅时,腰部挺直,离开椅背,坐沙发时要尽量靠后坐。让臀部坐于沙发面的底端,背部紧靠沙发背。

如果在腰部放上一个靠垫,可以使腰部得到有效的承托,维持腰椎的生理前屈,均衡腰椎、腰部肌肉的压力,减轻劳损,增加体感舒适度,预防和改善腰椎不适,对稳定脊柱有好处。其次是靠垫不要太厚,以10厘米高度的软垫为好。

据《医药养生保健报》

飞絮易燃 记牢防火知识



日前,河南郑州一男子 在打电话过程中,因无聊 在打电话过程中,因无聊 玩弄打火机点燃杨柳絮, 致一二手车市场30余辆辆 军被烧毁。现在正是杨 絮、梧桐絮这类飞后是杨 聚、梧桐。 以等的出行带来一定影 给大家的出行带来的实 隐患。以下预防 隐患。以下预防 的措施请收好:

加强清除力度 相关部门可加大路面洒水的力度,并及时清除飘落在地面上的飞絮;及时对街道、小区内的飞絮进行清扫(先洒水,再清扫),以免留下火灾隐患。

谨慎点燃飞絮 不要随意点燃飞絮,不要将柴垛、树枝等易燃物放在建筑物周围,对于附着在易燃物上的飞絮,可采取先用水泼、再清扫掩埋的方式进行及时清理。禁止将烟头等可

加强儿童教育 学校和家长要加强对儿童的教育,预防儿童玩火点燃飞絮而引发火灾,造成人身伤亡和财产损失。

加强防控措施 木制加工厂、加油站等单位更要严加防范,加强防控,勤打扫、配纱窗,防止飞絮诱发火灾。一旦发现火情,及时拨打报警电话。家中、院内积攒的大量飞絮要及时清理,以免飞火将其点燃。居民家中的厨房窗户最好配置纱窗以防室外飞火。

安全停放车辆 室外设置电动自行车充电设施的,要及时清理可燃物,消除隐患;私家车主要及时对爱车进行保养,车辆停放时,要选择空旷的场地,远离可燃物。

据《大众卫生报》

发芽马铃薯 不能随便吃

马铃薯,俗称"土豆",含有大量淀粉,还富含蛋白质、氨基酸及多种维生素、矿物质,能为人体提供热量,是家常菜的重要食材。消费者贮存和食用时,发现马铃薯发芽或表皮变绿(发青)了,这样的马铃薯还能吃吗?

发芽或变绿 龙葵碱含量翻数倍

马铃薯如果存储不当,就会发芽或变绿,芽眼部分或变绿部分含有毒生物碱——龙葵碱,又称龙葵素。普通马铃薯中龙葵素含量一般为2至10毫克/100克,发芽、表皮变绿的马铃薯,含量可达35至40毫克/100克,幼芽及芽基部分的龙葵素含量更高。成年人一次摄入20至40毫克龙葵素就可能发生中毒。因此,加工和处理时,要特别注意马铃薯是否已经发芽或变绿。

龙葵素中毒数分钟就会有反应

龙葵素中毒,一般潜伏期短、发病急,多数在10分钟到3小时,少则数分钟。中毒轻重,与食用发芽马铃薯的量有关。发病初期为口腔玛咽喉部瘙痒、烧灼感,继而出现与腔、耳鸣、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、小时后可自愈,预后良好,无后遗症;吐后可自愈,预后良好,无后遗症;吐后毒较重者,因体温升高和反复压弱动脱水、抽搐、呼吸困难、血压弱脱水、抽搐、呼吸困难、血压弱缺、意识丧失、昏迷,伴全身细胞缺氧出现皮肤黏膜青紫、大脑缺血性损伤,或因呼吸麻痹而死亡。

食用马铃薯菜肴时,如果感到舌头异常发麻,说明可能摄入了较多的龙葵素,要立即停止食用,并妥善保留剩余可疑食品,以备检验。同时,要采取快速自救措施,刺激咽部催吐,多饮温水(淡盐水或糖水),防止脱水。病情严重者,应就近送医院,进行必要的洗胃、清肠,排出胃肠道尚未吸收的毒素;及时采取纠正患者失水和电解质紊乱等治疗措施。 刘秀梅(据《北京青年报》)



春夏换季

小心温

从二十四节气来看,我们现在正处于立夏,再过不久就是小满了,这正是许多人最爱的初夏时节。

中医谈及四季变化,有句话总挂在嘴边,"春生夏长,秋收冬藏"。立夏节气代表着万物进入旺盛生长的时节,从立夏开始,日照增加、气温升高、雨水增多,人体的新陈代谢也逐渐变快,很多人开始出现这样那样的小毛病,感觉身体不怎么舒服。

春夏换季,气温不太稳定,再加上今年春天比往年冷,过了"五一"还是会偶尔降温,大家更需多注意天气变化,预防疾病的发生。初夏时节有哪些常见病?该怎么防治?我们又应如何顺应大自然的规律,从衣食住行等方面做好养生呢?

天气变热 注意防"火"

天一热起来,人就容易感觉心浮气躁,可能还会出现流鼻血、嗓子疼、耳鸣、便秘等一系列的健康问题,这些小毛病用老百姓常说的话来讲就是上火了。

上火的症状其实远比大家以为的多:燥火之邪上攻以为的多:燥火之邪上攻,会导致头晕目眩、咽口渴;燥火之邪循经终疼出。会发生口舌生疮、虚热等的危症状;对于体虚空等地入来说,如果还爱吃辛易出现牙齿剧痛、牙龈或的毛来以为于内热阳或的人导助病、对于内热阳或的导动,燥火上攻于目,会导面,肿痛、头痛烦躁;有肺

胃蕴热、痰火蒙蔽清窍的人,容易出现耳鸣肿痛、烦躁失眠的症状;若肺胃蕴热,大肠传导功能失调,会导致大便秘结、小便短赤;如果又受到了风热的侵袭,还会出现皮肤痛痒、皮疹疮疖的症状。

那么,上火了怎么办? 在临床上有一种常用于清 热泻火的中成药——京制 牛黄解毒片,成分包括黄 连、黄柏、石膏、金银花、薄 荷、桔梗、连翘、大黄等21味 中药材。

中医讲究辨证论治,其中细分有八纲辨证、卫气营血辨证、脏腑辨证、三焦辨证等。人体从上到下被分为三焦,心肺为上焦,脾胃肝胆等内脏为中生焦,大小肠、肾和膀胱为下焦,从三焦辨证的角度来看,京制牛黄解毒片可清三焦之火。

另外,还值得强调的 是,如果你总是出现上火的 症状,如口腔溃疡反复发 作,不能只想着祛火,这还 可能是身体发出的警报信 号,是免疫功能低下的表 现,建议及时就医,进一步 做免疫功能的相关检查。

气温波动 当心感冒

感冒是一年四季都会得的常见病,尤其在换季气温波动大时容易中招。 关于感冒你了解多少?

春天多风,又有倒春寒,人们稍不注意就容易寒,人们稍不注意就容易得风寒感冒,出现浑身酸痛、怕冷、鼻塞流涕等症状。风寒感冒变化快,和灵容易化热,尤其本身就是阳盛体质的人更易出现化热,表现为嗓子痛、流脓涕、眼睛干涩等,和上火的症状很像。我们从颗粒和大常吃的感冒清热颗粒和

板蓝根,很多人都分不清它们的作用,实际上感冒清热颗粒是用于治疗风寒感冒的,而板蓝根则是用于风寒化热后,能起到清

热解毒、利咽凉血的作用。 夏天气温一高,风热 感冒就来了,空调开得 感冒就来了,空调开得 易受到风热的侵袭。随着 天气逐渐炎热,我们还需 小心一个容易被忽略者 "湿邪",注意做好防暑祛 湿,不然暑湿感冒就会找 上门来。

春夏养阳 也需养阴

除了燥火的侵袭,还有什么会引起上火?一是身体中湿气大,让阳气在升发的过程中受到了阻滞;二是因为阴血不足,现在的人工作压力大、生活节奏快,经常熬夜、过劳就会伤阴,因此越来越多的人变成了了,因此越来越质,这也解释了为什么熬夜加班后人很容易

出现上火的症状。 中医讲究阴阳平衡, 阳盛阴血不足和阴盛阳气 不足都是不健康的表现。 春夏虽是养阳的好时机, 顺应自然气机的升发进行养阳固然好,但不能只一味地养阳。阴虚体质的人在春夏也需要养阴,从饮食、作息、运动、情绪等方面进行调理,再辅以中药调理,才能让身心保持一个健康的状态。

我们在夏天应该早早起床,切忌发怒,亲近大自然,保持愉悦的心情,使人体气机保持通畅自如,不然会损伤心脏,到了秋冬容易患病。

汪盈(据《北京晚报》)

两类老人可能缺锌了

第一类:排除认知障碍, 常忘事,记性差

锌元素能促进神经细胞的合成,继而保证正常的记忆力水平。如果老人经常忘事,前脚走,后脚忘,大概率是因为年龄缘故,神经系统老化,海马体也受到了影响,这时通过锌元素补充,增强神经系统活性,也是维持记忆力,延缓下降的可行方法。

第二类:排除胃肠疾病, 嘴没味,食欲差

锌元素参与味觉素的合成。味觉素的合成和分泌,能够帮助舌头更加敏锐地感知到食物的味道和口感,帮助促进饮食营养摄入。

如果老人经常没有食欲,同时肠胃方面没有负面症状,留意是不是身体锌元素缺乏。 张爽(据《生活晚报》)

服止泻药"三注意"

腹泻是儿童常见的症状之一,饮食不当、病菌感染、腹部受凉等都会引起腹泻,家长在给孩子服用止泻药时一定要注意以下几个方面:

关于口服补液盐 口服补液盐是纠正儿童腹泻脱水的药物,在用药的时候要注意以下两点:1.配置时不要改变配比,一袋盐要溶解在250毫升的温水里,且不要掺杂其他果汁或牛奶,避免改变补液盐里电解质浓度;2.补液盐一次吃不完也不要紧,可以少量多次服用,同样可起到补液的目的。

关于蒙脱石散 蒙脱石

散是一种吸附性的药物,可以大量吸附肠道内的毒素并将其清除,但正因为这样强大的吸附能力,它也可以吸附其他药物、食物。因此,家长给孩子服用蒙脱石散时,最好空腹吃,避免降

低其他药物的疗效。

关于抗菌药 如果孩子 所患的是细菌性肠炎,就需 要用抗生素来治疗;如果是 病毒性肠炎,比如诺如病不是 感染所导致的肠炎,是不需 要用抗菌药物的。如果自 己无法判断,可以咨询 生,不要盲目用药。

季兴(据《大众卫生报》)

按摩灵道穴宁心安神



对于心脏功能衰退的人 来说,平时可以经常按摩和 刺激灵道穴,以保持心脏的 气血畅通,起到宁心安神、疏 通经络、生发心气的作用。

中医认为,灵道穴是人体手少阴心经上的常用穴,在临床上主要用口

悸、心痛、经脉痹阻等。 该穴位的具体位置在前 臂掌侧,当尺侧腕屈肌腱的 桡侧缘,腕横纹上1.5寸处。刺激灵道穴时,可用拇指先轻轻揉动穴位1分钟左右,然后再使重力压按穴位2分钟,这样轻重交替重复两次即可。

另外,灵道穴还有化痰开窍的功效。有些人常有痰和喘的感觉,多揉灵道穴,有化痰涎、定咳喘的功效。 据《快乐老人报》