

10种天然清洁剂为居室排毒

日常生活中有许多清洁用品,在为人们带来便利的同时,也可能在不知不觉中制造潜在的毒素。

在我们的生活中,已经很难避免接触食物、水、空气里含有的化学物质,在体内相互作用可能产生的伤害。若再使用清洁剂、杀虫剂、食品防腐剂等各类化学产品,无疑如同置身于充满毒素的空间中。

或许你会觉得化学清洁剂比较好用,但看看你家现有化学清洁剂的说明,或许会让你重新思考是否要继续使用这些清洁剂。这些化学清洁剂的“出身”都有一个共同点,就是大多以石油化工产品为原料,还加有各种添加剂,比如助溶剂、稳定剂、增白剂、香精等。过多地使用这类清洁剂不仅不利于健康,还会污染环境。

其实只要利用生活中的日常用品,如醋、盐、柠檬汁、小苏打等天然清洁剂,就能有效地清洁空间,让你的居家环境自然又健康。你会发现,你所需要的清洁用品其实就存在于日常生活毫不起眼的用品中,而且不需要花更多的钱来购买。

1.食盐:盐的吸附力很强,

刚刚洒到衣服或地毯上的水果汁、茶水等,可以用盐吸出来,新衣服用淡盐水洗一遍可防止褪色。此外,用浓盐水擦拭家具,可防止木质朽坏,延长家具的使用寿命。

2.鸡蛋:蛋清里含有多种蛋白质和脂肪,而且可以渗透到皮革中将油污溶解,并能保养皮革。脏了的真皮沙发或皮包,用一块干净的绒布蘸些蛋清擦拭真皮表面,既可去除污渍,又能使皮面恢复光亮。

3.茶叶:茶叶里含有茶多酚、茶叶碱等多种成分,有吸附异味的的作用,是天然的空气清新剂。红茶吸附异味的的作用更强,一盆热水里放入150克红茶,放在客厅(或是有异味的房间)中间位置,并且开窗透气,就能消除刺激性气味。

4.食醋:食醋的主要成分是醋酸以及有机酸,能溶解油污,还能杀菌、防霉、去除异味。将食醋与等体积的水混合均匀装入喷壶里,先喷在玻璃、镜子或瓷砖上,再用抹布擦拭即可变得非常明亮。用海绵蘸白醋清洗不锈钢台面,可恢复原来的光泽。

5.小苏打:小苏打的主要成分是碳酸氢钠,属于食用碱,去污力很强。用60克小苏

打和500毫升水混合,制成的苏打水可随使用,用来擦水龙头和灶台等。

6.纸巾:纸纤维可以吸附油性物质,尤其对液体状的油污吸附力大。用柔软的纸巾擦掉碗碟上的油污后,会令清洗更容易。

7.淘米水:淘米水中含有粗纤维、钾、淀粉等多种成分,头一两道淘米水呈弱酸性,洗过两遍后就呈弱碱性,洗净力适中,质地温和,被称为“天然洗洁精”。用淘米水洗手,不仅能去污,还能使皮肤滋润光滑。除了洗碗碟与洗菜外,铁质的锅铲、菜刀等用浓的淘米水泡过可以去锈。

8.香蕉皮:香蕉皮中含有鞣质,与皮革上的污渍相互吸引,既除污又有抛光作用,能保养皮面。用香蕉皮擦拭弄脏了的皮沙发或皮包上的油污,既干净又漂亮;擦皮鞋的效果也很好。

9.发酸的牛奶:过期发酸的牛奶虽然不能食用,但却是良好的木地板清洁剂。因为发酸的牛奶中乳酸含量增加,可以去掉污垢,剩余的蛋白质、脂肪等成分可当做石蜡的替代品,保养地板。先把牛奶倒进脸盆里,用两倍的水搅拌均匀,

再把抹布放到盆里浸润后拧干,用力擦拭后会发现地板变得光亮如新了。

10.柠檬:柠檬具有天然的杀菌功能,可用来清洗饮水机,避免化学清洗剂的残留。柠檬皮加水和白醋,擦拭玻璃器皿可使其表面光亮。

小提示

1.在使用天然清洁剂时需要更用力刷洗,或增加使用的分量,才能达到与化学清洁剂相同的效果。但要知道这是为



了健康与环保所必须付出的努力。

2.虽然大家都知道了化学清洁剂可能带来的危害,以及天然清洁剂的好处,但是有时为了节省时间或图个方便,想要完全以天然的方法来打扫环境,难免会心有余而力不足。因此,在使用天然清洁剂的初期,你可以先一部分使用天然清洁剂,一部分使用化学清洁剂,然后再逐渐加重使用天然清洁剂的比重,扩大其使用的范围。

(小民)



吃炖烂的肥肉有益健康

长期以来,许多人总把吃肥肉与得高血压、冠心病、肥胖症等联系在一起,好像吃肥肉就是人们得这些疾病的罪魁祸首,甚至有些老年高血脂朋友连稍肥一点的肉都不吃,其实,这是对肥肉的一种误解。我们说的肥肉主要指的是猪肉,比如五花肉(猪腹部)、肘子肉(猪后腿)上的一些部分。从营养上来说,适当地吃这些肥肉不仅对身体无害,而且还有益于人体的健康。特别是老年人常吃炖得熟透了的肥肉(炖两小时左右),还可以降血脂、降血压、降胆固醇,延年益寿并且益智美容。

日本曾对数十名百岁老人的饮食习惯调查发现,大多数长寿老人除了爱劳动、爱活动、乐观外,几乎90%以上的人都爱吃炖烂的肥肉。而且这些老人没有一个得高血压、冠心病、肥胖症和动脉硬化的。之后,有关专家通过实验指出,随着肥肉炖的时间增长,猪肉中的饱和脂肪酸含量大幅度下降,炖了两个多小时以上的肥肉可下降46.5%,达到最低点。而单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸随烹饪时间的增长而不断增加,在两小时达到最高值。这样,相当于让肥肉中对人体不利的因素(饱和脂肪酸和胆固醇)转化为对人体有利的因素(单、多不饱和脂肪酸),同时,炖烂的肥肉保留了猪肉原本的营养成分(丰富的维生素B₁、蛋白质和必需的脂肪酸),而且胶质部分更容易被人体消化吸收。因此特别适合老年人食用。

在家中给老年人做这类稍肥的猪肉时,最好使用密封的高压锅,炖起来可以更熟、更烂。在做法上,可以把肥肉做成各种菜式,比如余白肉、酸菜白肉、炖五花肉、红烧肉、蒜泥白肉等。

(北青)

喝热茶可防“空调病”

当你带着汗珠走进温度很低的屋子里,打开冰箱,咕咚咕咚地喝上杯冰镇水,来来回回折腾这么几次。你就可能会出现鼻塞、打喷嚏、头疼等症状了,严重还会发低烧。这就是热伤风,现在它还有个称呼叫“空调病”。

热伤风的症状有头痛、头晕、全身酸痛、倦怠无力,食欲不振、低烧、恶心、鼻塞、打喷嚏等。这是夏天最常见的一种病,虽然不能要命,甚至不药而愈,但同样会影响健康。

在很热的天气里,浑身冒汗,皮肤是疏松的,毛孔汗腺是开放的。一旦走进开有空调温度且很低的房间里,受到冷空气的侵入,皮肤表面温度很快变低,汗腺收缩。人体体温调节中枢反应没那么快,体内的热气不但没有散发出来,反而遭遇冷气包围,人体容易受凉,就会出现感冒的症状。

因此,屋里的空调温度应保持在24℃以上,让身体有个逐渐凉快的过程。空调、电扇的风不要直接吹到身上。

要想散热快,降温快,最好的办法是喝热茶,喝白开水或者常温水。汗出完后,一会儿就舒服了。中医认为,体弱体淡,汗出而散。体内热喝热饮料时,体内的热就会从内而外散热。如果喝凉的,冷就会把热包住了,散不出来,容易引起毛

病。

另外,冷饮还会伤肺,造成咳嗽、气喘。这不会像热伤风来得快,容易被人忽视,但病根一旦种下,就难以根除。

老百姓说“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”。因为生姜有温胃散寒的作用。如果患了热伤风,你可以试着喝生姜水来缓解症状。

(方宏)



三招儿驱散车内高温

夏季高温,开车的人感受最深刻的可能就是热。特别是车辆在室外停放一段时间后,再进入车内,仿佛进了桑拿浴房,温度之高让人难以忍受。这种情况下,如何迅速降低车内温度?某汽车维修厂技师刘小军给广大车友支了几招。

利用空调外循环降温。这种方法被认为是最快捷的方法。具体操作方法是:打开车内空调的外循环,风量开到最大位置,同时打开所有车窗和天窗。如此持续几分钟后,车内温度会很快降低到人体可以承受的程度,这时驾车者可以考虑进入车内。行驶一段路程后,就可以关闭车窗和天窗,调整合理风量,或者打开内循环,进入正常的空调使用状态。

使用遮阳设施。车辆停放时,在前后风挡处放置遮阳板,不仅可隔热,还可保护仪表盘不被烈日暴

晒。此外,安装车用遮阳帘、车窗贴膜也可以防止车内的空气被日光加热。具有大反射率的遮阳设施的效果最好,可以防止70%以上的光线(包括紫外线)进入车内。

选择停放位置。将汽车停放在阴凉通风处,或是将车尾朝向日光的方向,因为后窗玻璃比前窗玻璃小,这样可以减少进入车内的热量。再者,在停车时可以把车窗打开一点(1厘米左右,在保证防盗的前提下),这样可以使车内的热量比较容易散失。

除此之外,有一个小窍门大家不妨试一下:用一个可以喷雾的小瓶子,或者用空的发胶瓶子,将酒精和水按1:10的比例调成溶液,打开车门后往车内喷几下,然后关闭车门,密封,不要开车窗,一两分钟后车内温度就会降下来。

(张艳)

鹤壁市未成年人伦理、心理、生理教育画册

常与父母交流学习、思想情况
Report your study and thoughts to your parents regularly.

文明相伴,快乐成长!

伦理篇

进出家门主动
和父母打招呼
Leaving or coming home, let your parents know.

鹤壁市文明办 鹤壁市教育局 编

学会做家务
Learn how to do housework.

自己的事情自己做
Do whatever you can by yourself.

创意:韩鸣喆 绘图:郭军全 翻译:马爱兵 编辑:胡宇霞