

入夏那些事

夏季水果咋保鲜?

炎炎夏季,水果成为许多人消暑解渴的首选。水果除了润喉降温还能补充维生素,可是保鲜却是个大难题。有关夏季水果的保鲜方法,你知道哪些呢?



1 分开保存

许多水果在成熟的过程中会释放大量的乙烯,比如,苹果、香蕉以及木瓜等,这会促使其他水果加快成熟,进而容易腐烂变坏。还有坏掉的水果,它们也会释放大量的乙烯,要马上从水果堆里拿出来。所以,这样的水果要分开来存放,避免与其他水果有所接触。

2 覆上保鲜膜

通常我们只是把西瓜的切面给覆盖住,但其中的水分还是会流失。最好把西瓜整个都用保鲜膜裹起来,这样才不会流失太多的水分。还有哈密瓜也一样,用

保鲜膜裹上整个瓜,哈密瓜与西瓜才能保存更长的时间。

3 排出氧气

像山竹、葡萄以及提子等水果,很容易氧化腐烂。因此,在保存这类水果的时候,不但需要低温冷藏,而且还要尽量排出其中的氧气,以免水果氧化坏掉。在把山竹、葡萄以及提子等水果放进保鲜袋之后,注意先把里面的空气尽量排出,再放入冰箱冷藏。而且,注意把坏掉的水果拣出来,以防影响其他好的水果。根部裹住挂起来

像香蕉这种水果,只要放在通风阴凉之处即可,不必放进冰箱。最好是把香蕉挂起来,

减少香蕉与其他物体的接触面,就可以存放许久了。因为香蕉的根部也是会释放乙烯的,所以用保鲜膜把香蕉的根部封住,再挂起来,让香蕉感到自己还长在树上,就能很好地延缓香蕉长斑的速度,保鲜的时间会更久。

4 别洗掉果胶

水果的表面有天然的果胶保护,能够预防水分的流失,以及微生物的侵扰。没有必要把水果清洗之后再放冰箱,因为容易把果胶清洗掉。把水果分类存放,容易受损伤的水果放到保鲜盒里,以免在冰箱里受到挤压。

据《天府早报》



如何在夏天运动

炎炎夏日该如何运动?夏季气温高且湿度大,不科学的运动可能导致健身变伤身。为了预防这些危险,我们需要掌握一些夏季锻炼的正确方法。

A 夏季运动讲究多 这些一定要知道

一、不要在烈日或闷热时在户外进行剧烈运动。建议在傍晚气温稍微降低或在室内通风比较好的地方做室内运动。

二、不要刚运动完就去喝冷饮,这样会损害脾胃。

三、运动后一定要先休息一下,待心跳慢慢恢复正常、人体温度降下来了,再去洗热水澡;没有条件洗澡的,应把身体擦干,换一件干爽的衣服。

四、夏季不宜做剧烈的运动,应选择温和运动,如瑜伽、快步走等。

五、运动后应及时补水、电解质。运动时流汗排出了人体很多的电解质和水分,单纯纯水是不够的,要喝一些含电解质的水,比如运动饮料,也可以自制淡盐水。

B 乘船出行虽有趣 意外落水懂自救

乘船出行或游玩,一旦因为拥挤等情况意外落水时,除了掌握好游泳技能,还应学会自救。

一、意外落水时,应抓住时机大声呼救,引起他人注意。尽量抓住水中的漂浮物,如救生衣、救生圈、救生板、木板、泡沫板等,利用它们的浮力求生。

二、在水中不慎“抽筋”时,要保持镇定,拉长“抽筋”的肌肉,让其伸展和松弛。

三、若是不会游泳,应立即屏住呼吸,尽可能使头部后仰,用嘴呼吸。

四、当救助者出现时,要听从救助者的指挥,让他带着你游上岸。

五、当同伴落水时,应原地大声呼救或跑去找人,并且想办法拨“110”或“12395”电话求救。若是情况紧急,确实来不及对外呼救的,可以使用长竹竿或抛绳索等工具救助伙伴。

C 夏季游泳欢乐多 安全知识要牢记

夏季游泳虽可以达到解暑降温的作用,但运动时切不可掉以轻心。

一、不要在不熟悉的水域游泳。在天然水域或水域周围情况较为复杂的地方,不要贸然下水,防止发生意外。

二、游泳之前不要吃得过饱,也尽量不要空腹游泳,一般在饭后1小时后下水。

三、在下水之前必须做好热身准备运动,将四肢关节与肌肉进行预热活动,以应对水中高强度的运动量。

四、游泳要量力而为,避免时间过久。一般来说,游泳时间以1~1.5小时为宜。

五、患有高血压、心脏病、癫痫、哮喘等疾病不适合游泳的人群忌下水。

据新华社

园艺日志

这五种花越晒越美

金鸡菊

金鸡菊是夏季随便养都能养活的花卉,它的花期非常长,春夏秋都能开花,养护简单,夏季耐晒、耐高温、耐旱、耐贫瘠,可以说是有不坏金刚之身。要想它好好的开花给你看,必须保持充足的光照,盆土干透浇水,浇则浇透,生长期每月施1~2次薄复合肥就能使劲地疯长给你看。

长春花

夏季极度高温对于长春花来说,完全不是问题。高温下它仍能保持天天开花,其实它就喜欢全

日照的养护环境,耐旱性也高,盆土干透后浇水,浇水则浇透,保持通风和光照充足即可。生长期每月给它施1~2次薄复合肥,有利于它开花艳丽,植株生长。

三角梅

夏季完全是三角梅的天堂,它非常喜欢太阳,所以一定要多晒。浇水做到“不干不浇,浇则要透”的原则。三角梅对肥的需求比较大,生长期可以每月给它放2~3次薄复合肥即可。

矮牵牛

矮牵牛也是不怕热的花朵,再热也能开得很旺盛。它喜欢

温暖和阳光充足的环境。大家在养矮牵牛的时候需要充足的水分,特别在高温季节,应在早、晚浇水,保持盆土湿润。它对肥的需要不是太高,生长期每月给它施1次薄有机肥就行了。

太阳花

太阳花是出了名的不怕太阳晒的花草。它见阳光花就开,早、晚、阴天闭合,故有太阳花、午时花之名。夏季保持盆土潮润,浇水时一定要得浇透,生长期给它施适当的薄复合肥有利于它开出更多的花朵。

晚综

小贴士

很多人喜欢喝啤酒,但有时候有些啤酒没来得及喝就过期了。这时用软布沾啤酒直接擦拭大叶子的植物,能让叶子变得更有光泽。



生活妙招

夏天晒被子 切记三不要



1.不要晒过长的时间

棉被在阳光下晒3小时,棉纤维就会达到一定膨胀程度,如果继续晒下去,棉纤维就会缩短,变得容易脱落。如果是合成棉的被子,只需要在通风处晾晒1小时,除去里层的潮气即可。

2.不要拍打

棉花的纤维粗而短,十分容易碎落,如果拍打,会使棉花纤维断裂成灰尘般的棉尘跑出来。对于合成纤维被子,材质细而长,易变形,一经拍打,纤维很可能紧缩板结成块儿。所以,晒完被子后,最好是轻轻去掉浮尘就可以了。

3.不要晒完直接睡

刚晒过的被子棉质纤维会膨胀,很多人的呼吸道很敏感,如果直接把晒好的被子用来睡觉,会容易受到影响产生咳嗽或过敏,建议放凉后再睡。

晚综