

实用宝典

清洗换季衣物注意事项

换季时节，天气逐渐转凉，很多家庭都要将大量夏季衣物进行清洗，然后再收纳起来。家政行业业内人士提醒，不少家庭在集中清洗大量衣物时，经常存在一些误区，不仅不能有效清洗衣物，还有可能对衣物造成损伤。

误区一
长时间浸泡后再清洗

一些市民在清洗衣物前，总喜欢长时间浸泡，有时甚至会浸泡一个晚上，转天再洗，他们觉得这样可以将衣物表面的污渍泡出来。其实这样做是不对的，如果把衣物浸泡太久，衣物上的污渍更容易发生化学分解，还可能产生异味，不仅不能有效将污渍泡出来，反而会让其进入衣服纤维里，更不容易清洗干净。如果不是很脏的衣物，浸泡半个小时左右就可以了。

误区二
多放洗衣粉或洗衣液

洗衣时多加洗衣液，相信不少家庭都会这么做。很多人觉得泡沫越多，衣物清洗得越干净。其实仔细想

想，如果可以随意添加洗衣液的话，那洗衣液的包装上为何还会注明用量呢？由于洗衣机工作时，都会有预设的步骤和时间。如果洗衣液过多的话，在指定的时间内，洗衣机无法将泡沫完全清洗干净，这样一来，多余的洗衣液就会附着在衣物上，对于比较敏感的肌肤，很可能造成过敏。因此，洗衣液或洗衣粉添加多少，一定要按照说明书上给出的建议进行添加。

误区三
积攒大量衣物集中洗

由于换季，床上用品、衣服、布艺的家居用品很可能会积攒到一起清洗。有些人为了图省事，会将这些东西一起塞进洗衣机。这样做很容易导致衣物越洗越脏。床上用品、家居用品一般更换的周期较长，然而衣服可能每天都会更换，清洗时选择的清洗模式应有所差别。如果混到一起洗的话，很可能导致床上用品这类商品无法彻底

底清洗干净，严重的话还有可能污染到衣物。

误区四
洗完不及时晾晒

由于很多上班族较为忙碌，为了节省时间，不少人在早晨出门前会将衣物装进洗衣机开始清洗，等到下班回家后再去晾晒。如此一来，潮湿的衣服长时间放在洗衣机内很容易滋生细菌，而且还会出现褶皱，因此在洗完衣服后半小时内最好取出晾晒。若是洗好了忘在洗衣机内超过一两个小时，最好再重新用清水洗一遍。

据《今晚报》



谨防共享按摩椅舒适背后的危险

日前，长春市金宇大街附近小区有一女童脚卡入共享按摩椅，消防救援人员经过40分钟的紧急拆解，才把孩子的脚从缝隙中取出。

大多数按摩椅都是根据成年人进行设计，那大人使用就没有危险了吗？事实上，7月20日，苏州张家港市塘桥镇鹿苑某小区的范女士在使用按摩椅时，左腿也不小心卡在了按摩椅下半段的缝隙中，无法拔出。

如今，按摩椅的使用已经非常普遍，不光家中，车站、超市、电影院里也总能见到“扫码支付”的按摩椅，椅上的人可以说非常享受，但它潜在的风险容易被大家忽视。



1 使用按摩椅注意事项

如果要使用按摩椅，需要注意什么呢？

使用按摩椅前，一定要掀开靠垫检查按摩轮可行走部分的面料是否破损，在面料破损的情况下使用按摩椅，有受伤的危险；要检查是否有暂停键，一旦发生机器故障，及时按下暂停键是非常关键的；使用时应摘掉手表、发

饰等硬物，以免被划伤。勿在饭后立即使用，以免造成不适；勿在饮酒后使用，以免造成事故或损伤；使用中感到身体异常，要立即停止使用；按摩途中若想离开座位，必须先停止按摩椅运作，再离开座位；起放椅背时或在腿部抬起状态下，请勿强行坐下或起身，否则可能引发事故或造成伤害。

2 共享按摩椅存在卫生问题

共享按摩椅通常投放在机场、高铁站、电影院、健身房、美容院、商场、超市、车站、会所等人流量集中的地方，逛街累了，或是旅途困乏，都可以躺上去放松一下。平均每台按摩椅上

超过10人就坐，就会产生致病菌，但按摩椅的卫生消毒并不会时时有工作人员跟上，这样容易造成交叉感染。裸露肌肤时，更可能会感染皮肤病等。建议在使用前进行消毒处理。

3 哪些人不适合坐按摩椅

共享按摩椅是以放松的角度设置的，并不是从医疗和治病的角度。卖场中按摩椅的模式选择有运动恢复、舒展活络、休息促眠、工作减压等。对大部分人来说，在按摩椅上躺好，等候十几秒，按摩椅启动，即能享受愉悦的感觉。通过按摩椅按摩身体可放松颈椎、腰、背，但特殊人群，如孕妇、未成年人以及有高血压、心脏病、骨折未稳定期、骨质疏松、颈椎和腰椎疾病、发热、静脉血栓、皮肤

有破损和感染、恶性肿瘤的患者不适合坐按摩椅。

按摩椅的机械按摩与人工按摩不同，虽有几个触点，但不能选穴、点穴和进行类似人工推拿的动作。因此，按摩椅只能消除疲劳、减轻不适，起到放松作用，不会有治疗作用。而且它的力道不易控制，力道小时，作用不大，力道大时则会使肌肉疼痛。

身体一旦出现疼痛，建议患者及时到医院检查确诊，以排除器质性问题。仅仅依赖按摩椅来解决疼痛，是不可取的。

据《大众卫生报》

生活妙招

饭吃七分饱有讲究

人们常说“吃饭七分饱，健康活到老”。七分饱，即还没有吃饱，但对食物的热情有所下降，进食的速度没有那么快了，习惯性地还想多吃一点，但下一餐之前不会提前饿。之所以提倡吃七分饱，是因为这样既可以补充人体所需的能量和营养，又能进一步限制饮食，避免因嘴馋吃撑带来不良的健康影响，适用于正常或减肥人群。

如何做到吃饭吃七分饱？可以尝试以下四种方法：

1.吃饭要专心。很多人吃饭的时候看电视、手机，注意力没有集中在饭菜上，不知不觉已经吃了十分饱。

2.放慢吃饭速度。如果吃饭速度太快，饱腹中枢还没有接收到信号，在感受到胃部的饱胀后才停下来，这时饱腹程度已经远远超过七分饱。另外，细嚼慢咽也有助于减轻肠胃负担，而且多咀嚼能刺激饱腹中枢，产生饱腹感。

3.增加摄入食物的种类。杂粮、蔬菜、水果容易提升饱腹感，而蛋白质的排空时间也比较慢，会产生一定的饱腹感。

4.饭前喝汤。除了胃酸分泌不足和消化不良人群，饭前可以尝试喝汤增加饱腹感。需要提醒的是，营养吸收困难的人，如老人、消化道疾病患者、肿瘤患者、肾病患者、吞咽困难的人，如果吃七分饱容易营养不良。

晚综

巧除油烟味



炒菜做饭，厨房难免会留下阵阵的油烟味，那该如何消除油烟味呢？

通风：经常打开窗户，让空气流通更加顺畅。

保持清洁：厨房的油渍最多，做完饭、炒完菜后，一定要及时将这些油渍擦干净。这样可有效防止油烟味吸附在厨房用具上。

柠檬：将柠檬切成小片放入锅中煮，多放水敞开锅煮沸几次，让柠檬清新的味道取代油烟味道。

绿茶：绿茶和水放入锅中一起煮。绿茶的芳香，可以有效地去除油烟味。

醋：在锅中倒入醋，然后加热，让醋慢慢蒸发，也可消除油烟味。

火候不要太大：炒菜时火候要稍微调小点。大火烹煮，油会热得特别快，产生的油烟也特别多。

选购优质油：买油时千万不要贪图便宜，买质量不好的油。记得要看油的保存期，还要看里面有没有沉淀物。一般好的油，油烟都不会特别大，也没有什么异味。

摆放植物：可选择那些生命力顽强、体积小、并且可以净化空气的植物，如吊兰、绿萝、仙人球、芦荟都是不错的选择。

据《淮海晚报》