

生活窍门

囤货过年 手把手教你清洗冰箱

橘子皮或柚子皮都是去除冰箱异味的佳品

材料:食用小苏打、餐具清洁剂、95%的医用酒精、抹布、牙刷、筷子及一盆清水。

清洗冰箱操作方法

- 1.先给冰箱断电,把冷藏室的食物、隔板全部清空。
- 2.把2勺小苏打倒入1000ml水中,搅匀。
- 3.内壁清洁:用小苏打水把抹布打湿,拧去多余水分后,擦拭冰箱内壁。
- 4.凹槽清洁:冰箱中会有些很窄的凹槽,这时就要借用筷子了。用筷子顶住抹布,塞入凹槽内,从前到后一捋,缝隙就擦干净啦。
- 5.密封条清洁:冰箱门上的密封条,很容易藏污纳垢。取一碗清水,滴几滴餐具清洁剂,搅匀,用牙刷蘸清洁液,去刷密封条,直到刷

一年又到尾,是时候大扫除了,第一个清理对象就是冰箱!先把各种食物“扫描”一遍,该吃吃,该扔扔,该存存,再把这个家伙从里到外擦两遍。



干净。

- 6.完成3、4、5步后,一定要用干净抹布,把冰箱内重擦一遍,避免内壁上残留过多的小苏打溶液和清洁剂。
- 7.消毒清洁:把酒精和水以1:10的比例混合,倒入喷壶,喷在已经擦干净的冰箱内壁上,最后再用干净抹布擦拭一遍。
- 8.隔板清洁:把清洁剂涂在隔板上,用百洁布先将污渍擦除,然后用清水冲洗干净就行了。

温馨提示

- 1.食用小苏打去污能力很强,又是可以入口的东西,用它来清洁冰箱,还是很安全的。
- 2.冷冻室清洁方法参考步骤3、4、5、7就行了。如果霜特多,那就要做除霜处理了。
- 3.冷藏室的后壁上有个小孔,那是排水孔,如果堵上了,要及时开通,否则很容易结冰,影响冰箱使用。

冰箱除异味

- 1.可用一条干净的纯棉毛巾,整齐放在冰箱上层网架上,毛巾小孔可有效吸收冰箱异味。
 - 2.取适量干茶叶放入冰箱中,同样能有效去除异味,每月把茶叶取出晾晒还能放进去继续使用。
 - 3.橘子皮或柚子皮都是去除异味的绝佳物品,而且橘子皮纯净天然,更加安全。
 - 4.如果家中有竹炭,也可取少量放冰箱中,竹炭多孔,能有效吸收异味,很快速,过一段时间拿出来晾晒后也能反复使用。
 - 5.倒一小碗黄酒放入冰箱里,一般三天时间可除净异味。
 - 6.将吃剩下的面包晒干,放置冰箱即可吸味,效果与木炭相似。
- 据《羊城晚报》

小神草不要错过

扁桃体发炎不要乱用抗生素。再严重的扁桃体发炎,蒲公英泡水连续喝1-3次就能好,如果咳嗽,口腔上火也可以喝。

扭伤拉伤快速好

如果不小心摔倒,形成瘀伤,可缝一个布袋,把大豆装入,缝合好。放微波炉加热2分钟,烫手时为宜,敷在患处10分钟,淤青伤痛自然消退。

瘙痒轻松解决

皮肤瘙痒,除了多喝水还要多吃白萝卜、大白菜、柚子、橙子,起到降燥作用。平时少吃辣的海鲜,多喝温水。

清肺内雾霾

常吃5种食物可清肺:莲藕、木耳、猪血、雪梨、银耳。莲藕+雪梨+银耳+红枣,放入冰糖熬粥喝,排出肺内垃圾。

痘痘轻松解决

新鲜芦荟切片敷在面部约1分钟,再用清水洗净,敷上黄瓜片洗净,对痘痘恢复很有帮助。

黑头多 用花椒

用花椒熬水,去除花椒,用滤出的水洗脸,花椒水能杀灭螨虫及其他细菌,对预防和减少黑头有很好帮助。

脖子长痘这样做

有人脖子、背上、前胸容易长痘,这叫毛囊炎,可用绿豆碾碎加水,涂抹痘痘,对痘痘恢复有帮助,少吃油腻食物。

小妙招去皱纹

鲜黄瓜汁半两,加等量鸡蛋清(约一只蛋)搅匀,每晚睡前先洗脸,再涂抹面部皱纹处,次日晨用温水洗净。

皮肤过敏一招搞定

取香蕉捣烂然后敷在脸上等10分钟左右,有不错改善。

患上灰甲怎么办

用米醋泡脚甲20分钟,能有效抑制甲下真菌的存活。

咽喉发炎怎么办

每日早晚、餐后用淡盐水漱口,清除口腔病菌。仰头含漱使盐水充分冲洗咽部效果更佳。

盐水坐浴解决痔疮

有痔疮的人可用韭菜煮水后坐浴,也可用淡盐水坐浴。

伤口不留疤

创伤愈后易留下疤痕。刚脱痂时,马上用鲜姜片轻轻摩擦疤痕疙瘩,日擦3次,每次2-3分钟,连续用鲜姜擦两三次,可阻止其肉芽组织继续生长,伤口不留疤痕。

多吃黑芝麻助生育

黑芝麻富含维他命E,而维生素E对人生育机能具有良好的促进作用。

水煮开裂的蛋

蛋壳有了裂纹,但又想煮出一颗完整的蛋,只要往水里加一点醋,就能如愿以偿。

大厨指导

香菇酿肉

- 1.将香菇泡发。2.猪肉馅加葱、姜、盐、酱油、糖、胡椒粉、蛋液、淀粉搅拌均匀。3.将泡发好的香菇去蒂,并撒上干淀粉备用。4.将肉馅做成丸子放在香菇上。5.用另一个香菇盖上,上笼蒸10分钟。

鸡翅丸子烧白菜

- 1.把白菜切成块。2.鸡翅膀剁成小块。3.准备一些丸子和蟹棒。4.锅中放油把姜片爆香。5.放入鸡翅加入料酒。6.倒一些蚝油。7.加水焖20分钟。8.之后加入白菜。9.再放入蟹棒和丸子。10.倒入生抽焖至汤汁收干就可以了。

菠菜拌花生

- 1.将花生米入锅,不加油用小火炒,炒至花生出现噼啪声取出晾凉。
- 2.将菠菜择洗干净,放入开水中焯一下,菠菜变色后马上捞出晾凉,挤干水分,切成寸段。
- 3.将生姜切末,葱切成葱花,干红辣椒切小段,将生姜末均匀撒在菠菜上,另取锅,锅中下适量食用油,油热后将葱花与辣椒下入锅中翻炒,直至炒出香味,将葱花、辣椒段和油一起均匀浇入菠菜中。
- 4.往菠菜中加入适量食盐、白砂糖、酱油和香醋调味,再将花生碎粒撒入菠菜中,拌匀。

桂花红糖糯米藕

- 1.糯米洗净用清水浸泡至少4小时,能用手轻易碾碎。
- 2.莲藕去皮切去一头。
- 3.将泡好的糯米塞入孔中,用筷子辅助压实,将切下部分盖上用牙签固定。
- 4.将塞好的藕放在锅中,加入可将其没过水,放入红糖冰糖,小火炖煮3小时,不时翻面使其上色均匀。
- 5.下干桂花煮10分钟,关火让莲藕浸没糖水中冷却。取适量糖水在小锅加热,收稠至糖浆状,浇淋在切片后的糯米藕上。



枕头芯选对 才能睡得香

荞麦皮枕头芯:价廉、透气性好,可随时调节枕头高低,但质量偏次。

绿豆壳枕头芯:绿豆皮即绿豆芽(豆芽菜)后脱落的壳,其特性为清凉、透气、散热快,可帮助睡眠,促进血液循环,对头脑有益。

决明子枕头芯:决明子性微寒,略带青草香味,枕着睡觉犹如睡在青草丛中。其种子坚硬,可对头部和颈部穴位进行按摩,对肝阳上亢引起的头痛、头晕、失眠、脑动脉硬化、颈椎病等,均有辅助作用。

蚕砂枕头芯:蚕砂具有清凉解

热、舒经活血,促进脑部血液循环的功能。早在明代宫廷中就用其填充枕芯。气味芳香,富弹性,经久耐用,可自然调节睡眠状态。

茉莉花枕头芯:茉莉花瓣具有透气、排汗、散热的特性,馥郁芬芳,可带来清爽舒适的睡眠。

薰衣草枕头芯:100%纯天然薰衣草枕芯填充物,具有安定情绪、驱风、降血压解毒等功效。

白鹅绒枕头芯:具有良好的回弹性、吸湿排湿,长时间使用更能体会其舒适。据《家庭医生在线》

这几种急救方法基本没用

昏迷掐人中:掐人中只是起到疼痛刺激的作用,没有救治价值。一旦掐得不对路,会造成致命性错误。

流鼻血仰头:流鼻血仰头不但不能止血,还会造成不适感。出血量大时,还容易呛入气管及肺内。

感冒熏蒸醋:食用醋中醋酸含量低,根本无法杀灭房间里的细菌。熏醋对慢性支气管炎病人,可能加重病情。

腹泻吃大蒜:吃大蒜的确可杀菌防腹泻,但在未病时服用。已经腹泻,如果再进食大蒜等辛辣食品,

可能加重对肠道的刺激。

倒走缓解颈椎疼:倒走并不能缓解颈椎疼,对颈椎也没直接作用。

眼干滴眼药水:长期用眼药水,会加重眼干、畏光等症状。任何一种眼药水连续使用都不可超两周。

输液防慢病:静脉制剂与口服药疗效相当,只是起效更快,防止病情发展,而对慢性病,输液基本没意义。

烫伤涂牙膏:烫伤后涂抹酱油、醋、牙膏等,可能造成伤口感染并加重烧伤深度。据《上饶日报》

每天抽点空 练练贴墙功

贴墙功,也叫做蹲墙、蹲墙功,原来是内家拳用来松腰的秘法,后来由养生学者庞明先生传出。它有助于松腰、强肾,是一种健身养生的良法。

动作要领:1.人面对一堵墙或者一扇门站立,鼻尖触墙,脚尖也触墙;2.鼻尖贴墙慢慢下蹲,直到双腿彻底弯曲,完全下蹲,双臂抱住下蹲的双腿;3.鼻尖依旧贴墙,身体缓慢起立,直到完全直立;4、

重复第一次下蹲的动作。



热水不是万能的 有些病不能多喝

生病了总有人劝:多喝热水。其实,有些病需要多喝热水。有些病不适合多喝热水。

这些病适合多喝热水

- 风寒感冒:多喝热水能加速血液循环,抗击病毒,有助于退烧。
- 肺炎:热水的作用是让药物快速到达病灶部位,消除炎症。
- 感染性腹泻:多喝热水防脱水。
- 胃肠道痉挛:多喝热水能缓解痉挛、疼痛的症状。
- 原发性痛经(功能性痛经):多

喝热水能活血化淤、缓解疼痛。其他合并器质性病变的继发性痛经如子宫内异位症、子宫腺肌病、子宫畸形等,多喝热水反而坏事。

这些病不能多喝热水

- 风热感冒:应多喝凉水,还可多吃西瓜等凉性食物,滋阴去火。
- 咽炎、扁桃体发炎:热水会刺激发炎部位更肿胀充血,应喝凉水。水中加蜂蜜也有助于缓解病情。

有些药不能热水送服

- 服这些药水温不应超过40℃。
- 维C泡腾片:维C性质不稳定,开水冲泡会引起氧化分解,降低药性。
- 挥发性中药颗粒:由于金银花、薄荷、藿香等中药含有药用的不稳定挥发油,遇热易挥发分解。
- 消化酶类药:复方消化酶等遇热易凝固变性,药效减弱或丧失。
- 活菌药:小儿麻痹症糖丸等不能耐高温的药,遇热水药效降低。
- 阿莫西林:遇热不稳定会形成高分子聚合物,服用后会引发类似青霉素过敏症状。据《生命时报》