

## 不要钱的“生活小妙招”

## ▶▶▶ 旧衣服当抹布

家中的旧衣服,如果舍不得扔的话,可以试试裁剪成块,当做抹布,是不是超级的好用呢?尤其是清洁厨房的油污时,每次清洁之后,直接丢弃,再也不用清洁油腻腻的脏抹布了!还能省下买抹布的费用,真是好用又方便。

## ▶▶▶ 洗碗海绵擦窗台

每次在擦窗台缝隙时,是不是都非常的费力,不管怎么处理都擦不干净。可以试试用洗碗海绵擦,清洁家中的窗台缝隙,用一支笔,按照窗台缝隙中的尺寸,在洗碗海绵



上划出线条,接着再用剪刀裁剪,千万不要切断,保留一点。用裁剪之后的海绵擦窗台,好用又方便。

## ▶▶▶ 内衣收纳首饰



变形的内衣千万不要丢弃,把内衣后面的挂钩裁剪下来,用来收纳首饰,好用又方便。只需要用纳米胶,把内衣挂钩粘到镜柜的后方,或者是粘到墙面上,就能用来收纳首饰了,首饰也不会缠绕在一起了。

## ▶▶▶ 过期护肤品当面膜或脚膜

不知道大家是否和我一样,每次在购买护肤品时,为了能够更便宜,都是会选择入手一堆。但是很多的护肤品,根本就用完,有的都直接丢弃,真的是非常浪费。建议你可以试试,选择用过的护肤品当面膜,用一次性的手套套在厚敷的手上就可以了,是不是超级的简单和方便呢?

## ▶▶▶ 用过的洗脸巾除冰箱臭味

冰箱里经常会有异味,可以试试用用过的洗脸巾来除味。方法非常的简单,只需要把用过的洗脸巾沾湿之后,再放到冰箱中就能除味了。等洗脸巾吸满异味后,直接丢弃就可以了。



## ▶▶▶ 干燥剂防止调料结块

家中的调料不管放在什么容器中都会结块,每次使用时,都需要费劲弄碎。可以试试把零食中的干燥剂用来防止调料结块。

## ▶▶▶ 窗帘收纳发夹

家中的发夹总是东一个西一个,每次收纳都非常的麻烦,而且还经常找不到。那为什么不试试用窗帘来收纳发夹呢?只需要把发夹夹在窗帘上就可以了,是不是简单又

方便呢?还不耽误窗帘的使用,再也不用担心发夹找不到了。

## ▶▶▶ 用剩的牙膏冲厕所

家中的牙膏虽然每次挤到最后,却还是会有一些的残留。试试把牙膏挤成鱼骨状,再放入到马桶的水箱中,用来冲厕所效果非常好,还不浪费牙膏。

## ▶▶▶ 风油精清除卫生间中小飞虫

家中的卫生间是不是总是有小飞虫,还有一股异味。可以试试用风油精来清除卫生间中的小飞虫。只需要用一个棉签,加上风油精就可以了,放在卫生间中的角落,小飞虫就没有了,异味也没有了!

## ▶▶▶ 锡纸清洁银饰

手上的银饰变黑了之后,千万不要用牙刷傻傻的刷。可以用一勺盐+锡纸(药片的包装也行),把银饰放入,在加上开水,静止大约20分钟,你就会得到一个超级亮的银饰了,是不是简单又好用呢!(黄安妮)



## 天寒“打糊涂”



入冬天寒,捧碗热粥慢慢喝下,暖意便迅速发散到了周身,浑身解了绑似的,手足热乎乎了,鼻尖尖儿上有微汗渗出。中医认为,寒天喝粥,是很好的养生方法。

南方人吃粥吃得很精细。譬如江苏人,吃粥分个咸甜:甜粥里,加苡苳、荸荠、胡桃仁、松子仁、芡实、红枣、栗子等;咸粥,加青菜和油盐。老南京人会拿矮脚黄青菜与咸肉片、香肠片或板鸭丁,剁点生姜,跟糯米一道煮。咸的鲜香可口,甜的清淡秀逸,都是舌尖上的享受。

南方人煮粥不怕费工夫,大火猛攻,小火慢熬。粥熬好,用青花小瓷碗盛了,配以清淡小菜,一点点细嚼下去。一碗粥,吃出了杏花春雨的婉约。

北方人喝粥,粗犷豪放。熬粥材料多用米、豆、干果。陕北还要加豆腐和肉;宁夏则用各种豆类加大米、土豆,还要放用麦面制成的菱形柳叶片的“麦穗子”或者做成小圆蛋的“雀儿头”,出锅前,泼个葱油花。这种风格真似挥毫泼墨的大手笔。五谷杂粮,时令青蔬,煮温敦敦一锅粥。大海碗、竹木筷,一家人分散在寒风里,或摊坐在热炕上,“呼噜噜”喝得啧啧香,一碗粥吃出了北方人的豪情。

老家太行山区,煮粥用米、豆,也用玉米面加青菜,做出来一锅糊糊涂涂形状的粥。粥,干脆被我们叫做“糊涂”,煮粥,就是“打糊涂”。做法也不甚讲究:米,下锅煮沸,手边的菜,呼啦啦入锅。那菜呼应着节令:野苳菜、菠菜、油麦菜、山药、蔓苳、红薯、南瓜……不一而足。加把猛火,米开了花;放盐少许,减了火,慢慢熬。

性情温柔的绿叶菜,与粥当是自然天成,一相遇,便熟知、很快灵魂交融。煮到一定火候,只见碎绿叶子在粥里隐约出没。入口,一片软糯与鲜香,白米、青菜,或者黄谷米、红苳苳,已互相渗透,彼此成全。

生活在城里的我,冬季早餐,常吃的也是粥。主料大米、小米、玉米糝、谷子面、玉米面……米面不拘,蔬菜不限。熬好了,抄一盘萝卜咸菜丝儿。温吞敦厚的粥,清亮爽脆的咸菜丝,一口是软滑绵密的温情,一口是“咯吱咯吱”的脆生生。

苏轼说,人间有味是清欢。他一生中很多时候,“水陆之味,贫不能致,煮苳苳、芦苳、苦苳苳而食之。其法不用醋酱,而有自然之味”,有粥喝,他便自喜“窃比予于谁欤?葛天氏之遗民”,粥能饱暖,亦能解忧。

郑板桥在《范县署中寄舍弟墨第四书》一文里也说,“天寒冰冻时,穷亲戚朋友到门,先泡一大碗炒米送手中,佐以酱姜一小碟,最是暖老温贫之具。暇日嚼碎米饼,煮糊涂粥,双手捧碗,缩颈而嚼之,霜晨雪早,得此周身俱暖。”粥,确实是寒天里的别样温暖。

天寒之际,光照淡泊,气温低迷。糊一锅“糊涂粥”,暖暖一碗喝下去,寒冷便奈何你不得。(米丽宏)

小雪已过,寒潮已至,气温一天天走低,忙活了一整天洗个热水澡,再舒服不过了!然而,不少人洗澡时,或多或少会犯些错,结果把本该舒服又养人的“养生澡”硬生生洗成“伤身澡”。天冷洗澡要注意这五点:

**注意正确顺序** 天冷洗澡,尽量不要先洗头,预防脑部出状况。因为,天气寒冷,洗澡前后血压变化大,易引起中风。成年人的洗澡方式是先洗脸,再冲洗身体,最后清洁头发,这个顺序可最大限度减少心脑血管不适,防止血流不畅,对有基础病的人群也比较合适。

**水温不宜过高** 身体一冷,血管就会收缩,血压就会升高。进入



## “养生澡”不要洗成“伤身澡”

浴室开始洗澡,体温快速上升,这时候血压又会更高,等到身体习惯了水温,血压就会降低,血压这样忽高忽低,非常容易引发中风。水温“宜温不宜热”,最合适的水温大概在38℃-40℃,42℃或以上就有点热了。要去洗澡时,浴室温度保持温暖很重要,尤其在寒冷天气浴室温度最好保持在25度左右。

**时间不宜过长** 冬季的洗澡时间最好控制在10-15分钟以内,不宜超过20分钟,洗澡时间过长会破

坏皮肤的油脂平衡,且冬季皮肤多半处于干燥的环境下,一旦长久洗澡,很容易出现皮肤瘙痒和脱屑。

**搓澡别太用力** 皮肤作为人体最大器官,是自我防御的第一道防线。高频清洁皮肤,皮脂腺来不及分泌足够的油脂,就会出现干燥、起皮、皲裂的症状,甚至会降低皮肤抵抗力,诱发或加重皮肤病的发生。

**关注儿童和老人** 儿童每周洗澡2-3次,因为儿童的皮肤正在成长中,厚度只有成年人1/3,频繁洗

浴会加速皮肤干燥和瘙痒。洗澡水温建议38度以下,每次洗澡不宜超过10分钟,可提前对浴室加热,防止着凉。老年人每周1次,或半月2-3次,洗浴时间不超5分钟,水温不超过40度,动作不宜过大,有基础病的老人在洗澡时,一定要控制力度和温度,提前把浴室温度调高,洗澡后喝一杯温开水,要小心摔倒,防着凉。

冬天多久洗一次澡最好?洗澡频率主要取决于每个人个体的需求和偏好,建议一般情况下每隔2-3天洗一次澡。洗澡的目的是保持皮肤清洁和健康,而皮肤的状态又与每个人的生活方式、健康状况、个人喜好甚至地域有关。(胡安娜)



## 秋冬甘蔗赛洋参

秋冬季节气候干燥,火热内盛,易伤肺耗阴、火热内郁,而甘蔗有清热养阴、生津润燥的功效,常吃甘蔗可生津润肺。

中医认为,甘蔗汁味甘性寒,归肺、胃经,有清热润燥、生津止渴之功。适用于阴虚肺燥所致的咳嗽、胃阴不足所致的呕吐、热病及暑热伤阴所致的口干口渴等。《随息居饮食谱》言其“清热和胃,润肠,解酒,杀蛔,化痰,充液。治痲疹、暑病,止热嗽、虚呕、利咽喉,强筋骨,息风,养血,大补脾阴。榨浆名天生复脉汤”。《本草纲目》言“蔗,脾之果也。其浆甘寒,能泻火热……消渴解酒”。临床用于热病伤阴、津液不足、心烦口渴、肺燥咳嗽、大便干结等颇有奇效。对热病后期胃阴不足、食欲不振、纳差食少、胃脘隐痛、时或呕吐等,也有明显效果。甘蔗饴,为甘蔗的汁液浓煎如饴而成,本品味甘性温,归肺、脾经,有养胃活络、止痛舒筋之功。适用于胃脘疼痛、消化不良、筋骨疼痛等。

甘蔗汁、甘蔗饴,二者均有生津止渴之功,但前者甘寒,以清热生津为主,适用于热病津亏诸症;后者甘温,以活血行气为主,适用于血瘀伴有阴液不足。

甘蔗含糖量达12-17%,食用甘蔗勿过量。过食易致高渗性昏迷,表现为呕吐、头昏、烦躁不安、四肢麻木、神识不清

等。因此,甘蔗虽然味美可口,解渴生津,但不要过量。介绍几则治疗方。

**甘蔗粥** 甘蔗汁100-150毫升,大米100克。将甘蔗洗净,榨汁备用,取大米淘净,加清水适量,煮粥,待熟时调入甘蔗汁,再煮沸即成。可清热生津,养阴润燥。适用于热病后期、津液不足所致的心烦口渴、大便秘结,肺燥咳嗽,胃脘隐痛、酒醉口渴,小便赤黄。

**蔗饴粥** 蔗饴30毫升,大米100克。将大米煮粥,待熟时调入蔗饴,煮沸即成。可和中活血,活血止痛。适用于月经不调,痛经,产后腹痛。

**蔗姜饮** 鲜甘蔗、鲜生姜、蜂蜜各适量。将甘蔗、姜洗净,榨取汁液约15-20毫升,放入蜂蜜,冲入沸水饮服,每日2-3次。可健脾益气,和胃止呕。

**蔗饴米酒饮** 甘蔗饴、米酒各等量。将甘蔗饴、米酒放入锅中,煮沸,频频饮服。可和中活血,活血止痛。适用于月经不调,痛经,产后腹痛,风湿痹痛。

**蔗浆蜜粥** 甘蔗1000克,蜂蜜30克,大米100克。将甘蔗去皮,洗净,榨汁备用,大米淘净后,加清水适量,煮稀粥,待熟时调入甘蔗汁、蜂蜜,再煮沸即成,分2次服食。可清热润燥,生津止渴。适用于燥热袭肺,干咳少痰,或痰少难咯,胸膈气急。(伊羽雪)

根据世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)发布的2020年全球最新癌症负担数据,全球胃癌发病率为109万,而中国的胃癌新发病数为48万,占了全球的一半,位居第一,为什么胃癌在中国会如此高发呢?专家分析指出,遗传风险和生活方式是导致中国人胃癌高发的两大因素。

我们的胃可分为四层,分别为黏膜层、黏膜下层、肌肉层和浆膜层。胃癌病变一般起源于黏膜层,早期病灶表浅,对黏膜伤害不大,也不会影响消化道,所以很少有典型症状。即便出现腹胀、消化不良、胃痛等,也会被认为是胃炎、胃溃疡等疾病。可以说,如果不是通过特殊仪器检查,很难发现胃内的情况。

坚持良好的生活方式,包括不吸烟、不饮酒、少吃腌制食品、多吃新鲜水果和蔬菜,可显著降低胃癌的发病率。

**不吸烟** 烟雾中含有多种致癌或促癌物质,是胃癌的重要诱因。另外长期吸烟,不仅会伤害肺部,还会影响听力、口腔、老年黄斑、智力等问题,与吸烟

一到冬季,很多抵抗力弱的人容易感冒。感冒虽不是什么大病,可一旦得上,也挺折磨人的。要想预防感冒,首先要加强体育锻炼,增强体质,平时注意防寒保暖。除此之外,冬季容易感冒的人还可以通过进补来增强体质,防止感冒。

中医认为,感冒是由于六淫之邪趁人体抵抗外邪能力下降,袭于肌表而犯肺卫所致。因此,冬季易感冒者应补助正气,以提高机体的免疫力。

**肺气亏虚** 患者有自汗、动则气喘、乏力等症状,每遇风寒就容易感冒,这类患者宜选用补益肺气类补品和保健药材,如黄芪、人参、灵芝,并可选用葱姜粥、黄芪白及炖猪肺等药膳。

## 不想惹上胃癌 四个习惯要坚持



者相比,不吸烟者寿命平均要长10年。

## ▲ 不饮酒

日本研究机构通过对数百名胃癌患者的基因数据进行比对,发现在东亚人群中,有一定饮酒习惯的人患胃癌的风险更高。

## ▲ 少吃腌制食品

腌制食品包括咸鱼、火腿、腊肉、烟熏肉等,因为含盐量高,会直接损伤胃黏膜,而且其中所含的亚硝酸盐,在胃酸和细菌作用下会转变为亚硝胺,更易导致胃癌,因此日常最好少吃一点。

## ▲ 多吃新鲜水果和蔬菜

多吃蔬菜水果可以预防胃癌,蔬菜水果中富含纤维素,有助降低胃癌发病率,建议大家每天吃一斤蔬菜,半斤水果。

癌症可防可控,通过改善饮食模式、控制烟草、酒精消费、保持运动都能进一步减少发生胃癌的风险。当然,定期体检也是非常重要的,对于胃癌高危人群,应每年做一次胃镜检查,及时发现胃部情况,才能实现及早抑制,避免恶化。(华纳)

## 冬春鼻干 少抹红霉素膏

冬春时节,天气寒冷干燥,加上室内的暖气空调也会助热生燥,很容易引起鼻黏膜干燥、糜烂而出血。有的人鼻黏膜对冷空气过敏,常流清鼻涕,鼻黏膜会因缺少水分而加重干燥,更容易鼻出血。

红霉素是一种抗生素药,有消炎、消肿的功用。红霉素软膏为油性软膏,外用有利于鼻腔局部保持湿润而避免出血。在鼻黏膜膜内,鼻中隔前端毛细血管丰富,常因猛烈的喷嚏、用力擤鼻涕导致破裂出血。当鼻黏膜出血、红肿较重时,可用红霉素软膏涂抹鼻中隔前端。

不过,虽然红霉素软膏治疗鼻黏膜干燥出血行之有效,但一般不建议经常使用,只可在鼻黏膜红肿严重时偶尔使用。

特别需要注意,鼻腔黏膜出血除因干燥以外,还可能因血液病、肿瘤等其它疾病引起。因此,如果用上述方法一周后,仍出血较多,就要及时到医院耳鼻喉科就诊。(胡佑志)

## 冬季易感冒者如何进补

**肾气亏虚** 这类患者平时常常怕冷、精神不振、四肢不温、腰酸头昏、夜尿频多,宜选用温补肾气类补品和保健药材,如羊肉、鹿肉、狗肉、蚕蛹、核桃仁、冬虫夏草、紫河车等,并可选用附

子炖狗肉、苁蓉羊肉汤、核桃苡实粥、虫草炖猪腰等药膳。

**气血不足** 患者素少气懒言、面色苍白、头昏眼花、动则自汗心慌、怕冷易感冒,多见于妇女月经不调、产后及大量失血者,这类患者宜选用补益气血类补品和保健药材,如红枣、桂圆、猪肝、鸡肝、当归、黄芪、熟地黄、阿胶等,并可选用归芪红枣汤、红枣桂圆粥、参芪香菇鳊鱼汤等药膳。

**脾气虚弱** 患者面色萎黄、语声无力、食欲不振、疲倦乏力、大便溏薄、形体肥胖,这类患者宜选用健脾补脾类补品和保健药材,如莲子、山药、栗子、芡实、党参、白术等,并可选用莲子木耳羹、山药苡实粥等药膳。(郭旭光)