

生活小妙招 总有一招你用得上

生活当中,我们难免会碰到各种琐碎小难题。掌握一些窍门,略施小计,也许就可以让生活难题迎刃而解了。下面,小编就为您出谋划策,用“小心机”化解“真危机”。

牙膏不蘸水 刷得更干净

在牙膏广告里,我们总能看到明星们刷出满嘴泡沫,露出洁白的牙齿。泡沫越多,真的刷得越干净吗?其实,牙膏不蘸水,刷得才更干净。

牙膏遇水容易起泡沫,但泡沫多少与刷牙效果关系不大。牙膏里含有摩擦剂、芳香剂、起泡材料等主要成分,但它们是靠摩擦来去除牙垢、牙结石,而不是蘸了水以后才能发挥作用。能否把牙齿刷好,主要看时间跟仔细程度。漱口或蘸水后牙膏容易起泡沫,给人“刷干净了”的错觉,不知不觉就缩短时间,草草了事,其实起不到彻底刷净牙齿的作用。口腔里的唾液完全可以胜任泡沫的任务,不需要牙膏再蘸水,只是泡沫会起得晚一点。另外,也有说法称,要按牙膏的功能,如美白、脱敏等来区别是否该蘸水,这



种说法也是错误的。

刷牙时间上,建议保证3分钟左右,用电动牙刷2~3分钟即可。理论上,电动牙刷清洁比较彻底,且不需要掌握刷牙技巧,让每个牙面都接触到牙刷即可。如果用电动牙刷刷牙后牙齿酸,可以试试抗酸成分的牙膏。

要想活得好,花草树木不可少

英国东英吉利大学的一项最新研究表明,经常融入大自然对身体健康有明显益处。身处花草树木之中可降低高血压、2型糖尿病、心血管疾病、早产和高精神压力的风险。

研究人员分析了来自英国、美国、西班牙、法国、德国、澳大利亚和日本等20个国家的2.9亿份数据,主要研究人们的生活环境和身体健康状况的关联性。他们发现,与几乎无法接触到绿色空间的人相比,常亲近自然的人们不仅睡眠质量更高,血压、心率较低,而且唾液中的皮质醇含量也显著降低了。皮质醇含量是参试者承受精神压力的生理标志,这表明他们的心理更健康。

研究负责人、东英吉利大学诺里奇医学院考米耶·本尼特教授表示,自然会对人们产生健康的心理暗示,形成积极的影响。经常接触到自然界中的各种微生物和细菌对免疫系统有益,能减少炎症的发生。日本的研究

表明,树木能释放一种具有抗菌特性的有机物,这也解释了日本人喜爱的“森林浴”的作用。

东安吉利大学的安迪·琼斯教授说:“身处在一个健康有益的环境对疾病的防治作用强于药物,我们鼓励大家多出门走走,在尚未开发、拥有自然植被的土地散步,或在城市公园和街道绿化带静坐、躺下都能起到不错的效果。”



社交越活跃,肺部越健康



社交交往与肺部健康似乎风马牛不相及。然而美国《健康心理学》杂志刊登的一项研究表明,社交越活跃,肺功能越强。

美国卡内基梅隆大学教授谢尔顿·

科恩及其研究团队对4000多名52~94岁参试者进行了为期4年的追踪研究。参试者分别在研究开始和4年后接受了肺功能测试,每月至少一次报告自己的社会交往情况。对比分析发现,与家人、同事、朋友、邻居等的社会交往互动程度与肺脏功能健康指数呈正比关系,且低亲密度的社会角色关系(如志愿者和被帮助者之间)与高亲密度社会角色关系(如配偶之间)在保护肺功能方面同样有效。

科恩教授分析指出,肺功能是衡量健康长寿最重要的标志之一,因此社交对于健康的重要性丝毫不亚于锻炼。积极参加社会交往可以通过减轻彼此压力来防止肺功能下降,相互之间的鼓励更有益于保持健康的生活方式。

擦玻璃有几个小偏方

尘土灰泥,可用洗发水擦拭

风吹雨淋之后的窗户玻璃,尘土灰泥积得比较厚,可以打盆水,在里边放几勺平时用的洗发水,将毛巾沾湿后擦窗,再用清水擦拭,最后用干毛巾擦干,窗户就会变得明亮干净。

顽固油污,可用白醋白酒

如果是油污类的顽固污渍,可用白醋和水按照1:2的比例调匀,倒入喷壶喷在玻璃上,再用抹布擦拭;如果用白酒,则可将抹布在混有白酒的水里浸湿之后擦拭,最后用干布擦净即可。

想要更明亮,可用蓝靛洋葱法

如果要玻璃更亮一些,可以在水里放些蓝

靛,这样擦过的玻璃堪比镜子。另外,用洋葱片擦玻璃窗,也能使玻璃特别明亮。

另外,不同的玻璃也有不同擦拭法:

相框玻璃,用啤酒擦

镜框、相框或玻璃有污垢的话,可用毛巾蘸啤酒擦拭,其中的酒精成分能除去污垢,使玻璃洁净光亮,还会残留毛巾纤维。

高空玻璃,用伸缩玻璃刮

家住高层,擦玻璃时万不可以冒险,一把带伸缩手柄的玻璃刮就可以解决。

小块玻璃,用鹿皮擦

小面积的玻璃,梳妆镜、眼镜等,先吹去表面浮尘,再用一块小鹿皮轻擦几下,立刻就能光洁如新。

十样东西别买便宜货

旅行装产品

如果你在准备旅行,不要购买太便宜的旅行装护肤、洗浴产品,因为这些产品大多质量不佳,不是货真价实的。建议购买几个小瓶子,将常用的护肤品等挤进去即可。

玩具

如果玩具制造工艺粗劣,孩子玩起来会有受伤、窒息、触电等风险。廉价玩具上的小零件容易脱落,其材质有可能是含有毒素的废旧物品。

垃圾袋

廉价劣质的超薄垃圾袋很容易破裂,接触油脂等厨余可能渗出。

五金工具

廉价的锤子、螺丝刀等五金工具不如质量好的坚固耐用,如果使用时散了架,让人很容易受伤。

手机和笔记本电脑的充电器

这样的杂牌劣质充电器使用时间大多超不过一个月,甚至会损坏设备或者导致短路。质量好的正品充电器能保证设备处于最佳状态。

宠物食品

宠物食品销售较慢,意味着它们常会超过保质期。为控制成本,一些不法商家还会使用质量差或腐坏的肉类做原料。这类食品最好在宠物用品专卖店购买。

所有的塑料制品

便宜的塑料制品可能伤害健康,尤其是烹饪器具。它们的溴含量高,接触到高温时会释放出有毒的化学物质,通过食物进入人体。

罐头食品

打折的罐头食品大多数是快过保质期的,或者是生产工艺不合格的“山寨”食品。

电池

很多廉价电池是用氯化锌制成的,而不是碱性电池。从长期来看,品牌电池使用时间长,反而更划算。此外,廉价电池容易渗漏,会损坏电子设备。

药物和维生素

就算成分是真的,这些产品也可能已经过了有效期,服用后没有效果或者有健康风险。药品还是要让医生开,或到正规药店购买。

