



生活用品的“使用期限”不可忽略， 用久了会损害健康！



冰箱除臭有妙招

- 1、将榨完汁的柠檬放在冰箱内即可当作天然除臭剂！
- 2、可以到咖啡店拿些不要的咖啡渣，将咖啡渣晒干后放置在冰箱里，就可以发挥活性炭吸附的功用。
- 3、将茶叶放在小的盘子里，置于冰箱内的一角，也可以吸收冰箱的异味。
- 4、烤焦的吐司不要丢，放进冰箱里也可以吸取臭味。
- 5、将小苏打粉装在一小空罐里，不要盖盖，放入冰箱，可有效除臭3个月。



秋天，给家里放几盆菊花来净化空气吧！

为改善室内空气，除了购买专用的净化设备之外，我们还可以在室内养一些绿色植物，比如菊花就很好。

据研究发现，菊花在晚上的时候，叶面上的气孔会打开，吸收二氧化碳；白天经由光照，菊花叶片上的绒毛，可吸附室内的甲醛、苯及阿摩尼亚等有毒挥发物质，净化空气效果明显。

菊花不但能净化室内空气，还是很好的观赏植物。每盆花都能有2~3个月的观赏期，隔年还会继续开花，非常适合居家栽培。

挑选菊花时，观察花苞是否饱满光滑，茎的分枝要多，盆栽生长旺盛。在日常照顾上，需要充足的日照，且经常要浇水，但要避免放置在潮湿、不通风的环境里，以及曝晒于中午的强烈阳光下。

玻璃杯：使用期限1年

如何辨别：变浑浊不透明要换

玻璃长期受水的侵蚀，其中的硅酸钠与空气中的二氧化碳反应会生成白色的碳酸结晶，令杯体污浊、不透亮，长期不更换容易损害健康。

平时可用碱性洗涤剂洗除白色结晶，或每周用煮沸的热水消毒10分钟。

碗盘

(1) 陶瓷餐盘和碗：出现裂痕、变形就淘汰

陶瓷制品的餐盘和碗如果出现变形、脱瓷、裂痕的现象，要及时更换。特别是彩色陶瓷器具，出现裂痕时重金属铅可能溢出混入食物中。因为瓷器漂亮的彩釉中含有铅。

(2) 塑料餐盘和碗：有划痕就要立即淘汰

许多家庭用的餐盘和碗都是塑料的，一般的塑料制品表面有一层保护膜，这层膜一旦被硬器划破，有害物质就会释放。

有划痕就要立即淘汰，无损的塑料餐盘和碗也要半年更换一次。

筷子：3~6个月就要换一次

研究发现，筷子使用时间越长，检出的细菌总数越高，尤其是筷子在反复使用、搓洗的情况下，其表面会形成细小的纹路，容易残留细菌和清洁剂，所以，筷子应该3~6个月就换一次。一旦发现筷子出现刮痕、磨损或变形，也一定要更换。

筷子最忌讳花纹、五颜六色或是表面凹凸不平的，最好选择不上色、不彩绘，且一体成型，

光滑无刻痕、无雕花的筷子。因为彩绘可能含重金属，而凹凸不平的表面则会藏污纳垢，成为细菌、霉菌的温床，最好每周用沸水煮1次。

牙刷：3个月

牙刷毛磨损或用旧后，不仅不能起到清洁效果，反而使牙齿更容易磨损。

牙刷使用后应冲洗干净，竖立晾干。一旦发现刷毛磨损，应随时更换。即使无损也要3个月换一次新的。

毛巾：2~4个月

毛巾是纤维织物，使用时间长了，深入纤维缝隙内的细菌很难清除，清洗、晾晒、高温蒸煮等方式只能在短时间内控制细菌数量，并不能永久清除细菌。用久了的毛巾又脏又硬，会成为皮肤的污染源。

不要等破损了再换，最好三个月左右换一条新毛巾。

浴球：3个月

浴球擦用久了会滋生细菌，建议每1~2周彻底清洗一次，每个季度换个新浴球。

枕头：1年

头发和头皮上的油脂经过长期积累，会渗透到枕头的纤维和枕芯中，从而滋生细菌，容易引起过敏和呼吸道疾病。如果枕头已经失去弹性，或有凹凸不平的现象，要及时更换，其使用寿命是1年。

以上这些东西如果没有损害时，一般人很少会想到要淘汰换新的，却忽略了这些东西是相当容易暗藏细菌的，影响我们的健康！

腌制雪菜的一点小技巧

天气越来越冷，又到了腌制雪菜的时节啦！想想“雪菜肉丝”的美味，今冬一定要亲手腌制一坛。

腌制雪菜，要掌握腌制的手法和时间，若想保存长久，建议使用的雪菜表面要干燥少水分、腌后也要去除水分。

1、清洗蔬菜

先将雪菜清洗干净、去除表面土壤或杂质，洗净后以餐巾纸吸干水分，并在通风处稍微晾干使表面干燥。

2、加盐腌制

在表面加上适量盐巴，约使用雪菜重量比例的3~5%，以双手按压抓腌帮助杀青，使盐巴入味后蔬菜水分释出，静置约30分钟~1小时，若不够软烂或盐量较少，待挤压出水分后，再次撒上盐巴继续盐腌。若要在当天食用，建议腌制约半天的时

间，风味会更好。

3、冰箱持续腌制

将释出的水分倒除、挤出，帮助盐分在里头持续腌渍，另外装入保鲜袋包裹好或切长段装盘后，放入冰箱保鲜腌制，一般建议放置3~5天会更入味。

4、清洗腌菜

料理前取出腌雪菜，放入水中浸泡，再以流水冲洗、洗去咸度，切成碎末便能将其再制作雪菜变化料理。

盐腌后的雪菜本身带重咸度，以蒜头、辣椒、酱油腌过的肉丝或肉末等一同炒制，适量盐、糖可帮助调味，先炒肉丝释出油脂，再爆炒辛香料，才下腌雪菜；而素食者则可使用姜丝、豆干以及豆皮等搭配香炒，雪菜料理作为下饭菜或便当菜都超好吃！



下雨天开车 雨水影响视线， 教你一招来解决！

有车的朋友都知道，雨天开车最大的烦恼就是雨水影响视线，虽然前面玻璃有雨刷可以刷掉雨水，但是如果雨稍大一些，雨刷也刷不过来。另外侧面的窗没有雨刷，观后视镜也很难看清。

首先把附在车窗玻璃上的泥灰清理掉，然后拿一块肥皂，沾一点水使其变软，接着涂抹在玻璃的表面，等玻璃上的肥皂干掉呈现粉末状后就擦掉。

如果用毛巾擦掉肥皂容易残留屑屑，所以建议用纸巾或是报纸来擦，直到从玻璃看过去可以很清楚看到车里为止。

当整理完毕后，玻璃上会残留一些肥皂，这些都是正常的，并不会妨碍我们行车的视线。经过处理后的玻璃由于有一层肥皂膜，雨水会变成像一层水膜一样附着在玻璃上，而不是像以往大滴大滴的水珠，容易阻挡视线。

其实这个原理很简单，就是肥皂涂层破坏了水的表面张力。当肥皂分子进到水分子里，具有极性的亲水部分会破坏水和玻璃之间的表面张力，水分子不再受表面张力影响而形成水珠，而是均匀地分布在用肥皂擦过的玻璃表面，降低开车的人事线上的折射干扰。

用肥皂虽然简单省钱，但不能持久，一场雨之后就没什么效果了。不差钱的朋友可以买瓶“防泼水剂”，喷在车窗玻璃上，雨水会直接从玻璃上滚落，不会影响视线。

分类信息

一事一登
简单明了

小投入大回报
30元/1期
100元/4期

证件挂失

挂失声明 方便快捷

地址：恩华大药房对面
广播电视台广告部
电话：13852014090