



日常生活中我们应该如何节约用水

梨性寒凉不宜多食

梨子味美多汁,酸甜可口,营养丰富。吃梨有很多学问。

吃梨有如下禁忌——

梨+开水:易致腹泻。梨性甘寒,吃梨喝开水易致腹泻。

梨+蟹:影响肠胃消化。在《饮膳正要》中有“柿梨不可与蟹同食”的说法。由于梨性寒凉,蟹亦冷利,二者同食,伤人肠胃。

梨+羊肉:梨中的一些酶可将羊肉的一些成分分解,造成消化不良、腹胀肚痛等症。

梨也有如下“好搭档”——

梨+蜂蜜:可缓解干性咳嗽以及热性咳嗽;能够降气滋阴,缓解便秘便干。

梨+冰糖:可化痰止咳,清热祛火,清热解毒,适用于干性、热性咳嗽;能有效降低血压,滋养肺脏。

梨+百合:可化痰平喘,养阴生津;促进皮肤细胞的新陈代谢。

梨+银耳:可以提高肝脏的解毒能力,还能够滋阴增液,帮助肠胃蠕动。



暖气使用的小常识

暖气使用的小常识有哪些呢,比如说要经常通风啊,还要多补水,以及经常锻炼身体等等,都是冬季供暖需要重视的内容。

1. 调湿度

暖气来后,室内干燥加剧,最好放一台加湿器或者摆一盆水或者多养几盆绿植,让室内湿度保持在50%左右。

2. 常通风

冬季天冷,人们会减少开窗次数,但一定要选择空气质量良好的天气开门通风,每次通风时间不少于30分钟,减少呼吸道疾病。

3. 多补水

每天要保证饮水2000毫升(大约10杯水),多吃新鲜的水果蔬菜(比如梨、桔子、柚子、葡萄、黄瓜、西红柿、西兰花等)。

4. 勤锻炼

冬季天冷,很多人会减少活动,但还是得适当动动筋骨,出点汗,强身健体。

暖气开多少度合适这个问题,一般设置在十八到二十二之间人体感觉是最舒适的温度,如果温度比较高的话容易出现感冒等情况。



水是宝贵的,节约用水应从每天做起。分享日常节水小窍门,让我们一起培养居家省水好习惯!

1. 控制水龙头出水量

在厨房或浴室的水龙头加装省水垫片或压力补偿装置,这些小小的装置可在水流上混入一点空气,从而让出水量变小,减缓出水量。

2. 上厕所省水法

使用省水型马桶或是装置节制水流量的设备。如厕后,按“半抽”模式冲洗马桶,以节省用水。

3. 关紧水龙头

随手关紧水龙头,并且在每次出门前和临睡前仔细检查水龙头是否关好,有无漏水。

4. 洗涤水再利用

用淘米水洗碗筷,可降低洗洁精的污染和用水量。收集洗衣机排出的水来冲马桶。把洗蔬菜的用水留着用来浇花、洗车或洗厕所等。

5. 缩短冲凉时间

尽量缩短每天洗澡的时间,据说减少冲凉时间一分钟,就能节省九公升的水。在抹肥皂、洗头发时也应先把水龙头关掉。冲凉时,在等待冷水转热以前的水可以用水桶装起来,以便用来

冲洗厕所。

6. 用漱口杯盛水刷牙

刷牙时应先把水龙头关掉,用漱口杯盛水即可。

7. 洗脸以盆代替水流

许多人在洗脸时会把水龙头大开,水花四溅,这时只需先盛出需要的水量或是控制水龙头开关至小水量即可。

8. 用水盆洗菜

洗碗洗菜时先盛出需要的水量,改掉开着水龙头任水狂流的坏习惯。

9. 以擦拭代替冲洗

做家务时,先以水桶装取适量的水,再进行后续的擦拭与清洁。

10. 洗蔬果一集中洗

把所有蔬果集中在一个盆子里,以小水流的方式慢慢洗。

11. 节水洗碗法

先用一张卫生纸把餐具上的油污擦去,然后再用一小滴洗洁精加一点热水洗一遍,最后再用适量的温水或冷水冲洗干净即可。另外,多数人喜爱开着水喉洗碗,可改用水盆装水清洗。

12. 等洗衣机装满后再一次清洗

洗衣服时,可手洗的就不要使用洗衣机洗。若要使用洗衣机,可装满衣物后才一起洗,洗衣服的时候还要注意用节水模式洗,这样既省水又省电。由于洗衣用水量比较大,用洗衣机洗衣服的时候不要放得过满,洗衣机的水位不要定得太高,否则衣服之间缺少摩擦,洗不干净反而还浪费水。

如何节约天然气 避免烧“空灶”

生活小窍门

做饭时,火不是越大越好,火的大小应该根据锅的大小来决定,火焰分布的面积与锅底相平即为最佳。可通过灶具上的气流调节阀,把火苗控制到与炊具底部接触后稍弯的程度即可,尽量利用次外焰,避免火苗过大蹿到外面,造成热量浪费。

定期请燃气具燃气灶和热水器的售后服务单位进行维护和保养,提高燃气利用效率。

很多人做饭喜欢用蒸的方法,其实蒸出来的饭反倒不一定比焖出来的饭好吃,并且蒸饭所用的时间是焖饭所用时间的3倍。清洗后应先把锅、壶表面的水抹干再放到火上,这样能使热能尽快传进锅内,节约用气。



6种利用新智慧, 让洗发水不再浪费!

1、急着出门时,一点洗发水可以使你的皮鞋重新光亮起来。只需要在磨损的地方涂上洗发水,抹开再抛光就好了。

2、用洗发水清除衣物上的各种污渍也有效果。倒几滴上去,搓几下,泡一泡再清洗即可。

3、如果拉链突然卡住了,可以滴一滴洗发水到卡住的位置再拉,保证顺滑如新。

4、你的梳子用过多次,是否还没来得及清洗?在热水里倒上几滴洗发水,把梳子丢进去,泡几分钟,再洗净即可。

5、家里的绿色植物摆放久了会沾满灰尘。在清水里滴上几滴洗发水,搅拌均匀,把抹布浸下去,拧干,再用来擦拭叶子,比直接用清水擦的效果好很多。

6、地毯的污渍很难清理,洗发水加水,轻轻拍在沾有污渍的地方,再用干毛巾吸干水分,这样反复几次,污渍就没有了。

这6个错误的用法, 会伤到不锈钢锅!

错误1:没冷却就开始清洗

不锈钢锅使用完,若还没有冷却就直接拿到洗碗槽用冷水冲洗,就有可能让锅子发生变形或出现裂痕。一定要等锅完全冷却之后,再来清洁它。

错误2:用洗碗机清洗

虽说大部分不锈钢锅都是可以放入洗碗机里清洗的,但还是不建议用洗碗机来洗。因为洗碗机的清洗过程较长,温度也较高,而且使用很多清洁剂,有可能会造成不锈钢锅的表面锈蚀。因此还是建议用手拿菜瓜布洗,而且不要用钢丝球等较硬的材质去刷,不然就有可能在锅内刷出刮痕。

错误3:在冷水里加盐

在使用不锈钢锅时,千万不要在锅里的水还是冷的时候,就把盐加进去,因为这么做很有可能让锅子表面出现一些难以恢复的小坑洞,所以一定要等水煮滚了以后,再把盐加进去。

错误4:锅里的水垢未清除

若在不锈钢锅里烧开水,几次过后就会发现不锈钢锅表面有白白的水垢。出现了白色的水垢要及时清理,否则时间长了不但会影响导热,也会让彻底清

理干净变得很困难。我们可以在锅内加入3/4杯的水和1/4杯的白醋,然后加热煮到滚以后,就可以关火,并将锅子放凉,最后用洗洁精将锅子清洗干净就可以了。

错误5:没有把锅擦干

其实每次清洗好不锈钢锅以后,都建议用干净的布或厨房纸巾将锅子擦干,这样就可以延长水垢出现的时间,而且将锅子擦干只需用到1~2分钟的时间就可以了,但效果却非常显著,万一水垢出现了,再用刚才介绍过的方法来清洗锅子即可。

错误6:锅留有烧焦的痕迹

如果不锈钢锅有烧焦的痕迹,建议清除掉焦痕后再使用,这是因为烧焦的地方极易锈蚀。清除焦痕很简单,只要在锅里倒入适量的水(水一定要高过烧焦处),然后在水中倒入适量的小苏打粉,让水变得稍微白白的,再开火将水煮滚后,继续再煮5~10分钟,如果在煮的期间,发生水快要溢出来的状况,可以把火转小,煮好后就关火并将锅子放凉,然后用菜瓜布将烧焦的地方刷洗干净就可以了。

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