



# 生活学着“偷懒”也许会变得更有乐趣

## 教你聪明生活小妙招

生活是一门学问,如果你能学着“偷懒”,也许会变得更有乐趣。

### 1、不宜提前购买的蔬菜

青椒、豆角、菜花、韭菜、菠菜、茴香、生笋、蘑菇、生菜、油菜等,即使温度适宜,最好也别存放三天以上。

### 2、巧克力不宜冷藏

巧克力在冰箱中冷存后,一旦取出,在室温条件下其表面会结出一层白霜,且极易发霉变质,失去原味。

### 3、牙膏洗葡萄更干净

葡萄经淡盐水浸泡可杀菌,但冲洗后有时表面还残留一层白膜,可挤些牙膏,把葡萄粒置于手掌间轻揉,再以清水洗净。

### 4、残茶妙用

把残茶晒干后,放在厕所或臭水沟渠旁燃烧,能消除恶臭。将晒干后的残茶燃烧,可以驱除蚊虫。

### 5、菜叶小虫巧清除

用淡盐水浸泡菜叶,小虫受到盐的刺激,便很快和菜叶分开,由于盐水的比重较大,小虫会浮在水面上,很容易从盆中倒出。

### 6、巧除纱窗油腻

可将洗衣粉、吸烟剩下的烟头一起放在水里,待溶解后,拿来擦玻璃窗、纱窗,效果均不错。



### 7、夹生饭重煮法

如果是米饭夹生,可用筷子在饭内扎些直通锅底的孔,洒入少许黄酒重焖,若只表面夹生,只要将表层翻到中间再焖即可。

### 8、面包能消除地毯污迹

家中的小块地毯如果脏了,可用热面包渣擦拭,然后将其挂在阴凉处,24小时后,污迹即可除净。

### 9、剃须用牙膏代替肥皂

男子剃须时,可用牙膏代替肥皂,由于牙膏不含游离碱,不仅对皮肤无刺激,而且泡沫丰富,气味清香,使人有清凉舒爽之感。

### 10、风油精的妙用

在电风扇的叶子上洒上几滴风油精,随着风叶的不停转动,可使满室清香,而且有驱赶蚊子的效用。

### 11、去厕所臭味

室内厕所即使冲洗得再干净,也常会留下一股臭味,只要在厕所内放置一小杯香醋,臭味便会消失。其有效期为六、七天,可每周换一次。

### 12、巧洗带鱼

带鱼身上的腥味和油腻较大,用清水很难洗净,可把带鱼先放在碱水中泡一下,再用清水洗,就会很容易洗净,而且无腥味。

### 13、巧剥蒜皮

将蒜用温水泡3-5分钟捞出,用手一搓,蒜皮即可脱落。如需一次剥好多蒜,可将蒜摊在案板上,用刀轻轻拍打即可脱去蒜皮。

### 14、解冻法

**肉类:**适宜在室温下自然解冻,在水中解冻会使营养流失;  
**家禽:**宜在水中解冻,但未去内脏的最好在室温下自然解冻。



## 为什么吃榴莲缓解痛经

榴莲有很好的促进血液循环的效果,帮助疏通气血,在经期出血更加顺畅,缓解经期不适现象,这主要是因为榴莲的性热具有很好的暖宫效果,缓解女性痛经现象。

痛经可以适量吃榴莲。榴莲中含有大量的蛋白质和维生素,适量食用有开胃消食,强身健体等功效。榴莲性热,可以活血散寒,是寒性体质者的理想补品。痛经女性适量食用榴莲,能改善腹部寒凉的症状,缓解痛经,榴莲适合受痛经困扰的女性食用。榴莲的果肉直接食用,可补益气血,适合痛经女性食用。榴莲的果壳和猪骨头一起煮汤也可温暖身体,活络气血,加快血液循环。

榴莲对痛经有缓解作用,但没有治疗作用。食物对任何疾病都是起到食疗的效果,不能代替药物或者是其他措施用于疾病的治疗。痛经有原发性痛经和继发性痛经,因宫寒引起的痛经,适当的吃榴莲有比较好的食疗效果,主要是因为榴莲性质偏温,有温宫、散寒、止痛的作用,但是也需要配合其他的方式治疗。

## 日常生活中我们应该如何节约用水

水是宝贵的,节省用水应从每天做起。日常节水小窍门,让我们一起培养居家节水好习惯!

### 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、洗头时也应先把手龙头关掉。冲凉时,在等待冷水转热以前的水可以用水桶装起来,以使用来冲洗厕所。

### 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洗。

### 10、洗蔬果集中洗

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。由于洗衣服用水量比较大,用洗衣机洗衣服的时候不要放得太多,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。

## 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



星彩

素描培训

咨询:18012008848(微信同号)

地址:原丰县电视台南台院内

