

枕头多久换一次比较好

枕头多久换一次才卫生?枕头如何清洗和保养?枕头可说是最常见的床上用品了,是每家每户人人都有的床品。但是很多人对于枕头的清洁卫生都不甚了解。那么接下来,就和买购网小编一起去学习一下吧。

1.羽绒枕:

属动物性纤维,蓬松、透气佳,但过敏体质或易流汗者不适用。羽绒遇水会结球。一般的使用周期为2—3年。

清洁保养:建议每2星期日晒消毒,帮助羽绒更蓬松。日晒最好在上午11点前或下午3点以后,能避免损害纤维。若有脏污,可将泡过冷洗精的毛巾拧干,在污渍处轻按压,再放通风处阴干。

2.乳胶枕:

弹性特佳的乳胶枕不易变形,透气性佳,表面平滑,螨虫无法附着生存,适合有过敏体质的人使用,使用期限3—5年。

清洁保养:用洗衣液浸泡,用手轻压后再以清水反复冲洗干净。之后再以干布包裹,将大部分的水分吸收后,放置阴凉处风干即可,切勿在太阳下曝晒,以免材料变质氧化。

3.化纤枕:

由平价的人造纤维组成,但长期重压容易结块,建议每月日晒消毒一次,每三个月,或枕头变硬时,即可更换。

清洁保养:弄脏时,可用洗衣机以弱转速清洗,为避免扯断纤维,洗净和脱水时间不超过5分钟。

4.茶叶枕:

令人喜爱的茶香能让人达到放松的效果。使用期限约1年——1年半。

清洁保养:定期更换枕头套、曝晒。也可在枕头内容物上套塑胶套后,再套枕头套。不能重压以免破坏内容物的构造,减短使用寿命。

手洗枕头的正确方法

- 1、使用性质温和的洗衣粉进行洗涤。
- 2、把枕头放进洗衣粉溶液内,不断用手

挤压枕头,直到洗干净为止,多余的洗涤液一定要挤尽。

3、过清水,直至把枕头漂洗干净,最后把多余的水分挤干。

4、将枕头平放晒干,这样会更柔软蓬松。

机洗枕头的正确方法

- 1、使用温和的洗涤剂进行洗涤。
- 2、使用大型的洗衣机,可同时洗两个枕头。如果只能容纳一个,最好加一块毛巾一同洗涤,以均衡水流。
- 3、如果烘干的话,枕头会更容易恢复原有的弹性,并更加柔软蓬松。

/ 本报综合

这样吃枸杞让养生功效翻倍



枸杞是现代人们常吃的一种药食两用的食品。它具有很好的保健功效,一年四季长期服用,可以强身健体,助长寿。那么,枸杞怎么吃呢?

与菜一起炒着吃。枸杞富含多种微量元素和维生素,能滋阴,增强免疫力,但只有在坚持食用的情况下,才有药物价值,偶尔吃一两次是没有效果的。用枸杞泡水喝是最常见的,但枸杞中所含的维生素大多是水溶性的,遇热容易被破坏。所以建议把干枸杞稍微泡一下,在炒菜、做粥时,放一点枸杞当配料即可。

与别的食物一起煮粥。枸杞之所以对眼睛有好处,是因其富含胡萝卜素、钙、铁等营养元素。历代医家治疗肝血不足、肾阴亏虚引起的视物昏花和夜盲症,常使用枸杞。吃

枸杞比较好的方法就是像普通食物一样入粥饭、羹汤、菜肴里边,不仅滋补,而且不会上火。

不要简单泡水喝,打豆浆时放一些。很多人都拿枸杞泡水喝。然而有专家指出,仅简单浸泡,枸杞中的维生素、胡萝卜素等很难完全被吸收。可以在打豆浆的时候,放上一小把枸杞,这样就能充分利用枸杞所含的各种营养物质和微量元素。

不过,枸杞并不适合所有人,那些体质虚弱、抵抗力差的人可多吃点,但因其温热身体的功效挺强,一些感冒发烧、发炎、腹泻的人就最好别吃了。此外,枸杞也有“保质期”,有酒味的枸杞已经变质,不能再吃。

/ 本报综合

宇泰珠宝 旗舰店
YU TAI ZHU BAO

11.11盛大开业

进店300份免费礼品等你拿

1 黄金饰品 超低价销售

2 黄金饰品 兑换 “0” 工艺费 “0” 兑换费 只扣5%损耗

3 黄金饰品高价兑换钻石

4 翡翠、和田玉、玛瑙珍珠、琥珀、银饰 超低价优惠享不停

5 18K金饰品 3年免费戴

6 精品钻石 每年免费换新款



新时代
新增翡翠手镯
新增玉石摆件

新宇泰
新增和田玉坠
新增金银钱币



扫二维码关注宇泰珠宝微信订阅号、服务号尽享更多优惠

宇泰珠宝白城旗舰店: 白城市步行街东北亚商场对面 销售热线: 0436-3556166