

到底多久该洗一次衣服？

不同材质的衣服需要不同的洗涤方式,这是生活常识。为了延长衣服的穿着寿命并保证健康,你还需要留意一下它们究竟应该多久洗一次。

牛仔裤:不超过三个月

所谓的“养牛不能洗”就是一个肮脏的“神话”。另外,江湖上传说的把牛仔裤放在冰箱里就能杀菌的事,你还是听听就算了。事实上,牛仔裤应该洗,只是次数不会那么频繁。某牛仔品牌创始人马特·艾德蒙森给出了他们的建议:新牛仔裤的首次清洗时间应该不超过三个月,之后可以保持穿着四个月(如果你不是建筑工人的话);再次清洗时间取决于你的邻座——如果他们露出“你的牛仔裤真臭!”的表情时,意味着你该行动了。马特·艾德蒙森认为最好在浴缸里(或是找个大盆子)进行手洗(特别是前三次):首先用温水浸泡牛仔裤,直到水变冷;然后滤干,再用冷水冲洗;手搓掉有污垢的地方,最后悬挂在阴凉处晾干。请记住这点,不能甩干、不能在太阳下暴晒。

内衣:2-3 次穿着后

微博上关于“内裤不能隔夜洗”话题的讨论也是挺醉人的,常识中内裤不应该每天换每天洗吗?对女士来

说,何时清洗文胸远比内裤更困扰,因为穿过一两次后,它们看上去并不是那么脏。我们的建议是:穿上两三次就该清洗了。因为身体分泌的汗液和天然油脂会浸入衣物纤维中,如果你越长时间穿戴,就得花更长时间来清洗。有些人会青睐于专用的内衣洗涤剂,我们觉得没有太大必要,所有用于清洁身体的温和皂剂都可以用来清洁文胸。为了防止变形,最好还是用手洗。不妨在淋浴时把它们一起解决了。至于如何对付最难洗的杯罩部分,文胸搭扣背后那块绒面便是干这个用的。

棉质 T 恤:3-4 次穿着后

对于我们最常穿着的棉质 T 恤,其实它并不如想象中那样需要常清洗。尽管没有一个硬性标准,但这些 T 恤的清洗次数和它的穿着寿命紧紧挂钩,特别是选择机洗或干洗的时候。通行做法是 3 到 4 次穿着后再来洗涤,以减少磨损——当然,该法则并不适用于汗多的朋友。一般来说,冷水机洗和平铺晾干会让 T 恤保持在最佳状态。

羊毛衫:8-10 次穿着后

羊毛衫的清洗周期大约是穿着 8



到 10 次之后——除非你流了大量的汗或者身处烟雾缭绕的地方。并且,羊毛衫在沾上污渍后的即时清洁更加重要。如果有液体洒在上面,正确方式是用卫生纸或海绵吸干污渍。千万不要揉或者摩擦!因为这样会破坏纱线及羊毛纤维,导致起球。清洗羊毛衫的最好方法是低温手洗,或是在 30 摄氏度的水温中进行机洗——不要相信外面的干洗店,因为它们当中的绝大部分会为了节

省成本,仍使用水洗羊毛衫。如果洗衣机上有羊毛洗涤选项,记得打开它,再加入专用的羊毛洗涤剂。还有一个小窍门,在水里加入少量护发素,将有助于保护柔软的羊绒。如何晾干它们和如何清洗同样重要:不能烘干或甩干!用干净毛巾尽可能吸走羊毛衫的水分,平铺并在阴凉处晾干,用衣架挂晾只会让它们变形。

/ 本报综合

苹果好吃有营养 挑选储藏学问多

苹果是一种相对低热量的食物,每 100 克苹果只产生大约 60 大卡的热量,而每 100 克普通奶油蛋糕可以贡献 379 大卡左右的热量。此外,苹果所含的多酚及黄酮类天然化学抗氧化物质,可及时清除体内的代谢“垃圾”,降低血液中的中性脂肪含量,因此说,苹果的营养价值很高。但吃苹果要注意细嚼慢咽,如果一个苹果能够 15 分钟吃完,则苹果中的有机酸和果酸就可以把口腔中的细菌杀死。

因此,慢慢地吃苹果,对于人体健康更有好处。不过,对苹果挑选与储藏却蕴藏了不少学问。储藏得当的苹果,储藏期将明显延长,有助于保持果实自身新鲜度,防止营养成分快速流失。

苹果你要这样挑苹果的种类很多,对于不同的苹果在挑选标准上也有细微的差别。应尽量符合以下几个要求:

红富士

掂重量。购买时,把苹果拿在手里掂一下,有坠手的感觉,说明水分足、口感好。

看表皮。购买时,看苹果身上是否有条纹,条纹越多越好。

看果柄。购买时,看苹果柄是否有同心圆,由于日照充分,有果柄的比较甜。

看颜色。苹果是越红、越艳的好。

秦冠苹果

看大小。购买时,挑大小均匀的(最好是中等大的)。

看手感。用手轻轻按一下苹果,感觉可以按得动的就是甜的,按不动的就是酸的。

看颜色。颜色要均匀。

黄元帅苹果

看颜色。购买时,挑颜色发黄的,麻点越多越好。

看重量。用手掂量一下苹果,轻的比较绵,重的比较脆。

黄香蕉苹果

看表皮。表皮麻点越多越好。

看颜色。颜色是青的,略微泛黄的好。

科学存储这样做

适宜的存储方法可以延长苹果保持

鲜脆口感的时间。

若是少量的苹果,可直接装入塑料袋中,再放入冰箱冷藏室即可,保存时注意保持干燥、低温。若是大量的苹果,可以用纸箱、木箱、坛等容器来贮藏,所用容器必须擦干,并用白酒涂擦坛、缸等容



器内壁。苹果买来之后要先在阴凉处摊放几天,然后分层放入容器内,装好后喷洒白酒(根据贮藏不同喷洒 50~150 克不等),最后用棉絮盖上,再盖上一层塑料布封口,可随吃随取,这样能储藏半年以上。

经常食用苹果,可以有助于防止胆

固醇升高和控制血压、强化骨骼、抗氧化、消除黑眼圈、控制体重等等。溃疡性结肠炎、腹泻的患者不宜吃苹果;肾病、糖尿病患者应慎吃苹果;平时有胃寒症状者少食苹果。苹果可以与任何普通食物搭配食用。

/ 本报综合

冠心病患者日趋年轻化

冠心病是人类健康的杀手。据《光明日报》报道,我国每年约有 50 万人发生猝死,其中 80%患有冠心病,且患者正日趋年轻化。调查发现,公司白领、媒体工作人员、科研人员等从事大量脑力劳动的职业人群,已成为心脑血管病的高发人群。那么冠心病是由什么引起的?又该如何预防呢?

解放军第 210 医院心血管内科主任姜东炬在接受《大连日报》采访时介绍,冠心病是冠状动脉性心脏病的简称,是一种由于冠状动脉固定性(动脉粥样硬化)或动力性(血管痉挛)狭窄或阻塞,发生冠脉循环障碍,引起心肌氧供需之间失衡而导致心肌缺血缺氧或坏死的一种心脏病。

据《光明日报》报道,冠心病主要有心绞痛和心肌梗死两类,其中,当心绞痛发作时,由于心肌缺血,可发

生各种心律失常,常伴有心悸、胸闷、脉搏间歇等表现。天津市宝坻区人民医院内科副主任医师张霞补充道,心肌梗死是由冠状动脉分支血管斑块突然破裂导致的急性闭塞所致,患者往往有持续超过 30 分钟或以上的胸闷、胸痛、剑突下不适等症状,并常伴有大汗、濒死感,同时会有头晕、眼花、黑矇等,有的人还会出现上腹疼痛、恶心、呕吐等,严重者可发生心室纤颤,出现意识丧失、抽搐等症状,甚至导致患者在数分钟内发生死亡。

张霞表示,引发冠心病的危险因素分为可控制的和不可控制的,其中可控制的危险因素有高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖、超重,以及不良的生活方式如吸烟、不合理膳食、缺少体力活动、过量饮酒等;不可控制的危险因素

是无法改变的,有年龄、性别、早发心血管病家族史等。

那么,对于预防和控制的冠心病的病情,我们在日常生活中该注意些什么呢?

1.合理营养

每天注意饮食清淡,少吃油和盐,适量吃奶、大豆、肉、鱼、蛋类,多吃蔬菜、水果、五谷类。据北方网报道,冠心病患者可以选择能降脂的蔬菜,如芹菜、萝卜、西红柿、黄瓜、苦瓜、花生米、大蒜、香菇、海带等,在炒菜方面,血脂偏高者可用植物油、菜油、花生油等。

2.适量补水

多喝水能够稀释血液粘稠度。张霞表示,上午 6 点至 9 点是冠心病等心

血管疾病发病的“高峰期”,人们在经过一夜的睡眠后,没喝水又没活动,血液在血管里变的粘稠,致使血流速度变缓,这样容易诱发血栓的形成。因此,张霞建议大众应该在睡前半小时以及清晨起床后喝一些白开水。

3.戒烟、不熬夜

据《钱江晚报》报道,长期吸烟会导致胆固醇在血管内壁形成大量斑块,而这些斑块一旦破裂,血小板、红细胞等会在破裂处凝结,形成血栓,造成血管堵塞。人体冠状动脉一旦堵死,就不能为心脏供血,从而导致心肌缺血、损伤、坏死等。熬夜则会导致体内过多地分泌肾上腺素,让血管收缩、血液流动缓慢、粘稠度增加等。

/ 本报综合