

# 这些生活用品的使用期限是多长?

任何东西都是有使用期限的,如食物放久了就会过期变质,然而一些生活用品因为不像食物会发酸、发臭,所以很容易被忽略了保存期限的重要,让人以为可以一直使用下去,殊不知这却会对健康造成隐患!

## 1、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。

## 2、塑料杯:不要超过半年

如何辨别:破损或杯体浑浊不透明要换

像PE聚乙烯、PP聚丙烯这类塑料制品,虽然本身组成成分无毒,但用塑料杯装热水时,有毒的化学物质就很容易渗出进入水中,并且塑料的内部有很多孔隙,其中隐藏着杂物,清洗不净容易滋生细菌。

选购符合国家标准食用级塑料制作的水杯。使用时避免紫外线照射。

## 3、碗盘: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。

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。

## 4、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。

## 5、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。

## 6、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。

## 7、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。

## 8、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。

## 9、枕套:每周换洗

枕套容易沾染汗水、头皮屑和尘螨,要及时更换清洗,并放置于阳光下暴晒,更有利于除螨。

## 10、床垫:5年

床垫上会落下很多无法清洗干净的污渍,使我们与细菌同床共枕,好的床垫更有助于睡眠,所以睡眠欠佳的人应时常更换。

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!  
文/生活

## 土豆皮妙用

厨房可是油污重灾区,水龙头也不例外,一样逃脱不了污渍的附着。现在的水龙头多半都是电镀水龙头,亮晶晶的看着很舒服,可一旦有污渍附着,看着很不舒服。抹布沾水擦不干净,用洗涤剂滑滑的,还担心洗不干净随着流水被自己吃到肚子里,咋办呢?

安全实用的方法有一个:

- 1.做菜时,留一块削下来的土豆皮;
- 2.把有土豆肉的那一边贴在水龙头上;
- 3.轻轻围着龙头转几圈,有污渍的地方擦拭一遍;
- 4.擦过的水龙头用清水清洗干净。

擦过的水龙头不在乌眉罩眼,亮闪闪的看着很舒服呢。

文/妙招姐

## 五种方法可以有效减肥

饥饿的感觉是由体内的刺激产生。胃里没东西时会收缩,到后来会引发轻微头晕、发抖及血糖降低等征状。相反的,食欲是由外在的刺激,如食物的样子及色泽所产生的。食欲和饥饿常被混淆,是因为当我们受外在刺激而产生食欲时,会有和饥饿时一样的现象——唾液开始增加,胃也开始收缩。但和饥饿不同的是,如果你不予理会,这些现象很快就会过去。所以,想要控制体重,要能区分自己是真饿了还是嘴馋。

**1.细咬果仁可以降低食欲** 富含脂肪与营养的果仁,听上去似乎是减肥的克星。但据一项研究显示,

准备材料:小苏打粉、双氧水、汤匙、碗、塑料手套

1. 首先把一份的小苏打粉倒入碗中
- 2.接着,加入一份的双氧水(小苏打粉和双氧水

充满营养的果仁比起乳酪及饼干低脂小食更能充饥,一安士果仁应足够解决饥饿及防止在晚餐时狂吃的冲动。其中,松子是营养专家推荐的抑制食欲的佳品,荷兰油脂营养公司的一项最新研究发现,松子含有的脂肪酸能促进缩胆素产生,而缩胆素能抑制食欲,达到减肥目的。

**2.软毛牙刷刷舌头可以降低食欲** 在每餐前后用软毛牙刷刷舌头可以收降低食欲之效,因为过厚的舌苔会令味觉神经减弱。

**3.中医降低食欲法** 穴位减肥是抑制食欲的一个重要方法,食指和中

指的头一、二节是食欲的穴位,每日用衫夹夹在这个位置上15—20分钟,可以起到降低食欲的作用;

**4.苹果抑制食欲** 苹果含有丰富的果胶pectin,这是一种能抑制食欲的水溶性纤维。营养专家认为,果胶能减慢消化过程,令饱满的感觉更持久。

**5.薄荷牙膏刷一下牙** 在你想吃东西的时候,用薄荷味的牙膏刷一下牙,薄荷浓烈的气味,对抑制食欲非常有效。另外心理专家说,气味及味道与个人满足感有密切的关系,所以你需要在平时多留意哪种气味及味道对你最有效。

文/柯柯

## 土壤中加锯末等东西要注意什么?

单一成分的土壤并不适合花卉生长,因此养花的土壤往往成分较多,较复杂。许多人喜欢在土壤里添加锯末、枯叶、木屑等东西,为了增加土壤的养分和肥力,但这其中也有一些注意事项,把握不好会出现各种问题,影响花卉生长。

**枯叶腐叶:**枯叶腐叶较为松软,可以改良土质,使土壤蓬松,增加土壤的养分。腐叶与土壤混合而成的腐叶土是养花很不错的土壤。但是,腐叶土养分有限,肥力较弱,不能代替有机肥料。上盆前最好添加充足的底肥,或上盆后追肥,以防肥料不足影响花卉生长和开花。

**锯末木屑:**锯末木屑均为有机物,可为花卉提供肥料。但是它们不易分解,发酵腐熟过程很长,发酵过程中还会产生大量的热能,可能灼伤植物根系,造成肥害,因此最好腐熟后再使用。未发酵的锯末木屑,如要添加到盆土中,量一定要少。

**煤球灰:**煤球灰排水透气性较好,有利于保持土壤疏松不板结。但其肥力较弱,需要增加一些肥料,和其它培养基质混合使用。使用前要清除未烧尽的煤块和较大的颗粒。

**旧盆土:**许多人在换盆换土时,对于大堆的旧盆土,特别是颜色仍然发黑、看起来还不错的旧盆土往往舍不得丢弃,于是将其混在新土里继续种花。一般来说,旧盆土中的营养物质基本上已被花卉吸收消耗殆尽,再用来种花往往肥料不够。但如果在新土中适量添加旧盆土(比例不要超过1/2),或是在旧盆土中添加足够的有机肥,也是可以继续种花的。还可以将旧盆土铺在花盆最底部做底土,在底土上面添加新土和有机肥。需要注意的是,如果旧盆土已经板结变硬且颜色发白,最好还是丢弃吧。

**鸡蛋壳:**鸡蛋壳是不错的磷肥,但是有的人习惯将鸡蛋壳直接放在花盆里,这样其实并不能补充肥料,蛋壳里的残存蛋液腐烂后还会滋生蝇虫。正确的做法是将蛋壳洗净(洗蛋壳水可用来浇花),捣碎并碾成粉末,掺入盆土中,最好先发酵腐熟。  
文/李元

## 怎样让发黄的衣服洁白?

的份量为 1:1)

- 3.用汤匙搅拌均匀。
- 4.然后倒一些在衣服上有污渍的地方。
- 5.然后用手来回搓揉,确保每个地方都有沾到清

洁液。

6.最后,把刚刚搓揉好的衣服丢进洗衣机洗。

●小贴士:皮肤敏感的人可戴上手套再进行这个步骤!  
文/胡月

《汇生活》广招天下英雄啦!

如果你是旧物利用的能手,如果你是手工创作达人,如果你在家居布置方面有妙招,如果你是过日子的一把好手……不妨与我们联系,来《汇生活》上秀一秀吧!

投稿邮箱:lzp6635311@163.com,请在邮件主题上写明“汇生活”,要求是原创哦。来稿请写明作者真实姓名、电话、地址及本人中国银行储蓄卡号,以便采用后发放稿酬。

## 生活达人英雄帖

