

专家教你选购秋季行山装备

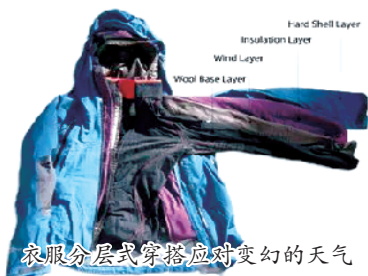
◎ 户外

秋风送爽,郊外五彩斑斓,正在郊游、行山的好时节。出发前,当然要准备好合适的装备,今日小编请来户外专家为大家讲解选购行山装备时的注意事项。

衣服分层式穿搭应对变幻的天气

山上的温度一般较地面低两至三度,加上天气变幻莫测,故在秋冬季行山时,建议户外衣服分层穿搭。

分层穿搭包括紧贴皮肤的 inner 层,建议穿上具透气及速干功能,以人造纤维物料为主的内衣,作用



衣服分层式穿搭应对变幻的天气

是将排出的汗气及汗水往外推,并控制皮肤表面的湿度。

中层衣装,具备保暖、透气、舒适的机能性,以人造纤维或羊毛物料为主的装束最恰当,有助人体活动时调节体温。

最外层,建议穿上防风、防水及透气的外套或风衣,目的是隔绝外界风雨侵袭。



行山鞋的鞋底厚或薄视乎路程长短

行山鞋的鞋底厚或薄视乎路程长短

为什么行山要穿上行山鞋,而不是普通运动鞋?专家解释:“运动鞋一般鞋底较软、重量较轻,而且鞋底坑纹较浅,适合走平坦的路,若行崎岖不平的山路,保护性则较低。行山鞋强调保护功能,如强化的鞋头,就可为脚掌提供额外保护。

另行山鞋的足弓会加入稳定片,用以支撑整个脚掌,并加强足弓及后踵的保护。翻开鞋底,会发现坑纹较深,明显见到抓地齿及比较耐磨。部分行山鞋款更加设防水功能,方便应对瞬间变幻的天气。”

拣选行山鞋时,首先要视乎路程长短。若是较远程、身体背负较多装备的话,脚部需要的保护及



跑山装备保护性要求更高

支撑相对较大,建议选择厚身鞋底的行山鞋。至于短途路程,负重较少,可选薄身鞋底,但无论软硬厚薄的鞋底,都要以穿上后觉得舒适才可以!

跑山装备保护性要求更高

近年来很多人都喜欢跑山,专家指出:“跑山有

很多跳跃、急速扭转的动作,故跑山穿着的越野跑鞋,其鞋身的保护性,以及鞋跟鞋底的灵活性也更为讲究”。跑山鞋的鞋身,须全方位包裹及贴脚,以稳定步伐,鞋底附抓地齿,鞋跟则加入高回弹气垫,有助接收冲击及保持脚跟稳定。跑者不论快速下坡或急速转弯,后跟都得以支撑和防护。 文/肖珂

这些菜千万别用水洗



带皮蔬菜



鲜肉



鱼类

◎ 小妙招

很多人都用清水洗菜,但清水并不能洗干净所有的菜。这些菜千万别用清水洗,越洗越脏,吃多了直接危害人体健康!

花菜类

无论是白色的花菜还是绿色的西蓝花,看上去都很干净,但其实他们花球状的叶瓣里很容易藏农药和菜虫,所以一定要清洗干净才好。准备一盆清水,在水中放少许的盐,用筷子搅拌均匀。把买回来的花菜放在盐水中浸泡5分钟,盐水有助于杀菌,既可以杀死花菜上隐藏的小虫,也能去除花菜上残留的农药。

叶子菜

买回来的叶子菜,不仅要清洗叶片上的沙子和泥土,还要清洗叶子上

残留的农药,而用清水冲洗农药,肯定洗不干净。准备一盆清水,在清水中倒入适量的小苏打,搅拌均匀,把要洗的叶子菜放在苏打水中浸泡10分钟,拿出来再用清水冲洗干净即可。农药遇碱性溶液易分解,小苏打呈碱性,用小苏打洗菜可以清除菜叶上残留的农药。

茄瓜类

茄瓜类蔬菜表面凹凸不平,很容易积攒细菌和灰尘,并也容易残留农药。把茄瓜放在清水中,用牙刷蘸取清水刷洗表面不平的瓜果。刷完后放在苏打水中浸泡10分钟,这样不用去皮,也能放心食用。大部分农药是有机磷类农药,不溶于水,是酸性的,加入食用碱后,水变成弱碱性,和农药的酸性结合,就能够去掉蔬菜上残留的农药。

带皮蔬菜

有些蔬菜,比如南瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜等这些带皮的蔬菜,能去皮就尽量去皮,去皮是清除农药最好的方法。

菌菇类

很多菌菇都生长在土壤里,而且菌菇的伞面菌朵里有很多褶皱,也很容易隐藏各种泥沙。可以用面粉或淘米水先进行浸泡,把手放在洗菜水中朝一个方向搅动,这时菌菇表面以及褶皱中的泥土就会随着水的旋搅自动掉下来,最后用清水冲洗一下就可以了!

鲜肉

像牛肉,猪肉,羊肉,鸡肉等新鲜的肉类,上面有很多的细菌和油脂,用清水根本洗不掉,必须加点东西才能清洗干净。把

买回来的猪肉放在淘米水或面粉水中浸泡5-10分钟,淘米水和面粉有很强的吸附性,不用清洗,猪肉上的脏东西和油脂自动掉下来。

肥肠

爆炒肥肠是很多人都爱吃的一道菜,要想做出来的肥肠味道好,清洗很关键。先把大肠放在清水中浸泡5-10分钟,然后把水分沥干,用细盐、米醋、料酒或白醋加少许水,反复搓洗几遍,最后用清水冲洗干净即可。

去土腥味

鱼肉细腻鲜美,富含蛋白质,是餐桌上的宠儿,但就是腥味太重,用再多清水也难将鱼腥味去掉。把鱼放在冷水中浸泡,倒入两汤匙醋,过1小时后再去鳞清洗,就可以去掉鱼腥气了。 文/罗落

家庭沤肥怎样减轻臭味?

许多人养花喜欢自己沤肥。自制有机复合肥营养丰富,肥效长久,且量大耐用,经济实惠。不过沤肥时难免散发出恶臭味,还容易滋生蚊虫。院子里沤肥还好,家里的话如果控制不了恶臭和蚊虫,会严重影响环境卫生。其实,家庭沤肥要想将臭味减至最轻,不影响人的正常生活,还是有一些办法的。

家庭沤肥大体分两种:液肥和土肥。液肥是将瓜皮果皮豆浆渣茶叶渣等厨余垃圾放在密封性能好的容器内,比如大塑料壶、大玻璃瓶等。容器内加水,水要没过肥料,封好盖子。由于容器密封性好,臭味是不容易出来的。可以将橘子皮放入肥液中,橘子皮里含有香精油,可以减轻臭味。而且橘子皮发酵后也可做肥料。沤液肥会产生大量气体,刚开始每过三四天打开盖子放放气,防止容器被撑爆。沤制一段时间后,产气减少,可一周或更长时间放气一次。夏天沤液肥大约需要两三个月可以腐熟,腐熟的肥液已经没有恶臭,加水稀释后即可使用。冬季光照弱,温度低,即便是在暖气房里,也需要更长时间才能腐熟。

土肥是将厨余垃圾埋在土里沤肥。土壤是透气的,所以沤土肥的臭味会经久不散。沤土肥时,要选择密封性较好、有盖子的坛子罐子,不要用花盆,会漏水。放入厨余垃圾和适量土壤拌匀,再放入橘子皮、酒糟、EM菌、酸奶、酵母菌等东西,再加水。酒糟和EM菌可以除臭,还能加快发酵速度,缩短沤肥时间。酸奶、酵母菌的作用也是加快发酵。肥料上边要用厚厚的土层填埋、压瓷实,这是土肥除臭最直接有效的方法。然后盖好盖子,再用厚塑料袋层层包裹。采用上述多种措施后,可使土肥的臭味减至最轻。夏季沤肥很容易生虫,可揭开盖子喷些杀虫药。冬季不易生虫,只是温度低,发酵过程会变慢。沤土肥最快也要半年,一般需要一年左右。

两种肥料相比,土肥沤制复杂,但更耐用,肥效更长久,多用作底肥。液肥沤制简单,但肥效较短,多用作追肥。

文/李元

