

冬季外出旅游如何保暖?

寒冷的冬季出去旅游该如何保暖?今天小编要传授读者冬季保暖的小窍门,让你在低温下仍能巧妙抵御寒冷,有个暖暖的旅程!

随身携带保温瓶

把注满热水的保温瓶放进包包带出门,简单便利,冷天喝一口热开水可使体温变得暖和,随时随地都可享受暖人心的热饮。晚上用热水泡脚,不仅舒服,还有利于睡眠。

别把手插进口袋

走路时不要将双手插进口袋里。感觉冷时不妨戴上手套,甩动双臂,这样做可改善双臂和双手血流,使



身体发热,更利于保暖。

带备暖暖包

出门旅游在外,随手带两个轻便小巧的暖暖包,把它放在衣服和口袋里,可以在等公车或上地

铁时,拿出来暖暖手。

少喝含咖啡因饮料

含有咖啡因的饮料具有扩张血管的作用,使血管在寒冷的情况下不易自然收缩,导致身体热量损

耗,让人感觉更冷。姜茶等热饮的保暖效果更好,更适合冷天饮用。

多喝豆奶

与摄入碳水化合物和脂肪相比,摄入蛋白质可显著升高体温。冷时建议喝杯豆奶,同时可适当吃些坚果和酸奶。

戴帽要盖耳朵

头部散热占身体散热的30%,而耳朵是五官中最怕冷的器官,冬天如果耳朵暴露在外,会有冻得头疼的感觉。最好选择可覆盖耳朵的帽子,因为耳朵虽薄,但表面积大,更易于散热。不妨在外出时戴

上耳罩,或用宽大的帽子盖住耳朵。

鞋子放暖气旁

冷天时,血液多数被输送到重要器官,手脚处则比较少。双脚犹如保温瓶,只要一开冷,就会一直冷。因此,穿鞋前最好将鞋子放在暖气旁热一热。

洋葱式穿搭

顾名思义,就是像洋葱一层一层,叠层穿衣法。内层可穿排汗功能良好的衣物,中层衣物保暖,最外层防风,以应付天气变化。

围上围巾

冷天无论是室内还是户外,最好穿有领子的衣

服,外出时不妨围上围巾,以阻挡风从领口吹进衣服,预防颈项着凉。

穿保暖袜子

寒从脚下起,做好双足的保暖,可让血液循环顺畅,体温相对可以维持,保暖性高的羊毛袜或是吸湿除臭效果好的聚酯棉纤维袜子,能让你的双足不至于冻僵。

涂护手霜

在寒冷的冬季,护手霜是必需品。特别是对于湿疹或者皮炎患者更是重要。涂用护手霜有助于表皮的血液通畅,使人们感到更加温暖。文/菲菲

床上用品多久换一次?

人有1/3的时间是在床上度过的。拥有一张舒适的床、一个完美的枕头和一床柔软的羽绒被可以让我们的生活更加美好。不过,了解这些床上必备物品及其使用多长时间后应该更换也是至关重要的。

一. 床垫

有关人士建议,应根据你的年龄和身体类型选择优质床垫。与流行的看法相反,高级床垫不需要太多维护,也不需要翻转。高质量的床垫还应该有可拆卸的透气罩,放置在配有优质实木板条的床架上,以提供足够的通风。出于卫生和健康的考虑,一般的经验法则是床垫应每7~10年更换一次。

二. 枕头

要让枕头处于最佳的状态每天拍打拍打是必要的,可以有效地让枕头有良好的空气流动,保持纤维的柔软。专家建议每隔12个月检查一次枕头是否有磨损的迹象。如果感觉枕头变得扁平或凹凸不平或显示出太多灰尘的迹象,那可能是有灰尘螨虫被困在里面。为了自己的舒适和健康,更换它们是值得的。

三. 床单

有关专家表示,购买床单时,应寻找真正持久的面料。这意味着它们要质量好,可以很好地混合搭配。要根据季节加以选择。对于床单的持久性而言,床单洗涤务需谨慎。当面料开始变粗糙或破旧时,就应该更换了。为了能长期使用,请定期更换床单。每个季节,添加新的收藏,但不要将旧的扔掉。更换床单意味着它可以使用更长时间,是一种改善卧室整体外观和感觉的好方法。文/胡乐



宠物狗每天要遛多长时间?

家里养了宠物狗,每天都需要牵出去遛一遛。可是由于工作忙,总是牵出去转小一圈就回家了,狗狗好像还没耍够!具体要遛多长时间才足够呢?下面就来听听专家的解释吧!

■疑问一:大狗需要出门遛,小型犬在家跑跑就够了?

其实散步需求与狗狗体型没有太大关系,小型犬可能更需要散步。专家建议:玩赏型种类如西施、贵宾、吉娃娃每日大约需走5~6公里才是足够的运动量;猎犬种类如常见的柴犬、小猎犬等则需要至少走10公里以上;而牧羊犬类型,甚至需要80至90公里的运动量。对于狗狗来说,若是活动范围一直在家里而无法出门走走,很可能会引发忧郁行为:例如破坏物品、随意大小便、挖地挖墙等等。

■疑问二:狗狗走太多会伤膝盖关节吗?

动物的关节其实是靠骨头二侧的肌肉来支撑,若是没有足够的运动,可能让关节周边肌肉更无力,加速关节磨损速度。专家表示,一般来说只要不急冲、急跑,依照平常散步速度慢慢的走,通常都不会对狗狗造成太多负担。另外,游泳也是一个相当好的运动方式。

■疑问三:推车带狗狗出门的效果是不是等同于散步?

对狗狗来说,散步应该是可以让它尽情地四处探险体验,闻闻公园的草香、用眼睛与耳朵记下各种不同的事物,更重要的是放松的活动伸展四肢。专家建议,如果狗狗是可以走动的状态,就尽量让它用最原始的方式接触大自然,才能提供足够的心理满足。若是担心狗狗散步时会沾染到细菌或病毒,除了回家后的简单清洁之外,平时也建议使用预防类型的药物来减少生病几率。文/柯柯



NO.40 蒙古石头烤肉

蒙古石头烤肉做法独特,风味十足。制作时先将鹅卵石烧至200~300度,再把羊肉(中块,剔骨带骨均可)平铺在金属奶桶中,每放一层羊肉、洋葱、胡萝卜、土豆就加一层石头,切记绝不能加水,只加盐,封好奶桶滚动,使肉受热均匀,再把铁桶底部加热烧制20分钟,开盖后肉香四溢。

煤气罐着火怎么办?

煤气罐可以说是随处可见的东西,不仅是一般家庭里面会有,就连夜市、小吃摊、餐厅也都看得见。凡事都要有防患未然的精神,不管你平常在使用煤气时是否会特别小心,关于煤气罐着火的下一步处理方式,你是要必须学会啊!

先向大家说明,煤气罐着火时并不会爆炸(瓦斯爆炸和煤气罐爆炸是两回事),许多的瓦斯爆炸案件都是瓦斯外泄后才酿成的灾害,基本上煤气罐的安全性很高不会随便爆炸,大家可以放心。煤气罐着火时该怎么办呢?其实处理方法很简单,只要找来一块厚布,快速盖上瓦斯桶并且关上开关即可。文/王杰

