

长时间戴口罩,如何避免生暗疮?

戴口罩 防感染

保护自己 也对他人负责



疫情防控期间,为避免感染,每人都会戴上口罩。有些人长时间处在公共场合,口罩一直无法摘下,就有可能导致面部生暗疮、粉刺及红点等皮肤问题。如何避免这种情况?

口罩防护性与透气

性是成反比的,像N95口罩防护很好但透气性就不是很好了。透气性差的口罩长时间盖在口鼻上,会让口中呼出的热气无法顺利排出,口罩内又热又湿容易滋生细菌,当细菌破坏皮脂膜后,就会产生皮肤炎症。另外皮肤在

温度升高的情况下会增加内分泌及油脂,同时会让血管扩张。如果面部油脂分泌过盛,更会因堵塞毛孔而生暗疮,粉刺和红点等。

如何解决这个问题呢?小编推荐使用口罩垫巾。每天准备几个医用

口罩垫巾垫在里面,2~3小时取出来换一个,这样可使皮肤保持干爽,而且还不影响口罩的防护性能。如果嫌口罩垫巾太贵,也可以买些医用纱布垫在里面,价格便宜量又足。

另外,建议不要持续

戴口罩超过4个小时,可在通风良好和人员密度低的场所摘下口罩,让面部皮肤透透气。

下班回到家,也要及时做好肌肤护理工作,如用温和的洁面产品洗脸,洁面后再涂上合适的控油和补湿护肤品。文/巧姐

扎兰屯吊桥公园

◎周一景

扎兰屯吊桥公园位于内蒙古自治区扎兰屯市区北部,是扎兰屯市地标式建筑之一,1905年由沙俄中东铁路局修建,雅鲁河蜿蜒的从吊桥公园中流过。

该公园以园内“吊桥”而盛名,吊桥即悬索桥,由2根巨大的铁索悬挂悬空而成,上面系有42根细铁索,桥面由木板铺就,紧紧与吊桥相连的,是一座由12根钢筋吊起的拱桥桁架桥。悬索桥与桁架桥形体不同,风格各异,犹如姊妹桥,二桥相连,统称吊桥。行人来往桥上,如轻舟泊于水



面,这同大渡河铁索桥有着几分相似。

据了解,世界上只有2座百年以上的吊桥,其中一座位于俄罗斯的伊尔库斯

克,另一座便是扎兰屯吊桥公园中的吊桥(如图)。1962年叶剑英元帅来到扎兰屯吊桥公园,被葱郁繁茂的树木、弯曲的河流、铁索吊桥

这独特的景致所吸引,随即吟诗一首:“雅鲁河畔扎兰屯,几派清流拥水村。铁索悬空新瀑急,吊桥桥上忆长征。”

吊桥公园以自然风光为主,较少人工雕琢,植被丰富,古木参天,杨柳婆娑,亭台错落,绿草如茵,碧波荡漾,可谓处处皆景。各异的四季景色,带来不一样的视觉感受。春日的温婉,夏日的美艳,秋日的层林尽染,冬日的银装琼枝,每季都以其不同的形态,多彩的妆容为人们带来无尽的惊喜,真可谓“如此风光真是画,不须粉墨写铧销”。

文/赵楠 摄影/韩冷

◎小妙招

清洁食品保鲜盒小妙招

妙招1:用盐清洁

毛巾用温水沾湿,在毛巾上倒少量的盐,然后将毛巾上的盐擦拭在保鲜盒的污渍处,污渍被擦拭掉后再清洗并晾干就可以。

妙招2:用小苏打粉清洁

将小苏打和适量的水混合后,做成膏状涂在保鲜盒污渍处20~30分钟,用湿布擦掉膏状小苏打,清水冲净,再用洗洁精洗一次即可。

妙招3:用白醋清洁

将1大匙的白醋与1杯水混合后,将保鲜盒或其他要清洁的塑料制品泡在白醋水中,1~2个小时,检查污渍是否消失,没有消失就再浸泡一阵子,如果消失了就先将保鲜盒用清水冲洗干净后,再用洗洁精洗一次就可以了。

妙招4:用柠檬汁清洁

把柠檬切成两半,然后用切面处擦拭保鲜盒被染色的地方,放在阳光下晒1~2天,让涂在保鲜盒上的柠檬汁跟阳光中的紫外线接触,就能清除保鲜盒内的污渍,还有杀菌的效果!

妙招5:用酒精清洁

酒精很适合用来清洁被咖啡、茶、番茄酱汁、果汁等染色的塑料保鲜盒,将酒精擦拭在保鲜盒被染色的地方,直到干净为止,再用清水将保鲜盒冲洗干净,然后用洗洁精再清洗一次即可。如果用酒精擦拭一阵子,污渍还是没有完全被洗掉,可以把酒精直接倒入保鲜盒中,大约5分钟后再清洗就可以了。

妙招6:用假牙清洁片清洁

假牙清洁片除了可以清洁假牙,也可以清洁塑料保鲜盒或其他塑料制品上的污渍。把2片假牙清洁片放入热水里溶解(或是依照说明书来使用),再把热水倒入保鲜盒中覆盖污渍处,等到污渍消失以后,再用清水和洗洁精清洗保鲜盒,然后自然晾干就可以了。文/柯柯

咸蛋为何多为鸭蛋?

◎小百科

鸡蛋与鸭蛋的成分非常相似,不管是使用盐水腌制法或红土腌制法,都能制

作成咸蛋。那为什么一般可以吃到的咸蛋,都是以咸鸭蛋为主呢?有从业者表示,因为鸭蛋黄腌制后,有更好的质地与出油的效果,鸡蛋

黄与鸭蛋黄的成分稍有差异,蛋壳的结构与孔隙也有所不同,因此腌制的效果也很不一样。鸡蛋壳较薄,所以损坏率相对高,鸭蛋的蛋

壳较厚不易破、蛋黄也较大,制成的咸蛋品质相对稳定、有分量感,因此像是皮蛋,也多使用鸭蛋来制作。

(据《健康报》)

春季怎样给花换盆换土?

许多养花人习惯在春季给花卉换盆换土。那么,春季换盆换土有哪些注意事项呢?

首先是判断花卉是否需要换盆换土。根系发达的花卉,比如芦荟、竹芋等,如果这类花卉的根系从花盆底部的排水孔露了出来,说明花盆里根系已挤满,土壤所剩无几,需要换盆换土;花卉枝条挤满花盆,浇水都很困难,需要及时换盆换土;浇水并不困难,但在补充了液肥的情况下花卉仍然越来越瘦弱,说明花盆里空间和土壤都已不够,需要换盆换土;植株硕大,花盆抱起来头重脚轻,需要换盆;土壤板结开裂严重,表

面一层盐碱,最好换土。

从时间上来说,盆栽花卉一般一到两年换土一次。换盆则要看植物的生长状况,有些生长极其缓慢的多肉植物,比如金琥、鸾凤玉等,五六年都不需要换盆。

换盆换土的时间一般在三四月份,视户外园林土的解冻情况而定(许多花卉的营养土都需要采集园林土)。换盆时用铲子沿着花盆边缘铲一圈,撬松盆土,轻轻摇晃植株主干,将植株提出。去掉部分旧土,剪去枯根老根,花盆底用玻璃片、瓦片等盖好,周围可以撒一层碎石子做排水层,盆底铺一层薄薄的

旧土,然后添加一部分新营养土,再放入植物,继续加土。加土的过程中提一提植物,让根系舒展。土壤加满后压实即可。绿叶植物换土后浇一次透水,多肉植物要湿土干栽,换土三四天后再浇水。

有几个问题需要注意。一,换盆换土前几天不要浇水,湿透的盆土不利于脱盆,容易损伤根系。二,脱盆困难的,千万不能生拉硬拽。用铲子、木棍等工具松动盆土,在松软的土地上轻轻撞击花盆,铲除上层土,直至植株能取出。三,旧土不能全部清除,要保留三分之一到一半的旧土坨,在周围添加

新土。四,老根枯根烂根要及时清理,必要时涂抹药物多菌灵,晾根后再种。病根烂根不处理,会让植物的病害越发严重。五,换盆不要过大,小花用大盆,浇水后不易干透,容易烂根。六,底肥最好用肥效持久的有机复合肥,少用化肥和速效肥。肥料不要直接接触根系,以免肥害烧根。七,已有花蕾或正在开花时不要换盆换土,等花期结束了再换,否则极易落花落蕾。文/文远

◎主妇手册



本菇豆腐猪肉滑蛋

材料:绞碎的猪肉3汤匙,豆腐1/3盒,本菇3汤匙,蛋1只,水1杯(同蛋分量一样)。

做法:

- 1.将猪肉加少许盐、少许豉油腌10分钟左右;
- 2.将豆腐、本菇切粒;
- 3.放蛋和水,加入猪肉、豆腐、本菇搅拌均匀;
- 4.水滚后煲蒸3分钟,之后再煲10分钟
- 5.食用前可加豉油。

文/小易

