

# 春节大扫除倒计时,几个妙招应对卫生死角!

快要到春节了,家家都要进行年终大扫除。

### 一.客厅

#### 电视机灰尘

电视机散热口处的灰尘不好清理,其实可以这样做:将毛巾放入水和柔顺剂混合的清洁剂中浸泡,捞起拧干后搭在电视机散热口上,将散热口完整盖住,掀起毛巾一角,用电吹风往电视机里吹风。灰尘有阴离子,带负电荷,而毛巾上的柔顺剂含有阳离子,带有正电荷,会与负电荷相分离,这样能够到达除尘的效果。

#### 地砖缝隙里污垢

地砖缝隙里往往会存有很多污垢,可以挤适量牙膏在刷子或牙刷上,认真刷洗瓷砖接缝处的污垢,然后再取少量蜡烛碾碎余抹在缝隙处,让蜡烛厚度与瓷砖厚度持平以后不再用担心藏灰了。

#### 沙发清洁

沙发按照种类不同清

洁方法各异,除了采用专业的皮质、木材的清洁剂,还可以选择一些小窍门。例如:真皮家具可用蛋清擦拭,能够去污并恢复皮面光亮;实木家具可以浸泡牛奶的抹布擦拭,再用清水擦干净,去污效果好;布艺沙发则先用干毛巾拍打,把浮尘去掉,再用湿毛巾擦拭布面。如果家里有吸尘器,除尘效果会更好。

#### 地毯清洗

地毯难以水洗,羊毛等材质更只能干洗,彻底清洁的方法是找干洗店上门清洁。如果没那个时间的话,可以先为地毯吸吸尘,再去除一年累计下来的污迹和斑点便可。咖啡渍、茶渍可用氨水或甘油涂抹,再用温水擦去;酱油、醋、牛奶等的污迹可用清洁剂蘸水擦拭,再用酒精擦洗;血渍可用冷水擦洗,再用盐水或柠檬汁搓洗。

### 二、卧室

#### 衣柜清洁

边边角角容易落尘。整理衣柜时,可以先将所有衣物全部掏出,对柜体先进行一轮清洁。衣柜表面有灰尘时,应使用毛掸或软布除尘;如果表面有污渍,可以考虑用适量的中性清洁剂或肥皂水配合湿布进行擦拭,或使用砂蜡擦磨清除,切忌使用腐蚀性的清洁剂,有条件的可定期对饰面用油蜡保养。

#### 纱窗清洗

纱窗除了拆下来用水清洗外,还可以将打湿的废报纸粘贴在纱窗反面,借此来吸收灰尘清洁纱窗。对于厨房里的纱窗,由于有油渍可尝试用海绵沾洗衣粉水来清洗。另外还可用食盐来清洗纱窗。食盐有吸附灰尘的作用,并且颗粒细小,可以清洗缝隙、空洞等处。或是将洗衣粉以及吸烟后剩下的烟头一起放在水里,待溶解后拿来擦拭纱窗,效果佳。

### 三.厨房

#### 吸油烟机

清洗吸油烟机的时候,可以先将油盒里的油污倒掉,然后将油盒浸泡在肥皂水或者中性清洁剂兑成的温水中,大概 20 分钟左右,如果油污顽固,可以浸泡 40 分钟或者更久,这样清洗就简单多了。

#### 燃气灶

燃气灶最易清洁的时机是在刚刚做完饭还有余温的时候。这时用湿布加肥皂水或苏打水擦拭除污效果特别好,如果等到燃气灶完全冷却,油污等污垢就很难清洁了。

#### 水槽

家里如果没有专门的水槽清洁剂,用食盐也能清洗掉水槽里的油污。在有油污的地方撒一点盐,然后用废旧的保鲜膜反复擦拭,最后用温水清洗几遍,也能把水槽清洗得光亮如新。

#### 水龙头

水龙头上难以清除的

水渍,其实用橙子皮就能去除。用橙子皮带颜色的一面搓水龙头污渍,水龙头便立刻光亮如新。或者用一片新鲜的柠檬在水龙头上转几圈,擦拭几次也能清除。

#### 橱柜清洁

橱柜表面附有污渍时,可使用洁布粘中性清洁剂或牙膏适度擦拭,再用微湿毛巾均匀擦拭,后用干毛巾擦干。工作台面及门板不宜敲击,更不可用尖锐刀具刻画表面。使用后要用清水擦拭,并定期用中性清洁剂沾湿棉布擦拭表面。平时注意保持干燥。

### 四.卫生间

#### 马桶清洗

用剩下的肥皂头不用丢,用一块纱布或旧丝袜做一个小口袋,将香皂头装入扎紧挂在马桶的水箱内。肥皂溶在水中,便可起到清洁马桶的作用。至于一般人较易忽略的马桶外侧底

座,应用清洁剂喷淋刷洗一遍,并用水冲洗干净,最后,用干净的布将其整个擦干,就亮白如新了!

#### 镜子清洁

浴室内的镜子由于长期处于潮湿的环境中,所以会产生水雾令视物模糊不清,用干、湿毛巾都很难清理。可以先在镜子上涂一层香皂,再用干燥的抹布抹干,镜子就重新恢复了清晰。此方法同样适用于浴室内的玻璃台面、支架及面盆。

#### 瓷砖清洗

淋浴后,顺手将喷头调节到冷水位,向周围墙壁稍加喷淋,即可除去凝结在瓷砖上的水印。靠近地面的几排瓷砖比较难清理,容易出现黄色水碱样污垢,连刷子都难以清除。这时候,可以将清理马桶用的洁厕灵装入喷壶内,由上而下地喷到瓷砖上,过 10 分钟后,用刷子就可以刷洗干净了!

文/钟一鸣

## 为什么不能空腹吃水果?

根据营养学会专家指称:人在空腹状态下,胃酸的分泌会增加,胃酸的浓度也较高。倘若胃酸同水果中胶质、柿胶酚和可溶性收敛剂等成分相结合,就会变成难于溶解的沉淀物。如果沉淀物结成大块,就会给人带来种种不适和消化道的疾病。

以下水果不宜空腹时进食:

**番茄:**会造成胃扩张而使人感到胃胀痛。

**菠萝(凤梨):**富含强

酵素因而伤胃。

**柿子:**容易和胃酸凝结成难于溶解的硬块,而引发“胃柿结石症”。

**香蕉:**丰富的镁元素造成血液中的镁钙比例失调,对心血管产生抑制作用。

**橘子(桔子):**含有大量糖分和有机酸,刺激胃黏膜使脾胃满闷、泛酸。

**甘蔗、荔枝:**体内突然渗入过量高糖分而发生“高渗性昏迷”。

另外,饭后吃水果的



习惯也是不正确!这是因为水果的消化速度很快,与胃里的食物混合后会发酵、变酸,产生气体,形成

胀气。正确的食用方法应该在饭前 1 小时或是饭后 1~2 个小时食用才对。

文/菲 菲

## 怎样防治盆土里的害虫?

花卉盆土里的害虫包括蝼蛄、蛴螬、地老虎、小黑飞、蚂蚁、蚯蚓、金针虫等。它们不仅会危害花卉生长,有的还会在屋子里乱飞,让人厌烦。可采用以下办法来防治。

**土壤消毒,**从源头上预防。在花卉换土时,对土壤进行消毒。比如,夏天可将土壤摊开,在太阳下暴晒两三天。此法简便易行,只是消毒不太彻底,可能有少许虫卵没有被杀死。还可以用杀虫药剂浇灌消

毒。最彻底的是高温消毒,将土壤在蒸笼上蒸煮或在锅中翻炒,即养花人常说的“炒土”。

**人工捕捉**幼虫和成虫。比如蚯蚓,可在换盆换土时人工清除(注:蚯蚓在农田里是益虫,但在花盆里,它会对花卉生长产生不利影响)。

已经生虫的,比如小黑飞、蚂蚁、地老虎等,可用灭蟑灵撒于盆内,土虫丹松土浅埋,或用溴氰菊酯 500 倍稀释液浇灌。还可

以用烟头泡水浇灌。用一大把烟头泡水,泡一天,将水泡成浓茶色或酱油色,滤掉烟渣,适当兑水稍作稀释,浇灌盆土。每周浇灌一次,连浇两次。此法对小黑飞和蚂蚁非常有效。平时注意保持土壤清洁,及时清除花盆里的烂菜叶、果皮、茶叶渣等。这些东西发霉腐烂极易滋生害虫。

如果土壤中虫害比较严重,则需要脱盆处理。将花卉从土壤里取出,倒掉

盆里全部土壤,清洗花盆。修剪烂根病根,清除根系上的全部土壤,仔细清洗根系,彻底清除根系上的害虫和虫卵,尤其是藏匿于缝隙里的虫和虫卵,然后在杀虫药液中浸泡半小时,取出在阴凉干燥处晾干,使用新土重新上盆即可。

文/文 远



## 羊肉粥

牧区食材有限,烹饪手法较为单一,然而手把肉汤里加入大米煮制的羊肉粥却是难得的质朴天生的美味。大米粥温和养胃,羊肉温补,煮制手把肉的过程中,原汤里溶解了大量羊肉的营养物质,渗透进熬得软烂的米粒中,美味滋补。