

野外露营注意事项

当你躺在宽广山野里,仰望天空,全身心融入大自然,星空,晚风,流水,身心无限的自由,相信您一定会爱上露营。露营虽好,但安全是首位,那野外露营有什么注意事项呢?

■天气

野外露营首先要考虑天气问题,在出发前必须先查看当地的天气,尽量避免选择雨天或者阴晴反复不定的季节。

■准备用品

由于是野外露营,不像在家里样样具备,在露营前必须预料未知情况,做好充分的物料(手电筒,打火机,指南针,食物和水等)准备,一定要带上药品以及常用的止血及治疗跌打损伤的药物,已备意外发生时应急使用。

■防晒

很多人在室内待习惯了,突然暴露在阳光下晒两个小时就被晒伤了,当时可能没什么感觉,一两天后就会出现脱皮和疼痛,所以做好防晒很必要!



■选择营地

首先要考虑的就是安全。在野外,很多意外都可能发生。在低海拔地区,危险性要小得多,但仍必须遵循营地选择的基本原则。

1. 在搭帐篷之前,必须仔细勘察地势,营地上方不要有滚石、滚木以及风化的岩石,一旦发现附近有岩石散落的迹象,绝对不可以再搭帐篷了,尤其是靠岩石壁越近的地方越要留意,尽量要避免在凹状的地方扎营。万一发现滚石,应立即大声喊叫,通知同行伙伴。

2. 不要在泥石流多发地建营。许多石块有被泥土包裹的痕迹,这是识别发生泥石流的主要标志。营地不要选在离泥石流通道太近的地方。

3. 雷雨天不要在山顶

或空旷地上安营,以免遭到雷击。不要在河滩、河床、溪边及川谷地带建立营地,以防被突如其来的洪水冲走。

4. 雨季在野外宿营前一定要关注宿营地当地及河流上游地区的气候、水文情况,宿营时要注意在离水面几公尺高的高地上搭帐篷,不要选择雨水通道,要选择排水良好的地方,还要选择危险时可逃生的路径。

【小贴士】

1. 应尽量在坚硬、平坦的地上搭帐篷,不要在河岸和干涸的河床上扎营。

2. 帐篷的入口要背风,帐篷要远离有滚石的山坡。

3. 为避免下雨时帐篷被淹,应在蓬顶边线正下方挖一条排水沟。

4. 帐篷四角要用大石头压住。

5. 帐篷内应保持空气流通,在帐篷内做饭要防止着火。

6. 晚间临睡前要检查是否熄灭了所有火苗,帐篷是否固定结实了。

7. 为防止虫子进入,可在帐篷周围洒一圈煤油。

8. 帐篷面最好朝南或东南面能够看到清晨的阳光,营地尽量不要在棱脊或山顶上。

9. 不要搭于溪旁,如此晚上不会太冷。

10. 营地选于沙地、草地或岩屑地等排水佳的营地。

11. 靠近水源,但是要注意水流会不会漫到帐篷。

野外露营一定要注意用火安全,有火不离人,在野外虽然玩得开心,但是安全最重要! (据《户外》)

◎小妙招

如何清洁淋浴房?

如果淋浴房长时间没有做过清洁,玻璃上会出现比较厚的水垢,颜色发白,很难清除,可以将白醋和水按照1比1的比例进行混合,然后加入少量食盐,摇匀后喷洒在淋浴房玻璃表面。等待10分钟左右,用柔软的抹布进行擦拭,即可清除水垢、污渍。如果玻璃上仍残留少量水垢,可重复上述过程。 文/李 岩

骑行的营养补给方法

骑自行车是一种消耗量相当大的运动,如果为了减重而不吃东西,可能会导致能量不足。为了保证理想的练习状况,骑行时科学的营养补给就尤为重要。

一是随身携带一些轻巧且高热量的食物,例如巧克力等。运动与消化是两个完全不同的系统,因此在骑行前和骑行途中,都要补充以糖类(碳水化合物)为主的食品。

二是注意水分的补充。水具有将氧气与营养物质运送至身体各处细胞,以及在运动时降低身体温度的功能。

三是适量补充含钙食物。流汗量较大时要适量摄取一些含钙的食物,以防止抽筋。 文/巧 姐

这些家电不用时要拔掉插头

1. 空调是夏季和冬季使用最频繁的家电之一,很多人认为,家电在不用时用遥控关上电器就可以了,其实它们还处于待机带电状态,不仅会消耗电量,还存在很大的安全隐患。如果空调插座电路是单独控制的,直接关电就好了,无须拔插头。

2. 机顶盒和电视机长期不拔插头,还是会消耗很多电量的,安全隐患也非常的大,尤其是遇到雷雨天气,没有拔掉插头的机顶盒和电视机处于待机通电的状态,极易发生火灾等危险,所以建议电视机和机顶盒不使用时将电源插头拔掉。

3. 饮水机也是很多人不会拔掉插头的电器之一,如果我们不使用饮水机了,特别是夜间,记得要将饮水机连接电源的插头拔下来。目前,市场上插座、插线板、连接线的质量参差不齐。虽然有些电器具有自动停止功能,但只要不关闭电源开关,机器的电源部分就处于工作状态并散发热量,当通风不良、热量积聚到一定程度时,就可能烧毁绝缘层形成短路,引发火灾。

4. 如今热水器是家中必备的电器之一,如果经常洗澡,浴室较为封闭,在电热水器将水加热完毕后,拔掉插头,避免因潮湿触电;插头位置离水龙头、喷头等较近,容易触电,应该拔掉插头;电热水器使用时间长,内胆未换,应当在加热水后拔掉插头。

5. 很多人觉得电饭煲处于保温状态并不耗电,其实不然,长时间处于保温状态耗费的电量还是很大的。其次,长期处于保温状态会加速电饭煲电源线的老化,降低电饭煲的使用寿命。 (据《生活时报》)

◎小科普

锻炼前喝咖啡更燃脂

近日,西班牙格拉纳达大学的生理学家发现,在进行有氧运动前半小时摄入咖啡因,约3毫克/公斤,相当于一杯浓咖啡,能显著增加脂肪燃烧的速度。该研究发表在《国际运动营养学会杂志》上。

研究人员选取了15名平均年龄为32岁的男性,要求他们在7天内完成4次运动测试。参试者在早上8点和下午5点摄入3毫克/公斤咖啡因,每名受试者按随机顺序完成所有测试。研究人员相应地计算了运动期间的脂肪氧化。

试验结果显示,一天中的任何时间,在进行有氧运动测试前30分钟摄入咖啡因,都能增加运动中的最大脂肪氧化量。其中,下午运动时摄入咖啡因的影响比上午更明显。(据《生命时报》)

看营养成分表 辨真假“无糖”食品

市场上出现的很多标识“无糖”“0糖”和“0蔗糖”的食品,是否真的不含糖呢?北京市市场监管局发布“0糖”食品消费提示指出,产品标签中标称“无蔗糖”或“0蔗糖”,并不代表产品不含有其他的“糖”,特别是配料标有水果、蜂蜜等含糖的成分,并非真正的“无糖”。对于声称“无糖”“不含糖”“零(0)糖”的食品,应在营养成分表中标注“糖”,并且每100g或100ml中含量必须标注为“0”。

《食品营养成分基本术语》(GB/Z 21922-2008)中规定糖是单糖、双糖的总称。食品生产中常用到的单糖包括果糖、葡萄糖等,双糖包括蔗糖、麦芽糖等。这些“糖”都有一个共同的特点,那就是食用这些“糖”加工过的产品会升血糖,并产生能量。所以糖尿病人及相关人群需要合理避免食用这些含“糖”食品。

如何分辨“无糖”或者“0糖”食品呢?消费者可以通过食品标签中的营养成分表判断产品是否为“无糖”或者“0糖”食品。《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2011)中“附录 C 能量和营养成分含量声称和比较声称的要求、条件和同义语”规定,糖含量“≤0.5g/100g(固体)或100mL(液体)”可称为“无或不含糖”,且其同义语可为“零(0)糖”;对于声称“无糖”“不含糖”“零(0)糖”的,应在营养成分表中标注“糖”,并且每100g或100ml中含量必须标注为“0”。 (据《北京日报》)

◎主妇手册



橙皮烧排骨

主料:

排骨1000克、橙皮适量

辅料:

陈皮、料酒、生抽、老抽、盐、冰糖

做法:

1. 将切好的排骨放到清水中浸泡,浸泡出血水。
2. 将泡好的排骨捞出,控一下水。
3. 起锅烧油,将酱放到锅中爆香,再把排骨放入到油锅中翻炒至金黄色。
4. 将料酒、生抽、老抽、冰糖、清水加入锅中翻炒,再把橙皮和陈皮放入锅中,用大火炖1个小时左右。
5. 最后向锅中加入适量的盐,再大火收汁即可。 文/多 妈