

# 年纪越大越孤单,子女们要关注爸妈心理健康了!

## ◎心理驿站

《健康中国行动(2019—2030)》指出,“心理健康是健康的重要组成部分。要正确认识重大生活、工作变故等事件对人的心理造成的影响”。老年人的生活事件主要包括社会丧失、疾病事件、社会角色变化及日常生活模式的转变

等4种类型。当负性生活事件发生时,老年人往往在短期内难以适应,并引发多种心理问题。

如何关注和提高老年人的心理健康,提出如下建议:

1. 构建家庭网络。子女多与父母沟通联系,亲人之间常走动。家庭网络的增强有助于缓冲负性生

活事件对老年人心理健康的消极影响。

2. 朋友网也是“安全阀”和“减压器”。通过网络拓展老年人社交圈子,将老年人与社区、兴趣团体紧密联系在一起,可以促进老年人的身心健康。

3. 积极防范风险。关爱老年人精神健康,关注

疾病风险、安全风险,提升老年期生活质量。

4. 老年人除自身需要进行积极的自我心理调适,培育和增强个人心理资本外,还需要主动与他人沟通建立个人的社交圈。有研究表明,老年人在面对心理压力与消极情绪时更容易选择内化处理的方式,这种方式不

利于维持长久的心理健康状态。

5. 给予健康状况不佳的老人更多关爱。因生病、服药等生理问题,部分老年人产生对疾病的恐惧和消极状态。对待这类老年人,应该提供更多关心与爱护。

家庭成员除了关注老人的生活质量、身体健康,

也要关注老人的心理健康和行为变化状况。面对负性生活事件,家庭成员的物质帮扶和精神慰藉将起到举足轻重的作用。当然,老年人也需要与周围人群建立良好的人际关系,主动寻求人际支持与帮助也是缓解负性事件消极影响的可行方式。

(据《生活时报》)

## 食盐为什么容易结块?

## ◎小科普

食盐是我们日常生活中不可或缺的重要调味料之一。你有没有遇到过这样一个问题,包装好的食盐本来是细细的、颗粒分明的白色结晶粉末,但是一旦打开包装暴露在空气中久了以后,食盐总是容易结成块,像冬天的小雪球一样。这是为什么呢?

市场上销售的食盐种类有很多,例如低钠盐、碘盐、无碘盐……不过简单来说,食盐根据原料来源主要可以分为三类,分别是井矿盐、海盐和湖盐。通过抽取地下卤水制成的食盐是井矿盐;通过海水蒸发结晶产生的是海盐;在盐湖中直接开采或者通过盐卤水在盐田中晒制的则是湖盐。虽然原料的来源不同导致食盐中矿物质和微量元素等有细微的差别,但主要成分——氯化钠的含量几乎完全一致。此外,食盐中还含有氯化

钙、氯化钾和氯化镁等可溶性杂质残留。这些残留的无机盐溶解度很高,就算经过纯化也还是会有少量残留。其中,残留的氯化镁很容易潮解,吸收空气中的水分,导致食盐受潮结块。此外,如果在南方空气湿度比较大的环境中,就更是给氯化镁与空气中水分子的结合创造了有利条件,使食盐更容易结块。

不过不用担心,关于食盐结块这个问题,科学家们已经找到了解决办法。其中一个方法是可以添加食盐抗结剂——柠檬酸铁铵、二氧化硅或硅酸钙。目前,最常使用的食盐抗结剂是亚铁氰化钾,一些消费者可能会担心“氰化物不是有毒吗?怎么还能够添加在食盐里呢?”关于这些问题,专家们给出了科学的答复:亚铁氰化钾虽然名字中带着剧毒的氰化物标签,但其实它的化学结构和能够致死的氰化钾完全不同,它的毒性



甚至比食盐更低。此外,在国家标准允许使用的食盐抗结剂中,亚铁氰化钾效果好,成本便宜,而且不像柠檬酸铁铵一样会使食盐呈现淡淡的黄色,影响食盐的卖相。

第二种方法是可以想办法提高食盐中氯化钠的含量,尽量降低其他易潮解杂质的含量,降低潮解可能发生的概率。

第三种方法,大家在平时使用的过程中也要注意好食盐的防潮,不要让食盐一直暴露在空气中,这也可以在一定程度上防止食盐受潮结块。

(据《科普日报》)

## 冰箱顶上少放杂物!

冰箱在使用过程中,有时候会出现噪音问题,白天还好,可一旦到了深夜,冰箱就会变身“播放器”,嗡嗡地响个不停,再加上有些人睡眠较浅,这个声音就会被自动放大,想忽略都难!

冰箱作为众多家电中的一员,与其他家电相比,内部零件较多,结构也相对复杂,压缩机、蒸发器等在一定情况下都会发出细微的振动或声音。正常情况下,冰箱发出的声音对人是无影响的,若冰箱声音过大变成了“噪音”,那就要找找原因了。

1. 顶部摆放杂物太

多。很多人喜欢把冰箱顶部当做一个“小桌子”,将各种杂物放在上面,但对于本身含有一定重量的物品以及电磁炉、微波炉等小家电最好不要放,不仅会引起物品共振,而且对家电本身也不好。

2. 摆放位置不平。在购买的冰箱底部有些会自带平衡旋钮,在放置冰箱时,可先调节好冰箱地四个角的平衡旋钮,也可用垫片适当将冰箱垫高几厘米,确保冰箱放置平稳不晃动,这样也可以在一定程度上减小噪音。

3. 内部零件出现问题。冰箱出现较大噪音时,

可先自行检查是否有前两个问题,如果都不存在,那么可能就要请专业的维修人员上门检修压缩机是否松动、风机叶片是否变形等其他问题。注意,不要自行拆装冰箱,以免发生意外。

冰箱属于家用电器,几乎都是不坏不换,但是由于其使用年限和使用频率,可能会出现机械磨损、缺乏润滑油、部件老化等现象,从而导致各种不正常的振动和噪音。若不及时检修,可能会缩减其使用寿命,甚至造成家电永久性损坏。

(据《生命时报》)

## ◎小妙招

鱼的营养价值是很高的,每周吃一到两次的鱼对我们身体是十分有益的。鱼肉虽然好吃,但是往往因为鱼的腥味,就让许多人会对它避之不及。的确难闻的鱼腥味确实为鲜美的鱼肉减了不少分。如何去掉这可恶的鱼腥味,让更多的人都能尽情享受鱼肉的美味而不让鱼腥味成为这等美味佳肴的败笔呢?下面介绍几个给鱼去腥的小窍门。

**工具/原料:**水、盐、白酒、醋、花椒、大料、葱、姜、蒜

**方法/步骤:**  
给鱼去腥方法一:去掉鱼线。在鱼的身体的靠近鱼头大约一指的位置用刀横着拉一刀,就可以看见有个小白点就是鱼线,这时需要一只手捏住这个

鱼线的头,另一只手轻轻拍打鱼身,以便于能把鱼线轻松取出。另一面鱼身的鱼线同理去除。

给鱼去腥方法二:去掉鱼牙。鱼牙很腥,做鱼之前必须去掉,而这点也是往往被我们忽略的重要环节。使之做出的鱼腥味很重,让美味大打折扣。去除鱼牙只要顺着鱼头部位一推鱼牙就可以去掉了。

给鱼去腥方法三:给鱼“洗澡”。鱼收拾干净后一定要多用清水冲洗,也就是给鱼“淋浴”。冲过水的鱼我们还要给它“泡浴”,就是把鱼放在清水里浸泡,每隔一段时间见有血水泡出就换一水。大约换两到三次。

给鱼去腥方法四:泡好的鱼取出。沥干水分,可以用厨房用纸把鱼身上的水吸干,在鱼身上的每个部位都均匀地涂上盐,鱼

肚子里也涂上少许盐,这样不仅可以给鱼去腥,还能让做出的鱼入味。

给鱼去腥方法五:白酒。一般家里都用料酒给鱼去腥,但是相对于白酒而言,料酒的浓度还是低了点,因此,这里选用白酒,会加大给鱼去腥的效果。用手给鱼的里里外外都涂上白酒,达到给鱼去腥的效果。

给鱼去腥方法六:最后还可以给鱼身上加上少许食醋。醋去腥众所周知,但是醋一定要适量,虽然它有挥发作用,但是也不宜过多。加过醋后为了给鱼提鲜,也是为了更进一步地掩盖鱼的腥味,就要在鱼上再加入葱姜蒜花椒大料,到这儿给鱼去腥的工作就全部完成了。把鱼腌制一段时间就可以开始烹饪了。

文/巧姐

## 说说光周期和光照调节

养花的书籍资料中经常能看到“长日照花卉”、“短日照花卉”和“中日照花卉”的提法。其实,它们说的就是光周期。光周期是昼夜日照相对长度的变化。光周期对于花卉开花的影响称为光周期现象。花卉开花对光照长度有一定要求。其中,长日照花卉是指每天日照时间要在12小时以上才能形成花芽的花卉。中日照花卉是指花芽形成对日照时间要求不严的花卉。短日照花卉是指每天日照时间少于12小时才能形成花芽的花卉。

了解了光周期,我们就可以根据花卉的习性来调节光照。比如,室内花卉在摆放时,喜光的高大花卉放在南边窗前地面上,

喜光且矮小的花卉放置于南边窗台上。南边窗前墙角处,有墙壁和窗帘遮阴,可以放置喜半阴的花卉。

距离南边窗前1~1.5米处是一个非常适合摆放花卉的地方。这里光照充足,又不至于太强烈,可以避开强光直射。喜光、喜半阴、喜明亮散射光的花卉都可以摆放在这里。但要注意,对向光性明显的花卉,每过两周左右要转动一下花盆,防止枝条一边倒。如果房间窗户很大且采光极好,1.5米左右的位置也有直射强光,那么,一些喜半阴的花卉则要适当调整摆放位置。

夏季光照很强时,许多花卉需要适当遮阴。遮阴有多种措施,比如利用

户外的树荫、纱帘或防晒网遮阴,或者摆放到东边窗台等等。对于西边窗台,夏季下午光照仍然很强,也要注意遮阴。

北边窗台适合摆放喜阴花卉,但如果室内采光较差,则需要定期移到南边,补充光照,不能长期荫蔽。

人为调节光周期,也就是调节光照时间长短,主要有遮光和补光两种方法。当光照时间不够时,需要用人工光源来补光,使用养花专用的补光灯即可。

文/文远

