

# 果汁美肤有讲究

果汁,因其味道鲜美、营养丰富,逐渐成为女士们最爱的日常饮品。尤其天气渐热,口渴时喝一杯果汁既解暑又美容。但怎样喝果汁才能美肤,这里面原来大有学问。

## 自榨果汁好于成品

很多女孩觉得自己用榨汁机榨的果汁麻烦,所以经常去超市买成品喝。其实,自榨果汁才最有营养。超市里卖的100%果汁,多为浓缩果汁还原而成,不但营养大量流失,为了保质和口感,还添加了防腐剂和增味剂,远不如自己榨的有利于养颜。

## 喝果汁的最佳时间

工作繁忙的白领一族,在忙完一早上的工作后,喝一杯果汁,即补充了能量,也补充了维生素。而清晨空腹不宜喝果汁。因为睡了一个晚上,人体血液粘稠度会增加。所以,营养学家建议早上喝一杯清水,以稀释体液。但如果这个时候喝果汁,非但不能起到稀释体液的作用,还会增加胃的负担。

## 果汁不能加热

每个月的那几天,很多女孩觉得喝加热的果汁是很享受的一件事。殊不知,果汁里最有利于美容的就是维生素C,但维生素C一加热就会变质,起不到良好的美容作用了。

## 进餐时饮果汁的学问

果汁的酸度会直接影响胃肠道的酸度,大量的果汁会冲淡胃消化液的浓度,果汁中的果酸还会与膳食中的某些营养成分结合影响这些营养成分的消化吸收,使人们在吃饭时感到胃部胀满,吃不下饭,饭后消化不良,肚子不适。因此喝果汁适宜在两餐之间。

## 别把果汁和牛奶混合

果汁中含有果酸,会与牛奶中的蛋白质反应,弄得两方面营养都不能被吸收。所以,果汁与牛奶最好分开。(冉晓宁)



## [生活提醒]

### 洗碗布 每月更换一次

你家的洗碗布是不是堪称“劳模”,不到破损不出厨房?专家提醒,这可不是“勤俭持家”的好习惯,“有调查显示,20%的洗碗布内隐藏着如大肠杆菌、沙门氏菌等足以导致疾病的细菌。特别是夏季来临,天气炎热,清洁不彻底的洗碗布更容易滋生大量的细菌,可导致‘二次污染’,影响人们健康。”

下面就教大家一些简单清洁办法。洗碗布用后,应用洗洁精和清水彻底洗净,挂在通风处自然晾干,不用时可放在阳台上接受阳光暴晒。每两天加热消毒一次,用开水煮沸10-15分钟;或把清洗后的洗碗布放在微波炉里用中火加热3-5分钟;最好每月更换一次。

当然,选择洗碗布也有讲究,可选用亲水性和排油性较强的纯木纤维洗碗布,或者干净的纯棉毛巾和纱布口罩。应避免用钢丝球和化纤材料来代替洗碗布,这两者的碎屑容易附着在餐具上,进入人体内滞留在胃肠道内引起相关疾病。(陶春)

### 风油精的妙用

**治腹痛:**将风油精数滴滴在肚脐(神阙穴)内,外用伤湿止痛膏或普通胶布覆盖,可起祛寒止痛作用。此法对于因受凉,过食冷饮等引起的寒性腹痛效果尤佳。

**治烫伤:**对于小范围轻度烫伤,风油精直接滴敷在烫伤部位上,每隔三至四小时滴敷一次。此法治烫伤止痛效果明显,且不易发生感染,无结痂,愈后不遗留疤痕。

**治脚癣:**用温水将脚清洗干净擦干,如有水泡者,可先用针灸针将其刺破,然后用药棉吸净,再用风油精每日一至两次涂擦患处,一般三五日即可见效。

**治口角溃疡:**刷牙漱口后,在患处涂风油精,每日两次,若临睡前再涂一次,则效果更佳。

**治咽喉肿痛:**倒风油精三至五滴于汤匙内,慢慢咽下,即可奏效。此法对于干咳引起的喉痛也有效。(闫莉)

## 睡觉为什么要盖被子

每个人在忙碌了一天,都想美美的睡上一觉。无论天气热还是天气冷,睡觉时,都会盖上被子或毛毯。睡觉时盖被子到底是生理上的需要,还是心理上的需要呢?专家分析,人睡着之后,抵抗外邪的能力相应减弱,中医认为,盖被子等方法,可以帮助保护人的抵抗力。

首先,睡觉时要保护腠理。腠理是指皮肤上的纹理,也包括皮肤上的毛孔和汗腺。中医认为,这些都是外邪入侵人体的门户。人睡着时,腠理是打开着的,这时候,风邪、寒邪非常容易乘虚而入,侵扰人体的健康。因此为了保护好自己的腠理,睡觉时最好要盖被子。

其次,人之所以睡觉,是因为人的体表有气运行,就像人体外围的卫士,中医称之为卫气。卫气是固摄阳气的,它在人体体表不断运行行走。白天卫气行在人体的阳分里,晚上则行到阴分里,就是行于阴经。阳气只要一入阴经,人就想睡觉。而人睡觉时新陈代谢降低,体温也随之下降,抵抗力也比较弱,身体为了保护,就自然形成了卫气。卫气源于脾胃,养卫气要注意保暖,睡觉时盖被子就是保护卫气的方法之一。

再则,现代人夜生活丰富,很多人违背了中医的起居原则。中医认为天黑了人就应该睡觉,使阳气得以潜藏,用阴气来养阳。还认为,天黑了“勿露”、“勿扰筋骨”等,就是说天黑了,不要打赤膊,要盖被子,不要运动量过大,要早点休息。也是提醒人们,夜晚要注意保暖。(裴帅)



## 如何鉴别鲜榨果汁

**看颜色** 真正的鲜榨果汁,色泽自然;勾兑的饮料颜色鲜艳。如果用餐巾纸擦拭盛装果汁的器皿内壁,发现餐巾纸上留下的颜色鲜艳,而且长时间不褪色,则十之八九都是人造产品。

**闻气味** 真正的鲜榨果汁,有自然的香味,但香味较淡,而勾兑的产品往往含有丰富的香精,使得产品香气浓郁。

**尝口味** 鲜榨果汁在品尝时甜味较淡,像木瓜这种本身含糖量不高的水果,制作成

鲜榨果汁后基本上没有甜味,而勾兑的产品往往甜味十足。

另外,真正的鲜榨果汁,通常黏稠度都比较高,而勾兑的产品往往更清澈,流动性好。

夏天,喜欢喝鲜榨果汁的朋友不妨自己动手制作,既节约成本,又营养美味,还能体会其中的乐趣!最重要的是,家里制作的食品永远是最安全的。(西萍)

## 如何洗涤白T恤

白色T恤是夏天永不落伍的流行款,可经常清洗、阳光晾晒,往往会让它“黯然失色”。专家给出一些洗涤白T恤的窍门,让它的穿着寿命变长。

**用温水洗T恤** 专家表示,清洁剂在水温较高的情况下去污能力更强,可渗透衣物纤维内部,将污垢清洗干净。白T恤之所以泛黄,一个重要原因就是污垢清洁得不够彻底。建议用手试水温,以比手部温度略低或相当为宜,过高的水温容易导致T恤缩水。

**机洗完马上晾晒** 在洗涤时,最好放入一定量的衣物柔顺剂,防止T恤起皱。倘若

用洗衣机洗涤,一定要在甩干后马上晾晒。因为,此时衣服往往会扭成一团,T恤衣物纤维更易因扭曲而变形,需要优先晾晒。

**机洗时少洗几件衣物保持色泽** 想要让白T恤保持亮丽,一是减少与它同洗的衣物,这样,T恤纤维所吸附的其他色泽就少。二是与同色或不掉色的浅色衣物一起洗。

**双氧水恢复白色** 双氧水对衣物纤维的破坏性小,还能还原色泽。用3%浓度的双氧水,水和双氧水的混合比例为10:1。洗前浸泡一会,然后洗净即可。(陈希)

## 五样东西 夏天不宜摆在车内

### 一次性打火机

很多喜欢抽烟的司机,习惯将打火机放在仪表台上。由于一次性打火机中有液态丁烷,长时间暴晒后内部压力会随之增加,再加上摩擦、挤压、碰撞,很容易爆炸。

### 汽车香水

香水挥发后会产生一种易燃气体,其爆炸临界点为49℃。据监测,夏天只需阳光照射15分钟,密闭停放的汽车温度就会达到65℃,这很容易引起香水爆炸。

### 老花镜

很多上了岁数的司机或乘客,习惯在车上放一副老花镜,以便堵车时看报纸打发时

间。但如果车辆正好停在阳光暴晒的地方,就十分危险了。因为老花镜属于凸透镜,容易将光线聚在一起,时间一长,易引起火灾。

### 碳酸饮料

含有二氧化碳气体的碳酸饮料,高温下很容易膨胀而引起爆裂。因此,司机应选择一些纸质包装或不含气体的果汁饮料,而像可乐这样的碳酸饮料最好随买随喝。

### 手机和数码相机

如果阳光强烈,手机会因温度过高出现机械问题,甚至会导致爆炸。数码相机这种高精密度仪器也不要放在温度过高的环境中,虽然对汽车不会造成太大损害,但对自身的伤害却不小。(路璐)

## “软瓶”矿泉水不能买



炎炎夏日,人们外出时常会买瓶冰凉的矿泉水及时补充水分。不过,在购买瓶装水时,你有没有遇到过这样的情况呢,有的瓶子非常软,轻轻一捏就凹陷下去了,更有甚者,瓶子都变形了,瓶盖还是没有拧开。针对这一情况,专家提醒大家,矿泉水瓶子太软,尽量就别买了。

据分析,瓶装水的塑料瓶如果是采用符合国家规定的、品级的塑料加工而成的话,就应该有一定硬度,且符合安全卫生标准。之所以有些瓶子太软,其原因极可能是采用了不合格的材料,如用回收的塑料制品的废料加工而成。这些废料在受热搅拌过程中,分子链会断裂,使其强度下降,因此生产出来的瓶子就很软。还有软瓶子在加工过程中使用了一些工业原料,当它溶入水中,进入人体内后,就可能损伤肝脏。

专家建议,在挑选瓶装水时,先看瓶子的薄厚,不能太薄,也不要太厚太硬。然后,再捏一捏瓶体,以捏一下瓶体能够尽快反弹回来,不会出现无法恢复的凹陷为好。另外,还可以一手拿好瓶子,另一只手拧一拧瓶子上端(靠近瓶盖的地方),看瓶体是否不左右变形,可以对这个力起到支撑作用。(妙玉)