

# 5万本生活常识手册免费送市民

手册内容涉及日常生活各个方面,由市科协收集编写

本报聊城8月7日讯(记者张跃峰 通讯员 乔占龙) 夹生饭如何重新煮?电吹风竟然还能治疗肩周炎……日前,聊城市全民科学素质工作领导小组办公室、聊城市科协收集了425个生活常识编写成知识手册,并印制5万册将通过多种渠道免费发放给市民。

该知识手册共分为三大部分,除了日常生活常识外,还涉及全民科学素质行动计划纲要、全民科学素质基本知识等方面的内容。其中,日常生活常识大部分共收集了425个生活小常

识,涵盖了日常生活中的方方面面,既有一些生活科技小技巧,也有一些意想不到的一些小知识,绝大部分市民在平时基本上都能用得到,让大家看过后感觉很有用。

提升全民科学素质知识篇,主要是为了让大家了解全民科学素质计划纲要,内容主要为《全民科学素质行动计划纲要》里的一些要点;全民科学素质基本知识部分,则是一些最基本的科学常识,比如纳米是长度计量单位之一,自然界最硬的物质为金刚石等。

据介绍,编写这一手册主要是为了深入贯彻落实《全民科学素质行动计划纲要》,进一步提高公民的科学文化素质,手册已经印制了5万册,将通过多种渠道免费赠送给城乡居民,为全市人民群众献上一份科普大餐。

收集资料过程中,选择的都是群众最为关心的话题,以简单明了、通俗易懂的文字,介绍全民科学素质问题和基本科普知识,具有很强的针对性、实用性和可操作性。该手册的编印和发放,使聊城市科学素质工作更加贴近实际、贴近生活、贴近群众,

为提升全民科学素质提供了新的资源。

编写类似手册在聊城已不是第一回,近年来聊城市科协十分重视科普读本等科普资源的开发利用工作,先后编印出版了《大众科普知识手册》、《节能环保科普手册》、《为水呐喊》、《科普知识博览》等系列科普读本20余万册,科学准确、具体生动地向城乡大众普及科普知识,倡导科学文明健康的生活方式和工作方式,推动了科学素质纲要实施向基层延伸,促进了全民科学素质的提升。



手册封面。

手册上的生活常识很实用

## 豆腐可用来美容 别用茶叶煮鸡蛋

在聊城市科协收集的这些生活小常识中,有很多让人意向不到的内容,虽然在日常生活中随处可见却想不到还有更多的妙用,比如豆腐竟然还能用来美容。还有一些情况,本来习以为常的操作方式却竟然是错的,比如最好别用茶叶煮鸡蛋。

### 豆腐也可以用来进行美容

不仅废物可以重复利用,很多物品都有其他奇妙的功用。豆腐也是一种不错的美容物品。每天早晨起床后,将一块豆腐放在手掌心,轻轻地摩擦面部几分钟,坚持一个月后面部肌肤就会变得白嫩滋润。若有小面积皮肤损伤或烧伤、烫伤,抹上少许牙膏可立即止血止痛,也可以防止感染。煮米饭遇到夹生的情况时,如果只是米饭夹生,可用筷子在饭内扎些直通锅底的孔,洒入少许黄酒重焖。若只是表面夹生,只要将表层翻到中间再焖即可。吃过大蒜后,喝杯牛奶可以消除大蒜留在口中的异味。抽屉、壁橱、衣柜里有霉味时,在里面放块肥皂即可去除掉。干海带可吸收粮食中的水分,防止粮食生虫发霉,有干燥剂的作用。用干海带会变湿,可晾干后再次放入,仍能继续保持吸湿和杀菌能力,且不影响海带的食用。化妆时,先把微湿的化妆棉放到冰箱里,过几分钟后把冰凉的海绵拍在抹好粉底的肌肤上,就会感觉肌肤格外清爽,彩妆也会显得特别清新。将一头大蒜切成薄片,与300毫升凉开水一起装入密封容器内6到7个小时,然后加入30克碎冰糖,每天早晚漱口一次,可有效预防感冒。漱口能按摩大脑,连续漱口5到10分钟,可引起中枢神经系统兴奋,这些复杂的变化是一种特殊的大脑按摩,对大脑起到良好的保护作用。

### 吸剩的烟头能除纱窗油腻

生活中,很多看似无用的物品,还有其他一些效用。吸烟剩下的烟头,可以跟洗衣粉一起放在水里浸泡,待充分溶解后可以擦玻璃窗、纱窗上的油腻,效果均不错。烹调蔬菜时如果必须要焯的话,焯好菜的水最好别倒掉,还可以有其他的用处。包水饺的菜,焯好的水可以适量放在肉馅里,这样既保存营养,又可使水饺馅味美有汤。喝茶后剩余的残茶,浸入水中数天后,泡出来的水浇植物是一种不错的肥料;残茶晒干后铺撒到潮湿处可以去潮,放到厕所或沟渠中燃熏可以消除恶臭,并具有驱除蚊蝇的功能;擦洗木、竹桌椅,可使桌椅更光亮。炒菜锅用久了,锅上积存的油垢很难清除掉,这个时候可以将新鲜的梨皮放在锅里加水煮一会儿,油垢就很容易清除了。铝壶或铝锅用了一段时间之后,会结有薄层的水垢。将土豆皮放在里面,加上适量的水后烧沸,煮上10分钟左右就可以轻松除去。废弃的汽水瓶盖、啤酒瓶盖,可以用来刮鱼鳞,取长约15厘米的小圆棒,在其一端钉上2到4个瓶盖,利用瓶盖的齿刮鱼鳞非常不错;姜的形状弯曲不平,体积小,消除姜皮时非常麻烦,这时也可以用瓶盖的齿来削,既快又方便。

### 茶叶用来煮鸡蛋不利消化

有的时候看似合理的做法,按照科学的观点来看,却存在着各种误区。不能用茶叶煮鸡蛋,这是因为茶叶中除了含有生物碱外,还有多种酸化物质,这些化合物与鸡蛋中的铁元素结合,对胃有刺激作用,不利于消化吸收。茶叶与食糖、糖果最好别在一起存放,茶叶易吸潮,而食糖、糖果却恰恰含的水分较多,这两类物品存放在一起,就会使茶叶因受潮而发霉或变味儿。茶叶受潮后不要去晒,在夏季茶叶容易受潮,若把受潮的茶叶放到太阳下晒就会走味儿,可用铁锅慢火炒至水汽消失,晾干后密封保存,这样才能保持其原味。熬粥加碱的做法是不科学的,加碱熬出来的粥虽然显得粘稠、滑口,但粥内的一些重要的营养成分大部分都被破坏了。将西红柿、黄瓜放入冰箱存放,其表皮会呈现水浸状态,从而失去它们特有的风味,乃至变质腐败,不能食用。晒好的被子切忌拍打,因为棉花纤维粗而短,还容易碎,拍打棉被会使里面的纤维断裂,变成棉尘跑出来。如果被子上落了灰尘,可以用刷子刷一刷就干净了。

本报记者 张跃峰

## 天弘基金推出宝粉节 打造余额宝用户的专属节日

致力于构建“宝粉生态圈”的天弘基金又推出新玩法,其旗下的宝粉网(baofen.cn)于8月7日起上线“点亮宝粉节,500万张余额宝收益翻倍卡免费拿”的大型互动活动,由数百万的宝粉共同点击见证,共同参与、开辟自己的专属节日。宝粉节将于第500万名宝粉点亮时诞生,收益翻倍卡先到先得。天弘基金呼吁宝粉们都来“点亮宝粉节,创造属于我们共同的节日”,同时体验“余额宝收益翻倍卡”的新鲜玩法。

## A股估值处于低位 蓝筹、成长基金配置价值凸显

回顾7月,重仓传统周期股的蓝筹基金成为市场大赢家。据WIND数据统计,7月份普通股票基金平均净值增长率为3.26%,远远落后于沪深300指数8.55%的涨幅,而重仓蓝筹股的基金产品则涨幅居前。如招商大盘蓝筹、工银瑞信大盘蓝筹等基金7月涨幅均在10%以上,工银瑞信金融地产基金区间净值增长率也达到了9.97%。WIND数据显示,截至8月1日,上半年股基排名中,仅剩5只产品留在前十。排名生变的缘由无疑出自蓝筹股的风云突起,导致蓝筹风格基金业绩迅速攀升,其中工银瑞信金融地产基金更是以19.24%的总回报成功晋级前五。

## QDII基金赚钱效应凸显 上投摩根全球天然资源回报超10%

受益于海外市场持续上涨,今年QDII基金赚钱效应不断凸显。据银河证券基金研究中心数据统计,截至7月31日,今年以来QDII基金平均净值增长率为7.27%,高于同期A股股票基金近5个百分点;其中,上投摩根全球天然资源今年以来净值增长率为13.77%,位列同期可比19只QDII全球股票型基金第2位。谈及后市投资,上投摩根全球天然资源基金经理张军表示,2014年全年看好今年全球经济稳步增长下资源股的投资机会,选股上侧重有严格资本开支纪律和低成本的上游企业。值得一提的是,在黄金避险功能正在消退以及实物金ETF逐步减仓的大背景下,张军表示对金价和金价股承受压力依然保持警惕。