

地热地板

不要使用无腿家具

地暖用户,升温时一定要分阶段加热,建议采用每小时升温1℃的方法(全天不超过5℃)逐渐升温,不要一次性把温度调到最高,这样容易造成对地板的损坏。家庭使用地板表面温度30℃左右为宜,最高应不超过45℃。

开始供暖的一到两周内,应适当地通风换气,可以避免由于新房或新装修的房间墙体、地面湿度大,加热后容易产生小环境强湿空气(新房要特别注意),对木质家具造成损坏。

马桶

当心污染洗漱用品

曾经记得一位科学家研究表明:冲水时若马桶盖是打开的状态,则马桶内的瞬间气流最高可以将病菌或微生物带到6米高的空气中,并将在空气中长达数小时之久,进而落在卫生间的墙壁和摆放在卫生间的物品上。而目前大部分家庭中,洗漱、淋浴也大都是在卫生间内进行,因此牙刷、漱口杯、毛巾等往往会与马桶共处一室,而在使用这些洗漱用具的时候也自然容易受到细菌的污染。因此,很多专家建议大家在冲水时养成盖上马桶盖冲水的习惯,还要在冬季供暖后,定期用专业的消毒剂清洁马桶,以保持卫生,并使家内的其他用品不受污染。

木制家具

时刻要远离加湿器

木材特有的吸湿性,使木家具很容易随环境的变化而变化,所以要把其放在阴凉、通风、温度和光照适中的地方。若需放在近窗位置,要避免阳光的直射,以免漆膜褪色和木料过早老化变形。如果靠近潮湿的墙壁,会使木材吸湿膨胀,易开裂、霉烂,就要经常除湿,通常半个月一次即可。在供暖季节使用加湿器时,应使喷雾远离家具。

由于木材表面的漆膜不易过厚,因而对漆膜的保养是木家具使用长久的关键。所以,不要用粗硬的抹布擦拭家具,最好使用柔软的毛巾擦拭;也不要使含酸、碱、盐的溶液浸泡家具表面,不要让热茶杯、烟头、电熨斗接触家具表面。漆膜表面经过磨损会变薄,因而在使用半年时间后应涂饰一层家具保护蜡。

地毯

经常在阳光下曝晒

冬天在室内放置地毯是一个保暖的好办法,但由于地毯的面层纤维易积聚灰尘,而室内温度的整体升高则又为细菌带来了绝佳的机会。因此,家里铺有地毯的人们应在冬季供暖之初将自家的地毯进行一番彻底的清理,否则极容易滋生、繁殖病菌,久而久之对人体健康非常不利,甚至引起呼吸道感染等疾病。必要的时候,地毯还要在清理之后经常拿出室外去晒一晒,让病毒在阳光下一一瓦解。

本报记者 马媛媛

还有半个月就到一年一度的供暖季了,集中供暖,家里倒是暖和了,可舒适的环境也给细菌等微生物找了个“安乐窝”。如何在供暖季来临前保养家具?在供暖之前彻底清除家具细菌?相关人士向记者介绍了供暖季保养家具、清除家居环境中细菌的小窍门。

临近供暖季

健康死角出击

沙发

清理灰尘 彻底消毒

普通的皮革沙发,在室温开始变高之时,便应该用含有消毒液的抹布将沙发的外部及里面的每个死角都一一进行清理、消毒,这样细菌在冬季室内空气流通情况不好的条件下,也能保持清洁。而与皮革沙发相比,布艺沙发则相对更难清理一些。布艺沙发的织物纤维表面比一般皮革更容易滞留灰尘和脏物,而且还容易吸潮。如不经常清洁,会有霉菌、螨虫滋生的危险,因此在适当的时候一定要常常清理。

冰箱

别让它变成垃圾箱

家里的电冰箱通常是使用时间很长又并不及时进行清理,往往在这个时候细菌就容易堆积,冰箱封条处及扶手处的细菌很容易就被带入,冰箱内会出现难闻的异味,此时,食物的储存及保鲜功能也将下降。因此,建议大家在供暖开始后,将冰箱内的物品统统清理一番,并将冰箱内外均进行彻底消毒,否则,吃进去的病毒危及的是自身的健康。

皮床

尽量远离暖气片

冬季供暖开始之后,室内温度升高而空气中的湿度不足,容易导致皮床表面弹性下降甚至开裂。而且室内温度的升高也极易引起细菌的滋生,因此冬季皮床的妥善保养直接关系到皮床的使用寿命。因此家居专业人士建议市民将皮床放置在阳光不会直射到的地方,并定期用吸尘器除尘或用柔软干净的干绒布蘸取专门的清洁剂去擦拭皮床的表面。在清理皮床表面时,也不要忘了将每一处的死角进行彻底清理。彻底清理后,还要记得用皮革的专用保养液对皮床表面进行保养,这样不但可以防止皮革干燥、褪色,还会延长其使用寿命。



妇幼之家

孕期远离妊娠糖尿病

支持专家:潍坊市妇幼保健院高危产科主任、主任医师郭永

妊娠糖尿病是指怀孕前未患糖尿病,而在怀孕时才出现高血糖的现象,其发生率约1-3%。妊娠糖尿病为高危妊娠,严重危害母儿的健康,可能引起胎儿先天性畸形、新生儿低血糖、呼吸窘迫症、死胎、早产、孕妇泌尿道感染等,因此孕期检查是否有糖尿病是很重要的。

危险因素:糖尿病家族史、肥胖、过去有不明原因的死胎或新生儿死亡、前胎有巨大儿、孕妇年龄超过30岁等。

高发人群:1.年龄超过30岁的孕妇。2.肥胖。3.直系亲属中有糖尿病或妊娠期糖尿病的孕妇。4.以往孕期出现过糖尿病

的孕妇。5.生育过巨大胎儿的孕妇。

临床表现:最明显的症状是“三多一少”:吃多、喝多、尿多、体重减轻,伴有呕吐、疲乏无力等。

诊断:在妊娠24~28周时进行葡萄糖耐量试验,即口服75克葡萄糖,在空腹及服糖水后的一小时、二小时各测一次血糖。若血糖超过5.1、10.0、8.5毫摩尔/升,考虑存在妊娠糖尿病。

治疗原则:控制血糖,监测血糖情况,了解胎儿生长发育情况。

控制饮食:为母亲和胎儿提供足够的热量及营养,使母体和胎儿能适当地增加

体重,减少早产、流产与难产的发生。可将全日食物量分为4-6次吃,临睡前必须进餐1次。合理安排饮食,避免高糖食品,采取少食多餐,多食蔬菜,富含纤维素的食品,注意维生素、铁、钙补充。水果的补充最好是在两餐之间,并且在选择水果时应尽量选择含糖量低的水果,或以蔬菜代替,如番茄、黄瓜等,千万不要无限量吃西瓜等高糖分水果。

自我治疗:1.学会调整胰岛素及饮食。2.学会自查血糖。3.多了解糖尿病知识。4.生活要有规律。5.注意清洁卫生。

本报记者 马媛媛

“食品安全在我心”活动举行

本报10月31日讯(通讯员 李嵩)26日,两辆大巴车从潍坊出入境检验检疫局向经济开发区潍坊华裕实业有限公司驶去。这近百名乘客并非旅游,而是参加由潍坊广播《行风在线》和潍坊出入境检验检疫局、奎文区教育局联合推出的“食品安全在我心”大型公众参与活动的。

本次活动主要面向在校小学生和的家长,由市民通过行风在线报名参加。活动分两部分,先到潍坊华裕实业有限公司实地参观食品加工、出厂流程,再到潍坊出入境检验检疫局参观国家级检验检疫实验室。

在潍坊华裕实业有限公司,参加活动的家长和孩子穿上隔离服,经过严格的消毒流程进入车间,实际感受了一把从新鲜蔬菜经过繁琐工艺加工成为苏伯汤的流程,他们还现场与技术人员就食品加工中的卫生、添加剂标准、储存标准等细节进行了交流。在潍坊出入境检验检疫局国家级实验室,活动参加者认真了解了工作人员的检验流程,仔细观看了工作人员的每一道工序。在现场,专家还为大家传授了很多识别不合格食品的窍门。

这些菜别加味精

1、炒肉菜

肉类中本来就含有谷氨酸,与菜肴中的盐相遇加热后,自然就会生成味精的主要成分——谷氨酸钠。除了肉类,其他带鲜味的食物也没必要加入味精,如鸡蛋、蘑菇、茭白、海鲜等。

2、拌凉菜

味精在温度为80℃—100℃时才能充分发挥提鲜的作用。而凉菜的温度偏低,味精难以发挥作用,甚至还会直接粘附在原材料上,无味且扫兴。如果做凉菜时非要放味精,宜用少量热水把味精溶解后再拌入凉菜之中。

3、放醋的菜

酸味明显,醋加得比较多的菜肴不能加味精。因为味精在酸性环境中不易溶解,而且酸性越大,溶解度越低,鲜味效果越差。所以糖醋里脊、醋熘白菜等酸味大的菜肴都不能放味精。

4、调馅料

许多人在调饺子馅、春卷馅时,都会放点味精,这样很不安全。味精拌入馅料后,会一起经过蒸、煮、炸等高温过程。但是,温度只要超过100℃,味精就会发生变性。不但会失去鲜味,还会形成有毒的焦谷氨酸钠,危害人体健康。除了不能拌馅,在制作热菜时,也是要在菜肴即将离火时才能加入味精。

5、味精用咸不用甜

在适当的钠离子浓度下,味精的鲜味才能更突出。所以,味精的鲜味在咸味菜肴中才能有鲜美表现,但如果在甜味菜中放入味精,不但不能增鲜,反而会抑制甜鲜的本味,并产生一股异味。所以,鸡茸玉米羹、香甜芋茸等菜肴中不能加味精。