今起本报征集生活小窍门啦

如果您有金点子,不妨来晒晒

本报讯(记者 崔岩) 您是“生活达人”吗?您有新奇好玩的生活小妙招吗?您的生活小妙招愿与更多人分享吗?即日起,《文东社区报》面向居民征集生活妙招了,欢迎您把自己亲身体验过的或者创造发明的生活小窍门,告诉我们,分享给其他人,投稿邮箱:wendongsqb@163.com。

生活中常常受到一些小问题的困扰:衣服的领口怎样才能洗得干干净净呢?如何煎鱼才能不粘锅?旧的照片如何才能变新?这些问题都是生活中的一些琐碎事情。其实,一些简单的小窍门往往会起到意想不到的效果。

比如说,如果家里的冰箱和电饭锅是白色的,日子久后若有些变黄,在清洗时不妨试试挤些牙膏轻轻擦洗会让你有意想不到的洁白光亮;多数人在清洗青椒时,习惯将它剖为两半,或直接冲洗,其实是不确的,因为青椒独特的造型与生长的姿势,使得喷洒过的农药都累积在凹陷的果蒂上,青椒应该去蒂再清洗;脸盆里放温水,将少许的茶叶放入,然后在把脚放入浸泡一会儿,这样就没异味了……衣食住行、医疗保健、日常美容……生活中处处有妙招,让我们把日子过得更自如、更舒适。

也许,你已经在生活中掌握了一些实用的生活小窍门;也许,你正在思考和研究新的节能方法;也许你正为某些生活难题而苦恼;或者你对生活中的一些小难题有独到的见解和看法。

生活是一门学问,如果你能学着“偷懒”,也许会变得更有乐趣。“小窍门”教你聪明生活。如果你有生活中的好点子,快来与我们分享吧!投稿邮箱:wendongsqb@163.com。

生活小窍门

窍门一:小小盐粒儿大作用

和平路社区居民 张建华

1、早晨起床后喝杯淡盐水,可防止便秘;

2、洗衣服时放点儿盐,可防止衣服褪色;

3、反胃或消化不良,喝点盐开水,即可缓解;

4、油炸食物时,往锅里加一点盐,油就不会外溅了;

5、高温天气下,喝点儿淡盐水可预防中暑;

6、洗澡时用盐搓揉身体,可去死皮;洗脸时用盐搓揉鼻头,可去黑头;

7、用盐水浇花,可使花不易枯萎;

8、头痛时,用盐擦拭舌头,同时喝点盐开水,头痛就可减轻。

窍门二:轻松去除带鱼身上的鳞

环山路社区居民 姚女士

虽然带鱼营养又美味,可是它的鱼鳞又小又黏,清理起来非常困难。带鱼是高脂肪的鱼类,尤其鳞层部脂肪含量很高,但鱼体表面接触空气和高温后很容易氧化,产生低分子有机酸、醛、酮等有害于人体的物质。所以,白色有光泽的带鱼对人体有益,黄色则有害,需要除鳞。冷热水法:彻底去除带鱼的鳞是相当困难的,但如果把带鱼放入80℃左右的开水里,烫约10秒钟,然后马上放入冷水里浸泡一下,再用刷子或用手捋一下,鱼鳞很快就可以除掉。如果带鱼很脏,用自来水洗不干净,不妨用淘米水擦洗,这样手不易被弄脏,又可以将鱼洗得很干净;碱水去鳞法:在盆内倒入半盆温水,然后加入适量的食用碱,搅拌均匀后,将带鱼放到碱水中浸泡五分钟,然后用手直接搓洗带鱼就可将鱼鳞去除;玉米棒去鳞法:把带鱼先放在温水中浸泡一下,然后用脱粒的玉米棒来回擦,带鱼鳞就能被刮下来,这个方法的优点是鱼鳞易除又不会伤到鱼肉;米酒去鳞法:准备一盆冷水,在冷水中加入适量米酒,将鱼浸泡在其中,等待一段时间后,把鱼取出来用工具刮鱼鳞,也会容易很多。

吃素就刮油? NO!

专家提醒:节后刮油饮食要科学

每逢佳节胖三斤,春节结束,看着体重秤上飙升的数字,减肥刮油自然成了头等大事。为了尽快“刮油瘦身”,全素餐、水果餐、粗粮餐……能想到的无油腻食物通通端上桌。然而,专家提醒,节后调养肠胃,要通过合理饮食让身体尽快恢复状态,但切记不可走入误区。

本报记者 崔岩

饮食并非越素越好

民间认为,节后应大量进食燕麦、玉米、芹菜等,以平衡节日期间过多摄入的油脂。其实,这些食物富含膳食纤维,并且含有相当数量的不可溶性粗纤维,一方面会延缓胃排空,造成腹胀、早饱、嗳气、消化不良、食欲降低等症状,甚至还可能影响下一餐的进食,使节日期间一直“过度劳累”的肠道雪上加霜。另一方面,也可能在一定程度上阻碍部分常量和微量元素,特别是钙、铁、锌等元素的吸收。

营养专家提醒市民,年后饮食调节应当遵循几个原则:按时按量,均衡搭配,清淡为主。有些人在节后进行节食或全素食的吃法,很容易导致营养摄入不均衡。如果春节期间吃的油腻食物过多,适当的清淡饮食可以减轻肝肾及胃肠道的负担。但这也并不等同于需要长期吃素,因为素食者要保持均衡的营养有一定难度,因此如果不是肠胃过度不适,素食三两天即可,时间过长则易导致蛋白质、B族维生素及铁、锌等矿物质缺乏。

专家建议,每天选择一餐或两餐吃素,尤其晚餐,更要清淡些。如果在春节期间摄入了较多的肉类,而节后开始吃素,相当于暴饮暴食之后开始“刮油”,这种做法并不科学,应注重营养摄入的均衡。

科学饮食打好“保胃战”

专家建议,节后饮食应定时定量,规律饮食。有规律地进餐,定时定量,可形成条件反射,有助于消化腺的分泌,更利于消化。到了规定时间,不管肚子饿不饿,都应主动进食,避免过饥或过饱,使胃保持有规律的活动。

饮水择时,饭前喝汤。最佳的饮水时间是晨起空腹时及每次进餐前1小时,餐后立即饮水会稀释胃液,用汤泡饭也会影响食物的消化。饭前先喝一点开胃的汤,使胃液分泌活跃起来,使胃处于消化吸收的准备状态。

食物一定要新鲜,不吃过期或放置过久的食物,烹饪食物要清淡,不吃油腻、重口味的食物,忌辛辣刺激性食物。此外要少吃油炸食物,因为这类食物不容易消化,会加重消化道负担,多吃会引起消化不良,还会使血脂增高,对健康不利。

食物松软,进食要慢。选择的食物要容易消化的,烹饪时要蒸煮熟透,使食物松软易消化,少吃烘焙、烧烤、质硬的食物,以免对胃黏膜造成不良刺激,加重胃肠负担。进食速度要缓慢,细嚼慢咽有助消化,不可狼吞虎咽。

不妨多吃这些养胃食物

卷心菜,有健脾养胃、缓急止痛、解毒消肿、清热利水的作用,可用于内热引起的胸闷、口渴、咽痛、小便不通、耳目不聪、睡眠不佳、关节不利和腹腔隐痛等症。其含有的维生素C等成分具有止痛及促进溃疡愈合的作用。

苹果,苹果味甘、性凉,可健脾补气益胃,生津润燥,适宜脾虚食少、胃阴亏虚、阴虚胃痛等症。

红薯,红薯富含纤维和维生素等物质,有暖胃的功效,红薯能加快肠胃的消化。烤红薯是冬季大家最爱吃的之一,也可以将红薯切块,与大米一起煮成粥。

大枣,大枣有补脾益胃的功能,常吃大枣或用大枣、糯米做成的粥,对胃溃疡有一定防治作用。

此外,蜂蜜、木耳、洋葱、鸡蛋、山药、菠菜、羊肉等均可对肠胃产生滋补作用。

5条道路正施工,过往需绕行

受此影响,8条公交线路调整

本报讯(记者 崔岩) 2月24日起,千佛山西路、千佛山东路(山师东路至旅游路段)、济大路、六里山南路和万寿路5条道路同时进行海绵城市改造施工。此外,顺河高架南延工程中的英雄山路和玉函路路段也在施工,加剧了济南南部的路堵情况。

受此影响,南部8条公交线路将绕行。自2月24日起,济南公交28路、43路、64路、K68路、85路、K94路、K157路、K169路临时调整部分运行路段。

28路临时调整后沿玉函路向南、舜玉路向东、舜耕路向南恢复原线,临时增设玉函路济大路、张安、舜玉路站点,临时将舜玉小区路东站点迁移至舜玉路34路站牌处,临时撤销济大路玉函路、舜玉小区北区、省财政厅、济大东校区站点。

43路临时调整后沿玉兴路向北、八里洼路向西、玉函路向北恢复原线,临时增设八里洼路玉函路、玉函路南段、张安、玉函路济大路站点,临时撤销舜耕路玉函小区北路、玉函小区北路舜耕路、东八里洼、舜玉小区、济大东校区、省财政厅、舜玉小区北区、济大路玉函路站点。

64路临时调整后沿英雄山路向北、七里山路向东、八里洼路向东、舜耕路向北、经十一路向东、山师东路向北、经十路向东恢复原线,临时增设英雄山路、八里洼路玉函路、八里洼路玉兴路、东八里洼、舜玉小区、济大东校区、泉城公园、经十路科院路站点,临时撤销四季花园、七里山南村、六里山南路西口、六里山南路东段、济大路玉函路、舜玉小区北区、省财政厅、马鞍山路舜耕路、千佛山西路马鞍山路、中创软件、绿苑小区、环山路燕翔路、大众日报社宿舍站点。

K68路临时调整后沿环山路向北、经十路向西恢复原线,临时增设大众日报社宿舍、经十路科院路、经十路山师东路、经十路历山路站点,临时撤销绿苑小区、中创软件、千佛山医院南门、千佛山东二路、山东省文化馆站点。

85路临时调整后沿舜耕路向南至舜耕路千佛山南路交叉口调头返回,临时增设会展中心(路东)、泉城公园(路东)站点,临时撤销千佛山南路千佛山西路、千佛山西路、千佛山西路马鞍山路、千佛山西路经十一路站点。

K94路临时调整后沿青年西路向南、经十路向西、马鞍山路向南、经十一路向西、英雄山路向南、二七新村南路向西恢复原线,临时增设省体育中心、英雄山北、信义庄、八一立交桥南、英雄山、二七新村、英雄山路六里山南路站点,临时撤销省体育中心东、玉函路马鞍山路、省委二宿舍、玉函路济大路、六里山南路东段、六里山南路西口站点。

K157路临时调整后沿二七新村南路向东、英雄山路向南、七里山路向东、八里洼路向东、舜耕路向南至东八里洼,临时增设七里山南村、四季花园、英雄山路、八里洼路玉函路、八里洼路玉兴路站点,临时将东八里洼(路东)站点迁移至八里洼路137路站牌处,临时撤销六里山南路西口、六里山南路东段、济大路玉函路、舜玉小区北区、省财政厅、舜玉小区站点。

K169路临时调整后沿舜耕路向北至舜耕山庄路口调头返回,临时撤销马鞍山路舜耕路、千佛山西路、千佛山南路千佛山西路站点,临时将会展中心站点迁移至舜耕山庄路口处。

据介绍,除了上述5条路外,今年还有千佛山南路、经十一路、千佛山路、历阳大街、玉函小区北路、马鞍山路(玉函路-舜耕路、经十路-玉函路、舜耕路-千佛山西路)、舜玉路、英雄山路和舜耕路等9条路将进行海绵改造。其中,英雄山路和舜耕路主要进行人行道和绿化带改造,对交通影响较小,其他路则需要一并进行地下管线改造,有快车道施工。

济南广场汽车站机场大巴提前至5点

本报讯(记者 崔岩 通讯员 费腾) 为方便广大旅客乘车,济南广场汽车站自2月23日起增加一班发往济南国际机场的班车,发车时间为早5:00,至此,通往机场的早班车由原来的6点提前至5点。

据介绍,该车全程高速,运行大约40分钟,票价20元。目前,济南广场汽车站每天发往济南国际机场的班车达20个班次。具体发车时间为:5:00、6:00、7:00、8:00、9:00、10:00、10:30、11:00、11:30、12:00、12:30、13:00、14:00、14:30、15:00、15:30、16:00、17:00、18:00、19:00。