



## 顽固污渍难清除？ 且看我的“蒸”功夫

如果一说到“蒸”功夫，你就想到“吃”，那真是太没出息、太小看“蒸”的作用了。实际上，“蒸”不仅仅是烹饪家电的拿手好戏，如今更是成为各种清洁类家电的新式利器。利用蒸汽所带来的加热清洁效应，顽固污渍很难有藏身之地。家里卫生搞得不好，就全看清洁家电的“蒸”功夫了。

### 蒸汽拖把

拖把是家中最常用的清洁工具，通常家里搞卫生的时候，先用扫把或者吸尘器清扫一遍地面，然后再用拖把把全屋拖干净。但有一些顽固污渍特别难清理，尤其是厨房角落这些地方，粉尘往往会与空气中的油烟结合在一起，顽固不化，非常难清理。一般拖把很难彻底清除干净，或者要花费很大力气。

而利用蒸汽的高温，不断渗透、软化等作用，可以很快化解清除油污类的顽固污渍。在前不久结束的家博会上，来自美国的清洁家电品牌 Shark (鲨客) 亮相了“拖把新物种”——蒸汽除菌拖把，15秒钟快速加热120℃高温超大大蒸汽量，相当于给地板做了一次蒸汽SPA护理，三档蒸汽调节可以应对不同材质的地板。

蒸汽拖把不光可以拖地，还能够转换为手持模式，就像电熨斗熨衣服那样，强力蒸汽集中到一点喷出去，把厨房灶台“烫”个遍，去除油污类顽固污渍。使用过后，蒸汽很快消散，即拖即干，不留水渍，拖把双面可以翻转使用。

令人欣喜的是，高温还带来另一个效果：除菌，可以有效地清除99.99%的细菌以及螨虫。

### 蒸汽清洁机

蒸汽拖把如果再向升级，可以变成蒸汽清洁机，以德国凯驰以及 Shark 鲨客蒸汽清洁机为

代表。机身里面有小水箱，可以迅速加热，通过高压喷出雾状蒸汽。跟蒸汽拖把异曲同工的是，蒸汽清洁机在刷头部位配合高温蒸汽的作用，可以强力去除灶台等部位上的顽固污垢。

当然，蒸汽高温同样可以杀菌除螨，清扫过后，不光是污渍，就连各种微生物都一扫而光——只不过，有一些不耐高温、不能碰水的材质需要特别小心，比如羊毛类的地毯或者材质比较疏松容易吸潮的木地板，并不适合使用蒸汽清洁机。

### 蒸汽吸尘器

当蒸汽越来越广泛地应用在清洁家电之后，清洁家电当中的主力军——吸尘器顺理成章地变成了“蒸汽吸尘器”，以飞利浦、美的、LG、凯驰等蒸汽吸尘器为代表。实际上就是在吸尘清洁的过程中添加了释放高温蒸汽的过程，配合吸尘器刷头上的清洁抹布，把扫地吸尘、蒸汽除垢和拖地清洁三大流程一气呵成。

同理，蒸汽吸尘器的高温效果能减少细菌、螨虫的滋生，让清洁过后更健康。某些不宜蒸汽清洁的地板、地毯等自然也不适用。

清洁家电有了“蒸”功夫，家庭搞卫生变得更有效率，除了减轻劳动强度之外，还减少了各种清洁洗涤剂的使用量。从这个角度看，“蒸”功夫还更环保呢。

(来源 羊城晚报)

### 帮你解密

## “她消费”为何举足轻重？

近日，有咨询机构发布的中国消费者洞察系列报告显示，中国近4亿20岁至60岁的女性消费者每年掌控着高达10万亿元的消费支出。当前，经济上更加独立的女性消费者越来越多地掌管起家庭支出的经济大权，成为家庭的“采购总管”。

虽说自从“她经济”成为2007年教育部公布的171个汉语新词之一后，“女性群体购买力强”已经得到市场的普遍认可。但在大多数人眼中，女性能够占主导地位，主要还是与其个人需求相关性较高的日常消费品行业。但通过报告不难发现，“她经济”的影响范围正逐步扩大，从“决定自己买什么”走向了“决定我家买什么”。

这种转变是由什么因素带来的？一方面，很多通过工作获得经济独立的女性共同承担着家庭的开支。经济实力的提高使得

女性在家中承担的角色更加多元，很多人心目中“男主外、女主内”的传统角色定位已经悄然发生转变，女性在家庭中的地位有所提高。面临消费决策时，双方也处于一个更为平等的沟通状态。较之传统模式，女性在家庭中就拥有了更大的话语权，能够更加主动地表达自己的消费意向。

另一方面，女性日趋理性的消费观念也为自己获得了更多认可。每当谈及“她消费”的特点，很多人的脑海中会自动浮现出“冲动消费”“享乐”“华而不实”等让人“望而却步”的词汇。但现实并非如此，根据调查，面对互联网消费信贷产品、透支消费和名牌消费等，女性消费者表现得要比男性更为理性务实。成熟理性的消费观念再加上对消费热点的把握，也就不难理解为何“她消费”能够发挥举足轻重的作用了。(来源 新华网)

### 给你支招

## 银行卡空卡一直不用， 也没注销，最后会怎么样？

很多人名下有多张信用卡和储蓄卡，总有那么一两张是不用的，不用的卡往往丢一边就不管了，这么做其实是有风险的。如果是储蓄卡还好，如果是信用卡麻烦就大了。

### 1. 储蓄卡

根据最新规定，每个人每个银行第一张储蓄卡都是可以免除年费和管理费的，也就是说，你在某个银行如果只有一张储蓄卡的话，里面如果没有钱了，即便你不用，把它丢到一边去，也是不会产生任何费用的，直到这张卡有效期到期自动注销。如果你在这个银行不仅仅有一张储蓄卡，第二张储蓄卡的年费和管理费是不能免除的，如果你不用的话，你的储蓄卡账户就会持续产生年费，时间再久一点，就会变成睡眠账户，最后银行会把这样的账户注销掉，注销之后的银行卡所欠的年费也会一笔勾销，直接消

除掉，所以也不用担心会有什么负面作用。

### 2. 信用卡

如果是信用卡不用了，就要小心了。很多人在办信用卡的时候，可能都听业务员说信用卡是免年费的，实际上免费都有一定的条件，那就是要求持卡人在一年内消费够一定的金额或者指定的笔数才可以免年费，否则就会收取年费。信用卡不用了，又不去注销，最后时间长了年费会滚入到账单里面，随着时间的推移欠的钱会越来越多，造成逾期，最后个人征信上面会留下不良记录，影响自己贷款买房买车。

所以，如果是储蓄卡的话，不用之后放到一边是没有问题的，但如果是信用卡就一定要小心了，信用卡不用一定要记得打电话到银行把信用卡注销了，否则给自己信用记录带来不良影响，就真的得不偿失了。

(来源 新浪网)

### 健康知识

## 晚上九点泡脚最护肾

睡前泡脚是一个不错的生活习惯，能促进下部的血液循环，缓解一天的疲劳，但要讲究时间。在晚上9点到11点这个时间段用温水泡脚一下脚最合适，这样能够把我们的精神吸引到下肢，精神对气血有引领的作用，精神集中于下则气血也下行。

人体的肾经是起于足下的，温水泡脚以后对肾经起到温养的作用，对肾经是一种良性的刺激，肾经自然也会对肾脏形成好的作用。因此虽然没有对肾脏采取什么措施，通过经络也能起到补肾的作用。

需要注意的是，泡脚的水温一定要适度，不能过热或过凉。如果水温过热，因为热性宣散，不但不能帮助肾脏收藏，反而使人更加兴奋，这样就加大了肾精的消耗；如果水过凉，寒性凝闭，会导致经脉闭塞不通，并且寒气会顺着经络入腹，其危害也是不言而喻的。

(来源 健康养生)

## 心衰患者控制饮水

不少心衰患者经常觉得口渴，以为是自己体内缺水了，于是大量喝水，结果导致病情加重。这种口渴是心衰带来的一种假象。

心衰患者要控制饮水量，管住自己的嘴就等于救了自己的命。慢性心衰患者可将液体摄入量控制在每天1500~2000毫升；急性心衰发作更应严格，尤其是肺淤血、体循环淤血明显者，无明显低血容量因素，宜将每天摄入量控制在1500毫升左右。

要强调的是，总液体量≠饮水量，总液体量应包括所有经口进入的食物水分、饮用水以及静脉输血量，累计24小时。例如，水果、蔬菜等折算成重量的90%，粮食、鱼肉等折算成重量的80%，干果折算成重量的70%。病人喝水时，需少量分次，如每小时饮一口水(成人一口水为30~50毫升)。要避免短时间内大量进水，如一次性大量饮用茶水等。患者日常可以使用量杯、电子秤等工具量化液体摄入量。

(来源 快乐老人报)

## 春天为啥易睡不好 发脾气？

几场春雨之后，草木全绿了，一派欣欣向荣、阳气升发之气。中医认为，“肝者，通于春气”，春季是养肝保健的好时机，需顺应其向上、向外、舒展等季节规律，在生活上不宜与其相悖，否则就会伤肝。

### A. 春天为啥易睡不好、发脾气？

《黄帝内经》称，肝主春。春季属木，肝脏亦属木，木气旺，正像树枝要伸展，有一种生长的焦躁。一旦肝的气机稍有不顺，立刻郁而化怒，怒而生火。爱发脾气，也是肝火旺的表现。而春季肝阳亢盛，肝中阴血不足，无法收敛阳气。飘散于外的阳气难于入阴，神魂不安，自然夜卧不佳。所以，春天也是很多人出现睡眠障碍的季节。

### B. 肝气畅达不压抑，春天养肝四要点

《黄帝内经》说：“春三月，天地俱生，万物以荣。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝……”这是中医在春季养肝的重要原则。简单一点说，按照自然规律，大地回春，到处都是生机勃勃的“阳气上升”之

象。这种季节和气候特点，与肝主疏泄、喜欢伸展条达，喜欢向上向外，不喜欢受压抑的特点是一致的。如果违背了这个自然规律，就会伤肝。专家特别从生活的四个方面提醒大众养肝的要点：

### 情志——多鼓励，少批评

肝主疏泄，在志为怒，恶抑郁而喜调达。要顺应春阳生发舒张的特点，使情志保持积极乐观、豁达大度、生机盎然的状态，古人认为，在春天要少发脾气、多鼓励少批评惩罚，以保持愉悦的情绪、乐观的心态。避免剧烈的情绪波动，伤及肝气，以防暴怒伤肝。

### 活动——多外出，少闭门

“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭。披发缓行，以使志生。”古人说得十分清楚，春季就是活动起来，这大概也是为什么要此时踏青春游的道理。万紫千红总是春，明媚春光，娇艳的花朵，在这样的美景里走一走，拍一拍照，娱乐身心，浑身舒畅，哪里还会

肝气郁结呢？

### 起居——多休息，少熬夜

春季要注意休息，尤其要保证睡眠时间，充足的睡眠才可润养肝阴血，使肝主疏泄的功能正常，气机通畅、气血调和。同时为了有助于阳气开发，春季宜夜卧早起，起床后穿上宽松舒适的衣服，在庭院或场地上舒展形体、信步慢行。

### 饮食——多辛甘，少酸泻

在春季宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。食辛甘发散之品可顺应肝气之生发，有利于调护阳气，如葱、韭菜、香菜、薄荷、豆芽、芥菜、花生、枸杞子等。

由于春季肝旺容易克脾土(木克土)，“当春之时，食味宜减酸宜甘，以养脾气，饮温不宜过多，不可多食，致伤脾胃，难以消化。”所以，应遵从“省酸增甘”的原则，少食酸味食品，多吃一些甘味食物以培补脾土，如春笋、芦笋、大枣、薏苡仁、山药、扁豆、茯苓等。

(来源 羊城晚报)

### 养生堂

## 春来肝火盛 莫忘养心护脑

属木。春气通肝，肝气旺盛升发。很多有高血压的人，有一个共同的体质特点——肝阳上亢、肝火旺盛。在春天里他们的情绪常常很不稳定，容易发脾气，一发脾气，血压就会增高，也就容易发生心脑血管病。

### 春天保护心脑血管做足三点

健康的身体是需要主动持续养护的，对中老年人，特别是原本就有心脑血管病的人和高危人群来说，做好季节性的防范工作十分重要，可以减少发病，降低疾病带来的严重危害。春季呵护血管要注意以下三方面：

1. 不要让自己受凉，保暖减轻心脏负荷。要注意天气的变化，及时添加和减少衣服，宁愿多穿点，也别冻着。尤其是早晚出门时注意保暖，戴好帽子，防止寒风入侵体内，引起血压波动和血管痉挛，避免不稳定斑块的破裂脱落引发心脑血管病，也减轻心脏负荷。

2. 合理饮食，春天多吃芽类蔬菜有助阳气升发

对于心脑血管病患者来说，在任何时

候都要管住嘴，大吃大喝时可能引起发病。预防心脑血管病，饮食以粗粮、蔬菜为主，要做到低油、低盐、低脂、低糖。

春季阳气升发的季节，人体阳气顺应自然，向上向外疏发，饮食可以食用温补阳气、性温升散的食物，比如葱、蒜、姜、韭菜等。豆芽、香椿、嫩笋、菠菜等芽类蔬菜也有助阳气升发。可以多吃洋葱、西红柿、丝瓜、茄子、木耳等，这些食物可抗动脉硬化降脂。可食用甘味补脾的食物，像大枣、山药等。多吃新鲜蔬果，以利于平肝养肝。

3. 保持好心情，避免大喜大悲情绪波动。春天是肝旺之时，中医认为，肝主疏泄，性喜调达，恶抑郁，意思是说保持心理平衡、情绪稳定有益于心脏和血管的健康，可降低患心脑血管病的发病概率。

千万要避免大喜大悲的情绪波动，那样容易引起血压波动，还会导致植物神经功能紊乱，诱发心脑血管疾病。特别是那些同时合并有抑郁、焦虑状态的心脑血管病患者更要警惕。

(来源 人民网健康网)

### 营养“识”堂

## 讨厌萝卜味？ 它可具有多种功能

“头戴翡翠冠，外披彩霞衣，身如白玉，根是人参须。”这根萝卜并不像这道谜语里如此雍容华贵，反而非常的接地气，是人们餐桌上的家常便饭。

萝卜的品种较多，主要有胡萝卜、青萝卜、白萝卜和水萝卜等。

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”。萝卜具有丰富的营养成分，对人体具有诸多益处。

萝卜水分多，能量低，含有硫胺素、核黄素、维生素B6、叶酸、烟酸、维生素C等多种维生素，其中维生素C和叶酸含量较高，含有钙、磷、钾、钠、铁、锌、硒等多种矿物质元素。红心萝卜中红色部分是因为其富含花青素，花青素是一种重要的抗氧化剂，具有较强的清除自由基的功能，降低氧化酶的活性，还具有抗肿瘤、抗过敏等多种功能。

萝卜缨是萝卜的茎叶，又叫菜帮叶、菜薹菜、萝卜杆。萝卜缨不仅味道好，而且营养价值高。

(来源 人民网健康网)

## 常吃菠菜有哪些好处？

菠菜，是一种很家常的绿色蔬菜，与其他叶类蔬菜一样，具有水分足、能量低、膳食纤维高、含有多维生素和矿物质等营养成分。

菠菜含有多种维生素，尤以胡萝卜素和叶酸的含量特别突出。经常吃菠菜可以提高身体抗氧化、抗肿瘤能力、增强免疫功能等。

菠菜也是一种高钾低钠的食物，对防治高血压有帮助。菠菜中还含有其它矿物质，包括钙、磷、镁、铁、锌等。

老百姓经常会说多吃菠菜有助于补铁，这是有一定的误区的。菠菜中铁的含量不高，每100克中仅为2.9毫克。

菠菜虽好，也有自己的缺点，如菠菜中的草酸含量较高。草酸含量较高使得口感比较涩，也会影响钙铁等矿物质的吸收。所以有人提出菠菜不能与豆腐等一起吃。其实只要先把菠菜在沸水中焯一下，大多数草酸就可以去掉，再与豆腐等一起烹调，这样既可以享受到菠菜的美味，营养价值也会提高。

(来源 人民网健康网)