

营养小贴士

鸡蛋怎样吃最营养

很多人都知道鸡蛋营养全面、丰富，但不知道错误的吃法会让鸡蛋的营养白白流失。比如，鸡蛋不宜单独吃，最好和面食（碳水化合物）一起吃，这样可以提高蛋白质的利用率。有些人早餐只吃个鸡蛋、喝杯牛奶，这样鸡蛋中的蛋白质会流失，如果能同时吃一点面包或馒头，就可以使鸡蛋中的蛋白质被留住，最大限度地被人体吸收。

现在的人吃鸡蛋的花样越来越多了，但有些吃法是有害健康的：喝生鸡蛋、啤酒中加生鸡蛋、开水冲鸡蛋等，这些吃法都不对，因为鸡蛋中的生物素对人体是有害的，而这些吃法不能破坏掉生物素。

鸡蛋最好蒸着或煮着吃，蒸鸡蛋羹、荷包蛋、带皮煮鸡蛋都是很好的吃法，炒鸡蛋也行，但最好不要吃煎鸡蛋，因为鸡蛋煎黄或煎糊都会使蛋白质变性。

幼儿期适合吃蒸鸡蛋羹，一两岁之后可以吃煮鸡蛋，3岁后可以吃炒鸡蛋。蒸鸡蛋羹或炒鸡蛋时还可以依个人口味在打好的鸡蛋里加些韭菜、虾米等，增加营养的摄入。

如果吃水煮鸡蛋，鸡蛋最好煮得嫩点，即开锅后再煮五六分钟就可以了，此时，鸡蛋的蛋黄刚刚凝固，食用这种状态的鸡蛋，人体对蛋白质的吸收率最高。（吴玉）



提个醒

夏日使用空调七注意

1.家用空调每年可请专业人士进行一次全面清洗和消毒，特别是室内机的蒸发器。必须使用合格的消毒剂和正确的配比方法，由专业人员操作。消毒后，把消毒剂残液清洗干净，防止残液挥发对健康不利。在空调使用期间，应经常清洗过滤网（用清水直接冲洗即可），最好每周一次。

2.开启空调前，先开窗通风10分钟，尽量使室外新鲜空气进入室内。空调开启一段时间后，关闭空调，再开窗通风20~30分钟，如此反复，使室内外空气形成对流，让有害气体排出室外。

3.室内温度最好控制在25℃左右，室内外温差不要超过7℃；冷风出口处不要直接对着人和办公桌。

4.长期处于温度偏低的空调房间，容易引起关节酸痛。在空调房进出，由于室内外温差过大，忽冷忽热，容易出现咳嗽、头痛、流涕等感冒症状。

5.如空调未定期清洗，会积聚灰尘、纤维，滋生大量细菌、病毒、霉菌、螨虫等。当空调开启时，这些灰尘和病原微生物就被空调吹送出来，造成室内空气污染，引起疾病的传播。其中，危害最大的是隐藏在集中空调通风系统中的军团杆菌，可引起军团病。此外，螨虫是强过敏原，可引起过敏性哮喘、皮炎、鼻炎等。

6.老人呼吸系统功能较弱，使用空调时，空调温度不能太低。天气干燥时，可使用加湿器或在室内放一盆水。从室外进入室内前，先将身上的汗擦干，最好将空调定时。

7.儿童免疫功能较低，使用空调时，出门前半个小时就应关闭空调并开窗通风，以适应室内外温度变化。（新华）

# 睡眠美容十一法

睡眠做什么事，让美容效果事半功倍呢？下面推荐的是睡眠美容的十一种方法，如果能够一丝不苟地做好这“睡眠美容十一法”，早晨起来之后必定能容光焕发。



睡眠美容第一法

你的晚餐中尽量避免摄取过多的盐分 and 酒，尤其是白酒等这种烈性酒，否则早晨起床时会导致面部以及眼睛四周浮肿。

睡眠美容第二法

化妆总是会对皮肤造成伤害，不化妆最好，但是如果白天化妆，那么睡前就应该彻底清洁脸部。需要注意的是，如果清洁方法不当，也容易造成眼睛红肿。正确的方法是，用棉球蘸湿眼部清洁剂，放在眼皮及睫毛上10~20秒钟，再用棉花轻轻擦拭干净。

睡眠美容第三法

睡前可以用湿水浸泡过的茶袋压在眼皮上10分钟，再涂上眼霜。

睡眠美容第四法

清洗脸部后，用棉球蘸收敛水或者化妆水拍打脸部，并抹上乳液再入睡。

睡眠美容第五法

如果你的皮肤是油性皮肤或者易长粉刺的皮肤，那么不妨尝试整夜使用面膜，这将会有惊人效果。

睡眠美容第六法

关于双手和手指甲的护理是，先在指甲根部抹维生素E油，然后轻轻按摩，接着再用护手霜按摩双手。

睡眠美容第七法

睡前用热水泡脚，然后在脚上涂抹乳液，用双手在脚趾、脚底和脚面反复按摩，让双脚很好吸收。

睡眠美容第八法

睡前伸直脚趾5秒钟，再弯曲5秒钟，每只脚只做5次。这样做有助于缓解一天的疲惫，并让你好好睡一觉。

睡眠美容第九法

洗澡后，用润肤露或润肤油按摩全身，再穿上烘过10分钟的棉睡袍或浴衣。衣服上的温度会被肌肤彻底吸收，使肌肤更光滑和富有弹性。

睡眠美容第十法

容易失眠的人，睡前不妨喝杯牛奶，因为牛奶中所含的成分具有松弛神经之效。

睡眠美容第十一法

每天要有充足的睡眠，不得少于8小时。倘若你能做到以上这些，并持之以恒，过不了多久，你就会为自己的容颜改观而大喜。（本报综合）



心灵教室

10个小窍门 让你实现快乐愿望

■ 把快乐具体化

想象你的将来，至少在情绪上对未来的事做好准备。如果你把这一窍门用到明确的目标上，就会找到快乐。

■ 空出时间

加强掌握自己的时间，优化对时间的利用。

■ 让期望现实一点

期望越高，失望越大。

■ 平衡工作和家庭

知道工作和家庭之间的适当边界可能关系到你的快乐，改善你的快乐感受。

■ 尝试新事物

如果你经常做一件让你快乐的事，那么试试另一件也能让你快乐的事。

■ 快乐记忆

学习在记忆里搜索你的力量、天分、热情、兴趣、实用技巧和早些时候的潜力——不论它们是否已实现。记忆里的这些东西可以重新塑造你自己，让你更加快乐。

■ 比同龄人赚更多钱

钱可能不会让你更快乐，但是比同龄人赚更多的钱确实让你快乐些。

■ 为他人做点好事

不论是小事还是大事，对朋友还是对陌生人，为他人做好事使你和他们在一起时更加快乐。

■ 活动身体

活动身体有助释放大脑内的一种积极激素，它能让你感觉良好。

■ 数数你的幸运事

别忘了数一下你的幸运事，但不要每天都数。（刘婧婷）

教你一招

盛夏 正确使用解暑药

炎炎盛夏难免会中暑，你知道清凉油风油精等等的解暑药该怎么用吗？

清凉油

用于闷热不适、中暑、伤风感冒、头痛头昏、蚊虫叮咬等。头痛头昏时擦涂太阳穴及头颈部，其余擦涂患处，擦后适当给予按摩，可醒脑提神、消炎消肿、止痛止痒。

风油精

预防和治疗伤风感冒、头痛、牙痛、中暑头晕等不适。取少量风油精涂擦于太阳穴上，或以鼻嗅之，可提神醒脑、解暑镇痛。洗澡时在水中放几滴风油精，清凉除痒。但孕妇不宜使用。

花露水

除痒止痒、提神醒脑、防蚊虫、除菌、杀菌。花露水中含有70%~75%的酒精，具有易燃性，不要在燃着的蚊香、蜡烛、烟头附近使用。

十滴水

用于因中暑引起的头晕、恶心、呕吐、腹痛、胃肠不适等，解暑散寒。酞剂可口服，每次2~5毫升，儿童酌减，用温开水送服。十滴水所含的药物成分有一定毒性，故不宜多服，孕妇忌用。

藿香正气水

解表化湿、理气和中，主要用于外感风寒、内伤湿滞所致的头痛头晕等症。

清暑开窍，和中止呕。天气太热导致头晕头痛、恶心胸闷，每次10~20粒，含化或凉开水送服。仁丹含有朱砂，不可超量服用，以防汞中毒，婴幼儿及儿童也不宜服用。（瑞丽）



## 沙发如何清洁保养

沙发注定是家里使用频率最高的物件之一，无论看书、看电视，甚至增进感情的小打小闹，都会在沙发上上演，长久下去，这沙发不脏才怪。布艺沙发还可以拆洗，皮质沙发就没办法拆洗了，而且就算是布艺沙发，就算是再上等的面料，也经不起经常来回拆洗，况且这么做多少会影响到原先面料的平整外观，因此平常的细心清洁和保养就显得很重要了。这里，就给您介绍一些沙发的清洁保养知识。

真皮沙发

- 1.久坐后应常轻拍坐位部位以及边缘，恢复原状，减少因坐力集中而出现机械疲劳的轻微凹陷现象。
- 2.远离散热物体，避免阳光直射，以免皮革干裂和褪色。
- 3.每周用蒸馏水和软布轻拭，每月一次用无色鞋蜡或者润革脂保养。
- 4.若皮革上有污物，用干净湿海绵蘸温和的洗涤剂抹拭，然后让它自然干，可先在不显眼角落试用。
- 5.若在皮革上打翻饮料，应立刻用干净布或海绵吸干，并用湿布擦拭，让它自然风干。
- 6.新购置的皮沙发，首先用湿毛巾抹去表面的尘埃以及污垢，再用护理剂轻擦沙发表面一至两遍（不要使用含蜡质的护理品），这样会在真皮表面形成一层保护膜，使污垢不易深入真皮毛孔。
- 7.如有油渍、圆珠笔、油墨等污渍，应立即用皮革清洁剂清洁，或用干净毛巾蘸少许酒精轻抹污点，之后再用干一点的湿毛巾抹干，最后用

- 保护剂护理。
- 8.每2—3个月用皮革清洗剂对沙发进行清洁，或用家用真空吸尘器吸除沙发表面灰尘。
  - 9.避免孩子在沙发上跳跃玩耍，有汗液之身体不可直接与沙发接触。
  - 10.沙发的摆放要离墙5—10cm，保持通风。

布艺沙发

- 首先，平时可用干毛巾拍打，并替布艺沙发定期吸尘，若能每周进行一次最好。
- 沙发的扶手、坐垫易脏，应该在上面铺上好看的沙发巾或大号毛巾。
- 吸尘时，沙发的扶手、靠背和缝隙也必须顾及，但在用吸尘器时，不要用吸刷，以防破坏纺织布上的织线而使布变得蓬松，更要避免以特大吸力来吸，此举可能导致织线被扯断，不妨考虑用小的吸尘器来清洁。
- 此外，布艺沙发的耐磨度不如皮沙发，最好避免老坐在同一位置。
- 如发现松脱线头，不可用手将它扯断，应用剪刀整齐地将之剪平。若是可移动的垫子，最好每周翻转一次，使磨损均匀分布。
- 其次，一年用清洁剂清洁沙发一次，但事后必须把清洁剂彻底洗掉，否则更易染上污垢。最好选择含防污剂的专门清洁剂。
- 护套的布艺沙发一般均可清洗。其中弹性套不妨在家中洗衣机清洗，较大型的棉布或亚麻布护套则可拿到洗衣店代劳。
- 熨平护套时应注意有些弹性护套是易干免熨的，即使要熨也要考虑布料的外观，因而熨护套内侧较适宜，棉质护套则不宜熨烫。（据网络）