



三板斧 控制蟑螂

有很多朋友都在问: 家里厨房、卧室的卫生很好, 很干净, 也不经常做饭, 怎么会有蟑螂呢? 喷了很多杀虫剂, 为什么还是赶不净、杀不绝?

如何有效控制蟑螂? 我们不妨用三板斧来解决问题。

第一板斧: 做好防护措施

搞好室内环境卫生, 减少蟑螂生存必须的食物和水, 彻底清除垃圾与杂物, 减少蟑螂的生存空间。

经常清理、清洗家具内物品, 发现蟑螂及卵鞘及时处理。

堵住门窗、墙壁上的缝隙, 特别是下水道与室内相通的管道, 防止蟑螂进入室内。

对携带入室的物品进行检查, 防止蟑螂或卵荚随物入室。

第二板斧: 使用物理方法

人工捕打 这个方法要求眼明手快, 命中率较高。

诱捕 用一只口小体大的玻璃瓶, 口周围抹上麻油(或香油), 瓶内放上酥香的食物, 夜晚放在蟑螂较多的地方, 来个瓮中捉蟑。

粘捕 购买市售粘蟑盒、粘蟑纸放在蟑螂经常出没的地方, “守株待蟑”即可。

烫杀 将开水灌入蟑螂隐藏的缝隙内。

第三板斧: 使用化学杀虫剂

灭蟑粉 此种杀虫剂价格便宜, 操作简便, 将其喷洒在蟑螂藏身的隐蔽处即可。弊端是不太美观。

毒饵 毒饵有很多种, 毒饵中的胶饵算是目前最先进的灭蟑方法, 利用蟑螂幼虫取食蟑螂成虫的粪便和尸体生存的特性, 将藏匿不出的蟑螂消灭干净。投药时要做到量少、点多、面广。

熏蒸或烟雾剂 此法需要特定的器械, 适用于密闭空间或下水道。

气雾剂 选购时宜选择针对爬虫的气雾剂。喷洒时从外围向内喷, 防止喷洒过程中, 蟑螂受刺激后向外逃窜, 喷洒时也要避免气雾剂对食物造成污染。

湘潭市疾病预防控制中心 消毒与病媒生物控制科 张卓

这些生活方式 不可取

在人们越来越关注健康的时代, 不少人想方设法寻找一些利于健康的生活方式并大加推崇。殊不知, 许多做法是以讹传讹, 甚至会伤害人们的健康。

素食减肥

【正解】 素食也会“吃不消”

素食确实有对健康有利的一面, 素食的饱和脂肪含量低, 可以降低血压和体内胆固醇的含量。素食还能促进新陈代谢活动, 从而把蓄积在体内的脂肪及糖分燃烧掉, 达到自然减肥的目的。

然而, 现代社会工作压力大、工作节奏快, 对人体的体能要求比较高, 如果一味坚持素食, 就不足以支持人应付高节奏的工作。长期素食容易造成能量储备不足, 出现低血糖、经常性的头晕。男性容易造成睡眠不良, 女性则会影响到正常的生理活动。因此, 是否素食要根据自己的情况, 不要跟风, 也不能走极端。

长期吃杂粮

【正解】 杂粮不可取代细粮

粗粮加工简单, 保存了食物纤维素等许多细粮中没有的营养成分, 含糖量也比细粮低, 所以多吃粗粮对易患肥胖症、高血脂、糖尿病、便秘的老年人而言, 是不错的选择。

但是长期以杂粮代替细粮对老年人的健康也是不利的。老年人消化、代谢能力降低, 长期进食过多的粗粮, 会使老年人体内的高纤维食物过量, 从而阻碍蛋白质、脂肪及其他微量元素的吸收, 影响心脏、骨骼及造血功能, 使免疫力降低。因此, 从健康的角度考虑, 粗细搭配最为合理。

喝醋可软化血管

【正解】 直接喝醋会伤胃

醋作为一种调味品, 不光能增进食欲、开胃健脾, 在降血压、防治流感上也有一定的效果。但醋的酸度太大, 食用过量会灼伤食道, 损伤脾胃, 还会软化骨质, 导致骨折。所以直接喝醋来软化血管的做法是不科学的。

专家建议, 如果想要达到软化血管的目的, 应该在做菜的过程中适量放一点醋, 一定不要将醋直接饮用, 更不能过量饮用。

“洗肠”可排毒

【正解】 洗肠并不适合所有人

大肠是人体重要的排泄器官, 食物经过人体的消化系统被吸收分解后, 残渣排到大肠内, 若长时间不及时排出体外, 势必会损害身体健康, 因而对于长期便秘的人来说洗洗肠是有好处的。

然而, 对于健康、无便秘的人来说, 正常的代谢已经可以把肠内的废物处理干净了, 洗肠是没有必要的。洗肠主要是利用压差将水通过肛门灌进去, 必然会对肠道有刺激, 会打破人体正常的平衡状态, 不利于人体自然抵抗能力的增强。时间长了, 很可能导致人体自身肠道功能紊乱。

董凤霞



几招消除 黑眼圈

冷热交替敷眼 先用温热的毛巾敷眼部 10 分钟, 促进眼睛周围肌肤的血液循环, 再换成冷毛巾冰 1 分钟, 这样交替几次, 眼周的毛细血管通常扩张并收缩, 黑眼圈就会减淡很多。

土豆片敷眼 土豆具有美白功效, 把土豆切成薄片, 敷在眼部 5 分钟后再用清水洗净, 能改善黑眼圈状况, 更有助消除眼部疲劳。

茶包敷眼 把泡过的茶叶包滤干, 放在冰箱片刻, 取出敷眼, 可减弱黑眼圈视觉感。

红糖敷眼 将适量红砂糖放入锅内, 以小火加热, 待冒烟时, 再将红砂糖包在手帕或纱布里, 依顺时针方向, 慢慢热敷眼睛四周, 注意掌握红糖的温度, 不要烫到皮肤。

涂蜂蜜法 在眼周涂上蜂蜜, 先按摩几分钟, 再等 10 分钟后用清水洗净, 使其自然干, 然后涂上眼霜。

苹果片敷眼 将多汁多的苹果切片, 敷眼 15 分钟, 再用蘸了水的棉花球轻拭眼睛。

垫高足部 看电视或睡觉时, 在脚下放一个足枕抬高脚部。当足部略高于心脏, 头部血液循环加速, 对缓解黑眼圈及眼部浮肿也非常有效。

王永兰



装修: 这些地方别省钱

装修是个庞大的工程, 家装质量是“重中之重”。为了确保装修质量, 在家装中有些地方是绝不能省钱的。

开关插座要买好的 市场上插座假货很多, 一般人根本辨不出真假, 所以建议插座开关尽量到知名品牌插座专卖店购买, 以保证质量。家中有小孩的, 更应该购买有防漏电装置的插座。

水泥也有保质期 水泥的质量直接关系到瓷砖的粘贴强度, 而水泥是有保质期的, 一般超过有效期 30 天的水泥性能有所下降。专家建议在购买水泥时, 尽量挑选高质量名牌袋装的水泥, 且包装上清楚标明了工厂名称、厂址、生产许可证编号、品种名称、包装年月日的。

大芯板买贵的 装修的时候, 都会或多或少用到大芯板, 它的质量直接关系到室内甲醛含量, 所以在选购大芯板的选购上要仔细, 尽量到大的卖场购买质量高、环保系数高的板材。

名牌洁具更实用 廉价洁具在用水量、噪声、水封功能等性能上, 和名牌产品有很大差异。洁具属于长期和频繁使用的建材, 磨损性上较其他建材更大, 所以在洁具等建材上, 应该选择更有口碑的品牌洁具。

防火、防锈涂料不能少 防火、防锈等工序都是家居安全的必要保护, 业主在验收时, 一定要特别注意这些小细节。

刘娇

献给中老年人的健康秘籍 - 馈赠 500 本

易患中老年病的 人会思考: 中老年疾病是怎么发生的? 为何有的人不得病, 而我却百病缠身?

为促进“全国中老年疾病康复工程”的深度推广, 普及科学防治知识, 权威机构出版的最新健康书籍《天蚕与前列腺》, 面向我市免费发放。该书重点揭秘中老疾病的致病根源, 还详细列举了各种常见疾病临床表现及防治新方法, 目前已有数十万患者朋友, 通过阅读此书获得了自己想要的答案。



读过该书的北京读者评价说: 真是一本中老年治病百科全书, 有了它许多疾病, 自己照着书中的方法就能防治, 很多以前不知道防治疾病的方法, 都能在该书找到。

领书电话: 400-857-1188

本次赠阅活动纯属公益性质, 不收取任何费用, 请拨打 400-857-1188 领取。接受社会各界人士监督。每日前 30 名来电加赠价值 198 元的前列腺特效药品及国内著名畅销杂志《金秋人生》

专业解决各种虫害问题

湖南捷力洲

有害生物防治有限公司

为家庭、单位、宾馆、写字楼、居民区等长期提供灭鼠、灭蟑、灭蚊蝇、灭白蚁等服务。

网址: <http://jlz.hnicp.com/>
电话: 邹经理 13507445120
0731-85772208