



进入夏天,气温日渐升高,在外开车时,人、车防晒成为一个重要的健康和安全问题。

司机:防晒,也要防“情绪中暑”

如果刚从空调房里出来,司机不要立刻进入烈日下久放的车中,因为这时车里的温度比室外还要高,一冷一热很容易让人感冒。需要特别注意的是,吸烟的朋友,打火机不要放在车内,不然,在烈日炙烤下,很容易在车里爆炸的。

天热气燥,再加上上下班高峰时期的拥堵,长时间驾车处于这种环境中,会使中枢神经系统处于持续紧张状态,交感神经兴奋性增强,内分泌功能紊乱,很容易“情绪中暑”,引发“路怒症”。

在夏日阳光的照射下,前车会反光,开车时晃得眼睛不舒服,地面也显得特别白,眼睛容易疲劳,心情也容易烦躁。此外,城市道路两边玻璃幕墙的光污染也会使人头昏心烦,所以尽量避免在正午阳光强烈的时候驾车外出。

夏天容易犯困,如果休息不好、睡眠不足,疲劳驾驶的话很可能发生事故,所以出车前应注意休息,保证充足的睡眠,尽量利用早晚时间行车,避开习惯睡眠的时间。出租车司机可适当在车上备一些风油精、人丹等防暑用品,以备不时之需。

助听器保养“三防”

防聒聆 用户在佩戴助听器前应先清洁耳道,若有少量聒聆(耳屎)或靠近耳道口有聒聆,可自行清理;若聒聆较多或位置较深,务必去医院取出。此外,用户要每天清洁受话器出声口(即防聒聆装置),该装置能有效阻止聒聆进入,延长使用寿命。聒聆挡板是定制机最重要的保护装置,用户可据自身需求选择新一代防聒聆挡板。

防潮 游泳、洗澡、洗头、洗脸前先取出耳内式助听器,用棉花棒清洁耳道;在接触或调节助听器前,须擦干手上的水分;尽量避免在雨天室外或高湿度的环境下佩戴助听器,一旦在这些环境下使用,应尽快使用电子或普通干燥剂进行彻底干燥。

防跌落 耳内机在遭受冲击或跌落后可能引起声音失真或变小。为防止助听器在佩戴过程中跌落,建议儿童和老年人选择环形拉线。取助听器时,应用拇指和食指拿住助听器,边旋转边向外拉出助听器。

刘峰

车:多查胎压防“开锅”

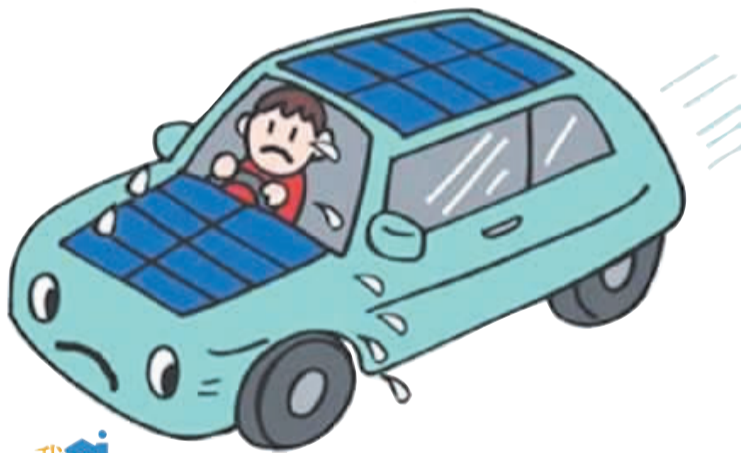
夏季车辆特别容易“开锅”,尤其是在拥堵的路段。要防止车辆“开锅”,最重要的就是防止发动机温度过高。首先必须加足冷却水;然后再检查节温器是否正常,如果节温器不能按规定及时打开大活门,必须及时更换;若不能及时更换,可将节温器临时拆除,不要把存在故障的节温器放在水套出口处;另外,行车中随时注意水温表的读数,不能超过95°C。如果可能,行驶过一段距离比较长的路段后,可以掀起发动机罩以利通风散热。

如果车辆“开锅”,不要立即开盖加水。正确的做法是等水温有所下降不再沸腾时,

再用湿毛巾垫手,先把散热器加水盖拧开一挡,放出水蒸气,稍待片刻再全部打开。同时脸部要避开加水口上方,防止热水喷出烫伤脸部。

轮胎是汽车唯一贴近地面的零部件,高温天气下,地面温度可能会超乎你的想象,所以,行驶过程中,轮胎升温特别快,但是散热又特别难。建议开车的朋友平时注意检查胎压,轮胎的充气压力一般应比标准压力低2%-3%。当发现轮胎过热、气压过高时,应将车停在阴凉处降温,千万不可用泼冷水方法降温,也不要放气降压。否则,会使轮胎冷热收缩不均匀,造成胎体过早损坏。

高花兰



竹制家具防虫蛀

竹制家具冬暖夏凉,但因竹子富含纤维素、半纤维素、木质素及糖、脂肪、蛋白质等,这些成分是蛀虫及白蚁等昆虫的营养品,所以使用竹家具时,应采取一定的措施来防止虫蛀,以增加竹家具的使用寿命。

在选择竹制家具时,最好选择已涂上清漆或熟桐油的,既能防蛀,又经久耐用。若购买的是中、小型竹器,最好用高温密封蒸气处理一下,可彻底杀死竹器中的细菌,或将竹器放入加了食盐的开水中1-2天,可以防止虫蛀。

竹制用品应置于干燥、通风的地方。若经常放在潮

湿、阴暗的地方,则微生物更易繁殖,容易发生霉蛀。如橱柜、书架、躺椅等大件竹器,平时要剔除缝隙中的脏物,并用清水冲洗干净、晒干。特别是对暂时不用的竹制器具,更应洗净、晾干,然后搁置干燥、透风处保存。

在竹制家具的使用中,经常用的竹菜篮、饭篮、淘米箩等器具应及时刷洗、晾干,大件竹制家具在摆放中应注意通风和干燥。另外,在使用中若发现虫蛀可用尖辣椒或花椒捣成末,塞入虫蛀孔,以杀死蛀虫及虫卵,保护竹制家具。

胡安仁

夏除“五臭”有妙招

醋洗澡除汗臭 用盆浴方式洗澡,在热水中倒入2-3汤匙食醋,搅匀后入浴,可使人浴后倍感清爽,次日汗流通畅,汗液不易氧化发臭,头发也柔顺易于梳理。

淡盐水除口臭 每天早、中、晚,临时用冷开水泡一杯淡盐水含漱口腔,最后徐徐咽下一口淡盐水,能消除口臭菌,保持口腔清爽。若因一般性咽喉炎引起口臭,可于早、晚各含漱一次酱油,不但能使口臭消除,还可使咽喉炎有所好转。

食用醋除衣臭 衣服因流汗或者阴天晾晒时间过长而发臭,可在清水盆中倒入适量食醋,搅匀后把衣物泡入盆中30分钟左右,再用洗涤剂清洗,可以彻底去除衣服上的汗臭味或霉味。

番茄汁除腋臭 将小个番茄剖为两半,每晚清洗腋窝后,反复涂擦于腋窝,可防止汗液氧化,中和臭汗,保持次日清爽。也可用维生素C 2-3片化于少许温开水中涂擦腋窝,能很快消除腋臭。

踩热沙除脚臭 有脚气或脚癣者,趁暑期高温,戴上防晒帽到江河湖海边赤脚踩热沙滩,能有效治疗脚气、脚癣。也可在平地上铺晒细沙,晒热后再用来烫脚。

杨吉生

使用电磁炉小贴士

预防辐射 防止电磁炉辐射首先要从选锅入手。理想的电磁炉专用锅具,应该以铁和钢制品为主。因为这一类铁磁性材料会使加热过程中加热负载(锅体及炉具)与感应涡流相匹配,能量转换率高,相对来说磁场外泄较少。

保持距离 使用时注意不要和电磁炉靠得过近。电磁炉与微波炉使用时的注意事项比较相似,靠得越近则越容易被辐射,通常与电磁炉保持20厘米以上的距离较为安全。

时间宜短 使用电磁炉的时间不要过长,如果经常较长时间地使用电磁炉,应尽可能选择有金属隔板遮蔽的。因为在正常情况下,电磁炉若放在金属隔板下方,电磁辐射明显较低。

安全防护 厨房里面的配套设施非常重要,可以准备一件不锈钢纤维制作的防电磁围裙,准备一对防电磁辐射的手套,这些细小的准备也可以让你在厨房中更加安全。

朱竺

