

## 长春女童双脚被“咬”

使用共享按摩椅  
谨防舒适背后的风险

8月2日,长春市金宇大街附近小区有一女童脚卡入共享按摩椅,消防救援人员经过40分钟的紧急拆解,才把孩子的脚从缝隙中取出。大多数按摩椅都是根据成年人进行设计,孩子不适合使用,那大人使用就真的没有危险了吗?事实上,在7月20日,苏州张家港市塘桥镇鹿苑某小区的范女士在使用按摩椅时,左腿也不小心卡在了按摩椅下半段的缝隙中,无法拔出。

如今,按摩椅的使用已经非常普遍,家里要是有一台,就能随时随地就能缓解疲劳。不光家中,现在车站、超市、电影院里也总能见到“扫码支付”的按摩椅,椅上的人可以说非常享受,但它潜在的风险容易被大家忽视。

## 使用按摩椅注意事项

使用按摩椅前,一定要掀开靠垫检查按摩轮可行走部分的面料是否破损,在面料破损的情况下使用按摩椅,有受伤的危险;其次,要检查是否有暂停键,一旦发生机器故障,及时按下暂停键是非常关键的。使用时应摘掉手表、发饰等硬物,以免被划伤。勿在饭后立即使用,以免造成不适;勿在饮酒后使用,以免造成事故或损伤。使用中感到身体异常,请立即停止使用;按摩途中若想离开座位,必须先停止按摩椅运作,再离开座位。起放椅背时或在腿部抬起状态下,请勿强行坐下或起身,否则可能引发事故或造成伤害。

## 共享按摩椅存在卫生问题

共享按摩椅通常投放在机场、

高铁站、电影院、健身房、美容院、商场、超市、车站、会所等人流量集中的地方,逛街累了,或是旅途困乏,都可以躺上去放松一下。平均每台按摩椅上有超过10人就坐,但按摩椅的卫生消毒并不会随时有工作人员跟上,这样容易造成交叉感染。裸露肌肤时,更可能会感染皮肤病等。建议在使用前进行消毒处理。

## 哪些人不适合坐按摩椅?

共享按摩椅是以放松的角度设置的,并不是从医疗和治病的角度。卖场中按摩椅的模式选择有运动恢复、舒展活络、休息促眠、工作减压等,对大部分人来说,放松身心躺好,等候十几秒,按摩椅启动,即能享受愉悦的感觉。放松颈椎、腰、背的按摩都是没有问题的。但特殊人群,如孕妇、未成年人以及有高血压、心脏病、骨折未稳定期、骨质疏松、颈椎和腰椎疾病、发热、静脉血栓、皮肤有破损和感染、恶



性肿瘤的患者不适合坐按摩椅。

按摩椅的机械按摩与人工按摩不同,按摩椅虽有几个触点,但不能选穴、点穴和进行类似人工推拿的动作,因此,按摩椅只能消除疲劳、减轻不适,起到放松作用,不会有治疗作用。而且它的力道不易控制,力道小时,作用不大,力道大时则会使肌肉疼痛。

生活中,所有的疼痛都是有原因的,建议有疼痛情况者到医院及时检查确诊,排除器质性问题。依赖按摩椅来解决疼痛及其他医疗问题,是不可取的。

中南大学湘雅医院康复医学科副教授 周莉

## 灯具安装技巧

在装灯具时,最好装上分控开关,可以随时根据需要选择开几盏灯,便于调节房间的明暗程度,提高居住的舒适感。如果房屋进门处有过道,在过道的末端最好也装一个开关,这样进门后就能直接关掉电源,而不需要再走回门口关灯。

照明系统设置成可调节的,当感觉灯光暗淡或者刺眼的时候,可以调整,会感觉更舒服、更自在。灯光的色温应该与居室的气氛一致,至少与居室其他区域的色温相似。可以在最上层的安装灯具,减少工作时候的阴影。不要只在房间中央安装单独的一个照明光源,为了照明更完善,应该安装一个由不同的灯具和光源组成的多层次照明系统。

安装地点也很重要。直线形的白炽灯或者是荧光灯应该安装在朝向橱柜的前面部分。这样,灯发出的部分光会射向后挡板,然后反射到操作台上,再射向整个空间的中心。如果空间够高,可以在天花板上安装透明或半透明的吊灯作为光源,不仅可以提供绝佳的照明,还是很好的装饰物品。

灯具安装,最重要的就是要牢固,保证住户安全,可以用手拉一下,看看是否牢固。灯具底盖应该紧贴顶棚,不能晃动。如果是吊灯,会有电线从顶上延长到灯头部位,要注意这根电线不能是绷紧的,应该是松松缠着拉杆走下去的,不然长期绷紧的电线很容易出现各种问题。同时,要仔细检查,不能有裸露在外面的电线。

陆明华

## 如何选购香甜苹果?

苹果有“水果之王”的美誉,营养价值在各类水果中名列前茅。那么我们该如何选购香甜苹果呢?不妨从以下几个方面入手。

**看颜色** 苹果的颜色并不是越红就越好,有些苹果颜色看起来红,但实际水分少,吃起来不够清脆。挑选时要选黄里透红、带一丝丝红色的,这样的苹果一般很甜,水分充足,口感也会更好。

**看条纹** 正常成熟的苹果,它们表面的线条是从顶端向下垂直分散,呈条状,这种红色条纹越多,苹果就越甜;如果苹果上红色的线条是从某一侧向外扩散,像裂纹一样,口感就会较差。

**看表面** 首先看果皮,果皮有小点的比较好吃;其次看苹果的蒂,如果蒂是浅绿色的,说明这是刚摘下来没多久的新鲜苹果。反之,苹果蒂越枯黄或者颜色越深,就说明摘下来已经有一段时间了。最后,选苹果要看肚脐,苹果的肚脐比较深,闻之有苹果的清香气味则通常比较甜。

**掂重量** 可以把苹果放在手里掂一下重量,如果感觉轻飘飘的不要买,这样的苹果水分少,选购相比而言沉甸甸的苹果,水分多更好吃。

钱琦



生活小妙招

## 轻松刮鱼鳞

鱼肉富含优质蛋白质,脂肪含量低,很多人都喜欢吃。剖鱼时经常会要刮鱼鳞,在这里教大家几个刮鱼鳞不飞溅不脏手的小妙招,非常方便实用。

**萝卜头** 把家里的白萝卜头部或者尾部,切下来4厘米。用切下来的萝卜头,逆着鱼身,从鱼尾往鱼头推,鱼鳞会自然脱落,比菜刀好用。

**塑料袋+铁勺** 将鱼放在准备好的塑料袋中,拿刀背或擀面杖轻轻拍打鱼的身体,这样鱼鳞会变得松动。拍打完后取出鱼,用勺子轻轻一刮,鱼鳞会掉下,用水一冲就干净了。同时,刮掉的鱼鳞也留在了塑料袋中,省时省力。

**白醋** 白醋既能去掉鱼鳞,还能去腥味。可在鱼身上抹一点白醋,软化鱼鳞,放置3分钟后,再用勺子或者刀一刮,鱼鳞就能轻松刮下来。

朱广凯

## 去食物皮妙招

**去核桃仁皮** 把核桃仁放在开水中烫3~5分钟,只要用手轻轻一捻,皮即刻脱落。

**去板栗皮** 先用刀将板栗的外壳剖开剥除,然后把板栗放在沸水中煮3~5分钟,捞出后再放入冷水中3~5分钟,用手指甲就能剥去其皮。

**去莲子皮** 干莲子在食用前,先将莲子浸入水中,2~3小时后捞出,再加上适量的碱粉,倒入沸水。待水温稍低后,用双手反复揉搓莲子,此时皮即可脱去。

**剥黄豆皮** 磨制豆浆时,最好将黄豆皮剥去。早上先将干黄豆放入容器

中,适当多加一点开水盖好,到晚上即可用手剥去黄豆皮。

**剥橙子皮** 将橙子洗净,置于桌面,用手掌揉搓果体,或将橙子置于两掌之中旋转揉搓,力度适中,估计果表皮都揉到了即可剥皮。揉后的橙子剥起皮来就毫不费劲了。

杨吉生

