

## 过年穿新衣

## 洗洗更健康



## 新买的衣服最好洗后再穿

新买的衣服最好洗后再穿,这是为什么呢?因为衣服在服装厂制作的过程中,印染时都用到了甲醛,甲醛能固色、防止腐化,有些衣服甲醛超标,穿在身上可能会引发皮肤炎症等各种问题;新衣服在加工的过程中,在流水线上沾染了各种细菌,直接穿上有被感染的可能;有些衣服固色不好,会掉色,染在身上对皮肤有损伤。

## 新衣服怎么清洗

**看洗涤标签** 清洗新衣服时看清洗标签,对照说明来操作。比如有些衣服不可机洗,有些可以放入网袋机洗,有些需要干

洗;晒的方式也不一样,如有的需要悬挂晾晒,有的需要平摊晾晒等。

**分类洗涤** 床上用品、孩子衣物、紧贴皮肤的内衣裤必须单独洗,并且要消毒。其他衣服按照颜色分类洗。

**清水洗涤** 拿到新衣服后先使用清水洗涤,还可以加一点洗涤剂 and 食盐来清洗,这样不仅能消毒、杀菌,还能防止衣服褪色。

**晾晒** 把洗好后的新衣服放在通风处、阳光下晾晒几天,能去除甲醛。

## 防衣服掉色有五法

**醋洗法** 主要针对的是红色或紫色等颜色鲜艳的纯棉衣服和针织品。在洗涤这些衣服之前,往

水中加上一些醋泡上一会就可以了。经常这样清洗有助于衣服颜色光洁如新。需要注意的是,量不能太多,不然洗出来的衣服晒干后醋味很大。

**花露水清洗法** 适合棉织品和毛线织品,先按照常规方法清洗衣服,漂洗干净后,在清水中滴入几滴花露水。将清洗好的衣服浸泡在水中10分钟,固色之外还能起到消毒杀菌和除味的作用。

**盐水浸泡法** 最适合对付牛仔装和花色衣服的褪色问题。新衣服在第一次下水前要先用浓盐水泡上半个小时,然后再按照常规方法清洗。如果仍有轻微掉色,可以在每次下水清洗前都先用淡盐水浸泡10分钟,长此以往衣服不会再掉色。

**茶水浸泡** 茶水中含有茶碱等物质,能够用来处理毛衣掉色问题。先将茶水放凉,然后将掉色的毛衣放入浸泡,浸泡一会儿后用正常程序进行清洗。

**反晾法** 把衣服反过来晾晒,可以防止一些深色衣服掉色。特别提醒的是,大部分面料的衣服都不能被阳光直接照射,紫外线容易让衣服褪色,尽量多用反晾法晾衣服,并放在避光通风的地方晾干。

中国科学院大学深圳医院 康敏

## 做做瘦腰小运动

腰围是判断健康的一个重要标准,对女性而言,更是健与美的一种体现。想要拥有纤细细腰,需注意有效锻炼,这里教你几种有效的瘦腰小运动:

**侧躺压腰** 侧躺在地板上,一只手臂弯曲,用手肘支撑身体,小臂向前。身体保持挺直,然后腰部用力压向下,使整个下身接触地面,再拉起。重复此动作2组,每组20次。

**扭腰碰脚** 双脚分开比肩宽,两臂水平打开。然后扭腰向下,右手摸左脚脚面,直立,换左手动作。此动作重复3组,每组10次。

**拉伸腰部** 双手持一根健身棒,置于肩膀上(如果没有健身棒,可以将两手交叉,平端于胸前),保持背部挺直。然后向两侧拉伸腰部,动作要缓慢,注意幅度,不要拉伤。重复此动作3组,每组20次。

**提升双脚** 躺在地上伸直双脚,然后提升、放回,不要接触地面,重复做15次。每日3~4次,每次15下。

**手肘碰膝** 左脚站立,提起右脚,双手紧握,用力扭转身体,左手肘碰右膝。左右手脚交替进行20次即可。

兰小英

多风干燥  
做好三点护唇

冬天气候干燥多风,嘴唇容易发干、起皮(结痂)、裂开及出血等。为改善这种情况,我们需多喝水、摄入充足的各种维生素(尤其是维生素B<sub>2</sub>和维生素A)、尽量避免或减少吹风和适当使用润唇用品,同时还要做好以下三点来护唇:

**别用舌头舔唇** 嘴唇发干时,许多人会用舌头舔一舔,这样不仅滋润不了嘴唇,而且会加重干裂,甚至引发唇角发炎。因为唾液带来的水分很快被蒸发,并带走唇部本来就很少的水分;唾液中所含的淀粉酶、麦芽糖酶等消化酶及其他一些有形物质却像一层薄薄干糊留在嘴唇上,使得嘴唇更感干燥。

**切莫乱撕起皮** 冬天嘴唇很容易出现结痂(翘起的死唇皮),一般人往往会不自觉用手去撕,一撕就出血,不撕又难受。由于痂皮下方的组织不完整,如果强行撕去,就会造成更多的炎性渗出物,从而形成更多痂皮。而且嘴唇皮肤很薄,皮下毛细血管又多,直接撕去唇部痂皮,不仅给人带来疼痛,还导致唇部出血,容易引发感染。为健康考虑,嘴唇结痂千万不要用手去撕,最好用小剪刀对着镜子细心地剪掉唇上翘起的皮。

**洗净残留牙膏** 有的人在早上刷牙后嘴角还残留有牙膏沫时,不是用水继续把它清洗干净,而是随手用手抹一下再洗手。殊不知,这种做法也很伤害嘴唇。为了具有良好的口感、芳香及杀菌护牙等作用,一般牙膏都添加有肉桂醛、薄荷油、香芹酮和茴香脑等常见化学成分,这些成分容易造成嘴唇的干燥起皮。据资料显示,有18.5%~45%的唇炎是由牙膏过敏引发的。因此,建议大家每次刷牙后一定要将嘴上的牙膏彻底洗干净。

副主任医师 陈日益

## 大寒谨防皮肤冻伤

大寒将至,人们稍不注意手脚皮肤就会被冻伤。做到以下五点,能有效防止冻伤的发生。

**保暖** 冬季第一要事是保暖。只有最基本的保暖措施做好了,穿足够的衣物,才能避免被冻伤。

**按摩手脚** 多按摩手脚能促进血液循环,避免皮肤干燥。手心手背、十指交叉相互揉搓,用手或磨脚石按摩足部都是不错的方法。

**多锻炼** 在工作、学习之余做小幅度的活动十几分钟,即可增加热量。每天坚持锻炼身体,运动后注意保暖。

**适当吃高热量食物** 人有很大一部分的热能是从食物中摄取的,冬天适当吃一些高热量的食物,如牛肉、羊肉、鸭肉等,也可以炖一些养生汤,以补气血。

**睡前泡脚** 睡觉之前泡个热水脚,不仅能防止晚上足部发冷,也能使人更易入睡。在泡脚水中加入一些生姜,可起到祛寒的作用,防止脚被冻伤。

冬天穿衣服较多,还要注意袖口和袜口不宜太紧,以免血液循环不良造成身体发冷。另外,鞋子应尽量保持干燥,以免湿气袭脚而造成冻伤。

朱广凯

冬季易皮肤瘙痒  
苹果香蕉“来帮忙”

冬天,很多老人易出现皮肤瘙痒,原因有内、外两个方面。内因多为机体内在的疾病如动脉硬化、内分泌紊乱等,外因多为外来的刺激,如接触粉尘、使用碱性过强的肥皂、食用辛辣刺激食物、贴身穿着化纤衣物等。

为防范和缓解皮肤瘙痒,老年人要穿得宽松、舒适,贴身尽量穿着质地柔软的纯棉衣物,慎穿保暖内衣。保暖内衣多含化纤成分,会阻挡皮肤与外界进行热量交换,使皮肤水分减少而诱发或加剧皮肤瘙痒。要保持室内空气新鲜,温度适宜;保持皮肤卫生,2~3日洗一次澡,水温以37℃~40℃为宜,别过热。洗澡时使用中性沐浴液,不要用力搓皮肤,之后应适量涂抹润肤膏保

护皮肤。

在皮肤瘙痒时,要尽量避免搔抓,有些老年人常用“老头乐”(一种抓痒工具)搔痒,实际上是对皮肤的刺激,使皮肤产生疼痛从而掩盖瘙痒,久而久之,表皮细胞就会发生增殖性变化,皮肤变得粗糙、肥厚,导致越搔越痒,造成恶性循环。下面有两种止痒方供选择:

**苹果涂擦皮肤润燥止痒**:用新鲜苹果1~2个,洗净切成片,在瘙痒处涂擦,可使皮肤爽滑舒适,每天擦3~5次,3天后瘙痒一般可止。

**香蕉皮煎水洗解毒止痒**:用4~6个香蕉的皮,洗净加水适量煎沸5分钟左右,待水降温适合洗时,可用毛巾洗瘙痒处和全身。

钱琦