

新年扮家 来点花草草

辞旧迎新，家家户户都少不了添置花草草。合适的植物花卉，能装扮家庭，净化家中空气，在收获健康的同时享受好心情。

学会摆放花草

客厅 常春藤吸尘吸烟

常春藤、无花果、猪笼草和芦荟不仅能对付从室外带回来的细菌、小虫子等，还可吸纳微尘。而常春藤能吸收烟雾，抵制尼古丁中的致癌物质。



卧室 仙人掌提供氧气

卧室更适合放置能吸收二氧化碳等废气的花草。比如仙人掌其肉质茎上的气孔白天关闭，夜间打开，能制造氧气，使室内空气中的负离子浓度增加。另外，虎尾兰、芦荟、吊兰会全天吸收二氧化碳释放氧气，而龙舌兰等对净化夜间空气也有效。

厨房 吊兰净化空气

厨房是产生油烟的地方，吊兰、绿萝、铁线蕨等有较强的净化空气、驱赶蚊虫的功效。有研究表明，吊兰可吸收室内多种有害气体，尤其是吸收甲醛的能力超强，而且还能减少空气中的细菌和微生物。

书房 薄荷能提神醒脑

薄荷和茉莉等花卉有着提神醒脑的效果，最适合摆放在书房的桌子上，可以帮助提高学习和工作效率。观叶兰的叶子会随着温度的改变而循环变化成绿色、白色、粉红、桃红，摆在书桌旁边，能颐养性情。

洗手间 虎尾兰吸收潮气

马桶、洗手池旁可摆放一些体积小、耐阴、杀菌的植物，比如虎尾兰、常春藤、驱蚊草、蕨类、薄荷等。尤其虎尾兰的叶子可以吸收空气中的水蒸气，是洗手间的理想选择。

玄关 保持湿度

玄关不宜养娇嫩的植物。玄关、窗口处摆放一些高茎植物，比如水养富贵竹、发财树、金钱榕等，有利于保持房间的湿度平衡，而且好听的名字还能给人开门见喜的愉悦感。



植物 别摆电器旁

家电中释放的热量对植物会有伤害，浇水也容易将水洒在电器上，引发短路。



养花养草需注意

按颜色定摆放地点

红、黄、橙色的花使人感到热烈、兴奋和温暖，应摆在客厅中央，增加待客的热情气氛和融洽程度。青、绿、蓝、白色的花，使人感到清爽，以摆放在书房窗台为佳。

按香气选摆放位置

对有头痛性鼻塞、鼻窦炎和过敏性鼻炎的人，将玉兰花放在案上可驱赶疲倦、提神；对失眠者，将天竺葵放在卧室内，香气可改善睡眠质量；对有头痛病者，可将菊花和茉莉花摆放卧室和工作环境中；对患气管炎者可将桂花放在居室，鲜花散发的的气味可治疗气喘胸闷和咳嗽吐痰等不适症。

室内养花数量不宜多

室内花草数量太多，会与人争夺氧气，使室内二氧化碳浓度增大，不利于呼吸。所以，夜间最好将室内的花盆移到室外过道、走廊等处。

室内不宜栽种的花卉

夜来香、丁香在晚间能散播刺激嗅觉的微粒，会影响

高血压、心脏病患者的病情；松柏类花卉散发的油香，会使人感到厌腻、恶心，影响食欲；夹竹桃的花香能使人昏睡，智力降低；洋绣球散发的微粒，会使人皮肤过敏发生瘙痒；郁金香的花朵有毒碱，过多接触易造成毛发脱落。

室内不养“相克”的花

花卉相生相克，有些花在一起栽培，长势兴旺，花香满园，也有些花一旦生长在一起就会相互残杀，如一盆盛开的丁香花旁，放上一盆正怒放的铃兰，那丁香很快就会凋谢；将水仙花和铃兰放在一起，它们的香气是对方毒气，会两败俱伤；洋艾能抑制茴香的生长，茴香会变得又弱又矮；薄荷也能抑制豌豆的生长。

病人室内不宜养花

花盆中的泥土会产生真菌孢子，而真菌孢子扩散到室内空气中，会引起人体表面或深部感染，还可侵入皮肤、呼吸道、外耳道、脑膜及大脑等部位，特别是对白血病患者和器官移植者危害更大。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

隔夜茶疗疾治病

众所周知，隔夜茶不能喝，人们常把它扔掉。其实，在没有完全变质的前提下，隔夜茶还具有养生治病的功效。

止痒 用温热的隔夜茶洗头或擦身，茶中的氟能迅速止痒，还能防治湿疹。

止血 隔夜茶中含有丰富的酸素，可阻止毛细血管出血。如患口腔炎、舌痛、湿疹、牙龈出血等，均可用隔夜茶漱口治疗。疮口脓疡、皮肤出血也可用其洗浴。

除口臭 茶中含有精油类成分，气味芳香，清晨刷牙前后或饭后，含漱几口隔夜茶，可使口气清新，经常用茶漱口可消除口臭。

明目 隔夜茶中茶多酚有抗菌消炎作用，如果眼睛出现红血丝可每天用隔夜茶洗几次。

生发 用隔夜茶洗头，有生发和消除头屑的功效。如嫌眉毛稀少，每天可以用描眉刷蘸隔夜茶刷眉，过段时间后，眉毛自然变得浓密光亮。

胡佑志

一家人筷子最好莫混用

在我国居民家庭中，筷子混用的情况较为普遍，其实这是不科学的。一家人混用筷子，很容易造成一些疾病的交叉传染。研究表明，将近一半人体内存在有导致胃病的幽门螺旋杆菌，而这些细菌大多是通过家庭成员传播的，筷子就是重要的传播介质之一。因此，家里的筷子最好做到专人专用。

另外，清洗筷子要彻底。许多家庭洗筷子都很“豪爽”，整把的筷子放在水龙头下搓一搓，之后往筷子筒里一插就算洗好了。殊不知，这样筷子上很容易滋生细菌，并随食物进入人体，危害人的健康。正确的洗法应该是：用洗洁精仔细搓洗筷子，沥干水后，再放进筷子筒。而且，筷子筒应该选择镂空、底部不积水的，并做到经常清洗、消毒。

调查发现，普通筷子在使用3~6个月，本身的颜色会随着时间和使用的频率发生变深或变浅的现象。只要筷子与购买时相比发生变化，特别是颜色，就需要立即更换。

山东省平阴县人民医院
副主任医师 博恩



炒菜小诀窍

炒腰花 腰花切好后，加少许白醋，用水浸泡10分钟，腰花会发大，无血水，炒熟后洁白爽口。

炒猪肝 炒猪肝前，可用点白醋浸渍一下，再用清水冲洗干净，炒熟的猪肝口感很好。

炒鲜虾 炒鲜虾之前，可用浸泡桂皮的沸水冲烫一下，这样炒出来的虾，味道更鲜美。

炒虾仁 将虾仁放入碗

内，每250克虾仁加入精盐、食用碱粉1~1.5克，用手轻轻抓搓一会儿用清水浸泡，然后再用清水洗干净。这样能使炒出的虾仁透明如水晶，爽嫩可口。

炒鸡蛋 将鸡蛋打入碗中，加入少许温水搅拌均匀，倒入油锅里炒，炒时往锅里滴少许酒，这样炒出的鸡蛋蓬松、鲜嫩、可口。

泽川