



# 教你做个巧媳妇

□记者 施美国 应玲菲

## 【居家巧手篇】

### 除家具水印

有些漆面家具表面滴水后,如果不及时擦去,过一段时间,水会沿着漆膜孔隙侵入而泛起水印。此时,可用湿布覆盖在水渍印痕上,然后用熨斗小心地压熨湿布。不需多少时间,聚集的水印就会被蒸发出来,自行消退了。

### 果汁巧搬运

装在杯中的果汁放在托盘上运送的时候,若果汁倒的很满时,很容易就会溢出。此时,在杯中插入一支汤匙的话,果汁就不会溢出了。这是因为果汁一摇晃,便会在汤匙周遭产生漩涡。因此其摇晃会被搅乱而抑止颠簸扩大的缘故。

### 洗衣机里的泡沫

洗衣粉去污能力强很受妈妈们喜欢,但有时泡沫太多令妈妈们发愁。其实,只要在放洗衣粉时,将少量肥皂碎屑一起放进洗衣机内,再洗时,泡沫就会明显减少。因为肥皂与洗衣粉混合后,能抑制洗衣粉发泡能力,并能使已产生的泡沫的膜壁变薄,并迅速破裂和消失。

### 毛巾发粘

毛巾使用久了,会散发一种怪味而且发粘。通常人们习惯用肥皂洗涤,其实,这样反而越洗越粘。此时,可用浓盐水搓洗(一条毛巾可放一小勺细盐),然后用温水烫一下再搓洗,最后用清水洗净。这样,毛巾就没有怪味,也不发粘。

### 新床单变柔软

由于在生产过程中用了化学物质,新床单都会带点硬度。想令床单恢复到最大的柔软度,可先用热水和比平时少1/4杯份量的洗衣粉洗涤,在冲洗过程中加一杯白醋以洗掉残留的化学物质,最后再冲洗一遍,确保清洗干净,再以温和至中度的强度烘干,干透后取出即可。

## 【快乐厨房篇】

### 面包保鲜

早餐时吃面包很方便,但是一袋切片面包也要几天吃完,如何保持面包的鲜香味道?就是把一根芹菜洗干净,装进面包袋,扎上后再放入冰箱,可以保鲜存味。

### 白糖结块

糖罐里的白糖很容易受潮,变硬了就粘连成块,用起来很不方便。其实,要解决这个问题也很简单,发现糖变硬结块时,可以把一小块苹果放在糖罐里并盖紧盖子,为防苹果变质,再放到冰箱里,不到一两天罐内的白糖就会松软如初了。

### 蒸蛋不粘碗

蒸鸡蛋羹的碗很难洗净。如果在蒸鸡蛋羹之前,先在碗内涂上一层熟油,再将蛋打入碗内搅拌蒸制,这样洗碗时只要用抹布一抹就能洗净。

### 防面粉结团

在和面的时候,经常会碰到面结成一小团,和起面来不仅费力,而且很不容易。这里给读者介绍一个小妙招,就是在用水和面的时候,同时加入少许的盐混在一起进行拌和,那么干面就不易结成团了。那样和起面来,也非常顺手省力,蒸出的馒头也格外香。

### 快速洗木耳

将木耳放在碗中,倒入温水,再加入一些面粉或者淀粉,用手揉搓木耳,其中的脏东西很快就能被带到水里了。然后,用清水过一道,就能非常干净。以后大家洗海带、洗香菇、洗干菜、洗草莓都能这样做。

### 巧制饺子皮

把整块面擀成一张面皮,然后对折两次,再拿一个杯子或被剪成一截的易拉罐,用杯子或半截易拉罐一下一下摺下去,这饺子皮就做好了。这个方法不仅省时方便,而且做出来的饺子皮大小完全一样,没有任何差别。不过,要注意,当我们把面对折的时候,一定要在夹层的地方撒些面粉,以避粘连。



## CT 常春藤

# 春天到了 你开始减肥了吗?

记者 应玲菲

天气逐渐暖和起来了,好看的春装也挂在了落地玻璃橱里,重新回归人们的视线。俗话说,春天不减肥,夏天徒伤悲。不论是哪个年龄段的人,无论你是男是女,减肥是个永恒的话题。然而,面对市场上各种减肥方法,到底该如何选择呢?

本期《美容小教室》陈珺怡医疗美容诊所的陈医生将为大家讲解最近兴起的一项减肥仪器——优立塑标靶震波溶脂仪。

问:有哪些人适合优立塑疗程?

陈珺怡:优立塑标靶震波溶脂仪主要帮助体重重于标准至中等肥胖之间的男女,有效改善体型、缩小穿衣尺寸、消灭局部赘肉、减少局部脂肪突出,如小腹凸、腰部赘肉、蝴蝶袖、大腿内侧及马鞍袋等。

问:整个过程感觉如何?

陈珺怡:优立塑标靶震波溶脂仪是一种简单的懒人瘦仪器,整个过程每次只需要40分钟,1个小时,不需要敷麻药或使用注射性麻药,过程中会有微热的刺痒感,多数使用者对于过程的感受是舒适无感的。

问:大约需要做几次才能看到改变?

陈珺怡:临床研究显示,多数人在每次做完后的两周后可以感受到改变。

问:需要恢复期或是后续照护吗?

陈珺怡:优立塑标靶震波溶脂仪运用非热能、非侵入式的技术,能避免伤口、红肿、烫伤或是术后不适感的问题,整个过程不需要敷用麻醉药剂,由于非侵入式、无伤口,所以疗程之后可以立即回到日常生活。优立塑标靶震波溶脂仪运用美国专利的聚焦超声波科技,从皮肤表层将高能量、低频率的脉冲聚焦超声波传导到皮下脂肪层(约1.5公分),精准的瞄准并震碎脂肪细胞,并且经由身体自然代谢。所以维持适当的生活饮食,效果则得以持续。

问:生完孩子后是否能接受优立塑标靶震波溶脂仪?

陈珺怡:约三到六个月伤口复原后,即可接受,但仍建议经由专业医师诊断后施行。

据悉,为庆祝即将到来的三八妇女节,也为帮助爱美女士解决脸部问题,3月5日-3月6日,陈珺怡医疗美容诊所特别邀请了浙江省第一附属人民医院整形外科的徐靖宏教授及专家团队到诊所亲诊,还开展了一系列优惠活动,爱美女士抓紧时间预约报名。



## 【生活小窍门火热征集】

生活是一门学问,如果你能学着偷懒、略施小计,或者掌握一些小窍门,就可以让生活中许多琐碎的小难题迎刃而解,也会让生活变得更有乐趣。生活小窍门,教你过聪明的生活。

在日常生活中,爱生活的你肯定也积累了不少的小窍门,不妨拿出来与大家一起分享,分享小窍门请加微信 YKguozi, feifei5735021,窍门可以是别人那里学到,或是在任何地方看到,但一定要是自己实践过的,证明确实可行的。