

## || 饮食科学 ||

## 夏天多喝点“锁水汤”

## || 居家备忘 ||

## 酒精能否擦手机屏幕

很多人总觉得口渴,喝多少水也不解渴。对于这种现象,有研究者对13种常见饮品进行了研究,并给出了一个“补水指数”(衡量水分在体内留存率的指标,此次研究将白开水的“补水指数”设定为1)。研究发现,口服补水溶液、脱脂牛奶、全脂牛奶和橙汁的补水效果比白开水好,其中,前三种的“补水指数”在1.5左右,橙汁为1.1。原因在于,这四种饮品含有少量亲水化合物(比如蛋白质、糖、淀粉、植物胶质)或者电解质,这些物质能够吸附大量水分子,延长它们在体内停留的时间,帮身体锁住水分。而白开水会很快通过消化道进入血液中,然后从肾脏排出去。也就

是说,水分子在体内的停留时间很短,达不到滋润咽喉和消化道黏膜的效果。如果喝了很多白开水还是感到口渴,不妨试试以下几类食物,它们不仅含有一定量的亲水物质,帮身体“锁水”,还有助于夏季养生。

**粮食汤。**比如玉米汤、小米粥汤、红豆汤、绿豆汤等。除了少量亲水性的淀粉,粮食汤里还含有一定量的B族维生素,以及钙、铁、磷等微量元素,能弥补流汗带来的损失。粮食汤还可以促进消化液分泌,增加食欲,特别适合食欲不振的人。

**蔬菜汤。**比如西红柿蛋花汤、菠菜鸡蛋汤等。蔬菜里的钾、镁等矿物质,加上盐里的一点钠,对保证矿物质供应有帮

助。特别是低血压人群,如果夏天吃盐少、出汗多,血压容易进一步降低,适合喝点淡盐汤。需要提醒的是,这些汤水一定要少油少盐,否则可能起到相反的效果。

**少糖的羹汤。**比如银耳羹、皂角米羹等。这类食物富含可溶性膳食纤维,既能把水分带到大肠,又能帮助调整肠道菌群。但要注意少放糖,一丁点冰糖或蜂蜜,带点若有若无的甜味就可以了。

**淡蜂蜜水。**蜂蜜含有大量果糖,吸水能力很强,可以将水分子带入小肠、大肠,延长在体内的停留时间。足够淡的蜂蜜水补水效果才好,一天食用量不宜超过2勺。

**去油的肉汤、鱼汤。**鸡鸭鱼肉煮的汤,如果去了表面的浮油,热量并不高,其中的可溶性蛋白质、肽和氨基酸以及B族维生素,都有利于营养供应。夏天食欲不振的时候,喝点鲜味的汤有利于开胃,记得少加点盐,调成很淡的咸味即可。

**果蔬。**比如西红柿、黄瓜、草莓等。绝大多数瓜茄类及嫩茎、叶、苔花类蔬菜水分含量高达90%以上,水果的水分多在85%以上。这些水分通常存在于细胞内部,不是马上被全部吸收,而是随着消化的过程慢慢释放出来。因此,吃蔬菜水果就能补充大量的水,解渴效果也比较持久。

邵剑/文

酒精真的不能用来擦屏幕吗?有人说,酒精会融化手机屏幕上的疏油层,事实果真如此吗?

像手机、平板电脑这类触摸屏上的疏油层是不怕酒精的,可以用酒精擦,只要别擦得太频繁和用力就行了。因为即使再柔软的清洁布,长时间摩擦屏幕还是会留下痕迹的。而像电脑、电视这类非触摸屏,还是别用酒精擦了,容易被擦坏。

另外,不管是用酒精、水还是专业清洁剂,最好都不要直接喷洒到屏幕上,建议先喷洒到专用清洁布上,然后再用清洁布轻轻擦拭屏幕。

记住,千万别用纸巾,有些人习惯用纸巾擦屏幕,由于纸巾相对比较粗糙,很容易在屏幕上留下细微的磨痕,长此以往就会将屏幕擦花。

纪萍/文



李妍/文

## || 妙招共享 ||

## 家庭顽渍巧祛除

**瓷砖接缝处的黑垢** 只需一把干净的刷子、牙膏、一根蜡烛。在刷子上挤适量牙膏,纵向刷洗瓷砖接缝处;然后将蜡烛涂抹在接缝处,先纵向涂一遍,再横向涂一遍,让蜡烛的厚度与瓷砖的厚度持平,以后就很难再沾上油污了。

**茶几上的茶渍** 可以在桌子上面洒一些水,用锡箔纸来擦拭,然后用水擦洗,就能把茶

渍洗掉。

**竹器或藤器上的积垢** 竹器或藤器用久了常常会积垢、变色,可以用软布蘸食盐水擦洗,既可以去污,又能使家具保持柔软和韧性,更加经久耐用。

**电器开关褪色** 电器的电镀开关经常会被触摸,被汗渍侵蚀后,往往会失去本来的光泽,可以涂抹一些凡士林,防止盐分侵蚀。

**木质家具表面的烫痕** 如果把热水杯直接放在家具上,漆面往往会留下一圈烫痕。可以用抹布蘸酒精、花露水、碘酒或浓茶,在烫痕上轻轻擦拭;或者在烫痕上涂一层凡士林油,隔两天再用抹布擦拭,烫痕即可消除。

**白色家具表面的污痕** 家中的白色家具很容易弄脏,只用抹布难以擦去污痕,不妨将

牙膏挤在干净的抹布上,只需轻轻一擦,家具上的污痕便会去除。

**地板或木制家具出现裂缝** 可将旧报纸剪碎,加入适量明矾,用清水或米汤煮成糊状,用小刀将其嵌入裂缝中并抹平,干后会非常牢固,再涂以同种颜色的油漆,家具就能恢复本来面目。

李妍/文

**富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善**

母亲哺育我  
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网

## 手机充电口另有他用

除了充电、传输数据之外,手机充电口还有很多实用功能。

**联网** 笔记本电脑在没有网络的地方,可以用与充电口匹配的网卡与手机连一起,利用数据流量上网,但用完了要记得及时拔掉。

**外接设备** 用与充电口匹配的转

接线可以连接鼠标键盘,还可以连接U盘,把大文件轻松移出手机。

**投屏** 若无线投屏的声音和画面经常延迟,就买一根与充电口匹配的高清数据线,把手机和电视连接成有线投屏即可。

平生/文

## 皮肤衣不等于防晒衣

夏日阳光暴晒之时,“防晒衣”“皮肤衣”“户外防晒皮肤衣”是各大商场的热销产品,价格从一百元到几百元,消费者面对众多产品,往往一头雾水。

防晒衣是指具有防护日光紫外线功能的服装,是通过添加防晒剂或防晒涂层对日光中的紫外线进行隔离;皮肤衣又称皮肤风衣,具有排汗、耐磨、轻盈等特性,皮肤衣面料犹如人体的皮肤一般柔软轻薄,接触舒适;户外防晒皮肤衣是指采用具有防紫外线功能且质量较轻的面料制成的户外服装。

皮肤衣通过物理遮蔽进行防护保护,但不一定具有防紫外线功能;防晒衣和户外防晒皮肤衣都具有防紫外线功能;防晒衣对服装重量没有要求,侧重防晒功能,厚度和重量一般比皮肤衣大;而户外防晒皮肤衣除了具有防紫外线功能,还具有单薄、轻盈、排汗、速干、透湿率高等优点。

防晒衣、皮肤衣、户外防晒皮肤衣特点用途各不相同,消费者可根据需要进行选购,选购时关注以下几方面:

一看标签。确定产品种类,如果是

防晒衣或户外防晒皮肤衣,就要查看其防晒指数值(UFP)和紫外线值(UVA),因为国标规定当UFP大于40%且UVA透过率小于5%时,才可称为防紫外线产品。

**二挑面料。**购买时尽可能选购面料柔软,有弹性的,这类服装摸着手感柔软,穿着舒适;尽可能选用聚酯纤维(涤纶)面料,其防紫外线性能最好;选用颜色较深、厚度较厚的面料,同一面料的颜色越深、厚度越厚,其对紫外线的隔离效果越好,但太厚容易捂出痱子、疹子,引发皮肤问题;机织面料结构紧密、密度大,其防护性能优于针织面料,购买时可以对阳光或灯光观察,透光少的防紫外线效果更好。

**三看穿着场景。**如果进行专业户外运动,比如登山、徒步、攀岩、漂流等,或者长期在强烈阳光下进行户外运动,建议选购防晒衣,其厚度较厚、透湿性差,但防晒效果好,可避免运动过程中被晒伤;如果进行休闲运动,比如散步、晨跑等,建议购买户外防晒皮肤衣,轻盈、便于携带。

白洁/文