

## || 饮食科学 ||

## 多吃四类食物 让衰老慢一些

随着年龄的增长,人会逐渐进入衰老期,皮肤、身体状况都会逐渐发生变化。多吃4类食物能让衰老慢一些。

**坚果。**坚果含有大量的健康脂肪、蛋白质、微量元素和维生素。有助于降低胆固醇、减少心脏病风险。同时,坚果还含有大量的维生素E和抗氧化物质等成分,有益于保护皮肤、抗衰老。

**推荐食物:**核桃、开心果、杏仁等。

**深海鱼。**深海鱼富含健康

脂肪和蛋白质,同时含有大量的维生素和微量元素。食用深海鱼,有助于降低心脏病的风险、抗炎、保护大脑健康。此外,深海鱼还含有丰富的钙质和维生素D,有利于维持骨骼健康,促进钙质吸收。

**推荐食物:**金枪鱼、鲑鱼、三文鱼等。

**水果。**水果含有大量的维生素、微量元素和抗氧化物质。抗氧化物质能够对抗自由基,减缓细胞老化;维生素C和维生素E都是维护皮肤健康和



弹性所必需的营养素。定期食用水果,可以帮助女性保持年轻的外观,对心血管健康也有

好处。

**推荐食物:**蓝莓、苹果、草莓等。

**蔬菜。**蔬菜作为健康饮食中不可缺少的一部分,含有丰富的抗氧化剂、矿物质和维生素。可在一定程度上保护细胞健康、抗炎、抗衰老。另外,蔬菜中还含有丰富的膳食纤维,有益于维持肠道健康,防止发生便秘。

**推荐食物:**菠菜、花椰菜、胡萝卜等。

王海东/文

## || 贴心叮咛 ||

## 寒潮持续发威 当心冻伤

近日,寒潮持续发威。专业人士提醒大家警惕皮肤冻伤。

在风力比较大、温度比较低、湿度比较大的情况下,极易发生冻伤。冬天外出,要注意保护好耳、鼻、手、足等末梢部位,同时避免在寒冷的环境中暴露时间过长。潮湿、有风的条件下,更容易导致冻伤,因此运动出汗后,要及时更换衣服。在户外活动时,要穿厚实保暖的衣服、手套、鞋袜,戴好帽子。特别是在玩雪时,一定要佩戴防水手套、穿防水防滑鞋,以免手套或鞋子浸湿而发生冻伤。如果手套、鞋子和衣物打湿,一定要及时更换。

如果皮肤出现发红、疼痛、麻木,冻伤可能已经开始,应尽快从寒冷区域离开或对所有裸露部位的皮肤加以保护。避免用高温烤或用雪搓手,这都会加重组织损伤。

此时,应该尽快回到温暖的环境里,换上干燥保暖的衣物,用40℃左右的温水快速复温,也可以用身体上比较温暖的部位帮助复温,比如腋下。如果症状仍未有好转,存在麻木、肿胀等问题,需要立即前往医院进行治疗。

庄媛/文

## 清洗油壶有妙招

厨房里的油壶用一段时间之后,不管是里面还是外面,都会有很多油污,不彻底清洗干净,不利于身体健康。下面,分享一个能轻松洗净油腻油壶的小妙招。

先准备一些鸡蛋壳,稍微捏碎一点,放进油壶里面。接着往油壶里倒入一些食用碱,再挤入一两滴洗洁精,然后倒入半瓶温水。接下来,将油壶的盖子拧紧,摇晃三到五分钟后把水倒掉即可。

如果有一些比较顽固的油污没有洗掉,可以继续按照上

面的方法再操作一遍。

鸡蛋壳在摇晃的过程中,会和油壶的内壁不断地摩擦、碰撞,油壶内壁上的油污在和鸡蛋壳碰撞的过程中就会掉落,这样就可以起到清洁的效果。

油壶表面可以用牙膏清洁。将用完的牙膏剪开,牙膏皮常残留着很多牙膏。把油壶表面稍微打湿一点,然后用牙膏皮擦拭即可。牙膏中含有许多研磨成分,可以增加摩擦力,而且有很强的清洁作用。

张嘉/文

## 智能锁充电要“慢”

为什么别人的智能锁半年甚至一年才换电池,而你家的却如此频繁地更换,是锁的问题还是电池的问题?

全自动智能锁耗电快的原因可能是因为充电不当。全自动智能锁通常采用锂电池供电,差不多半年充一次,需要注意的是,一定要用慢充插头充电(电池上一般会明确标注充电限制电压和电流)。如果使用快充或闪充充电器,充



电电压过高,会损坏锂电池,从而会越来越耗电。

半自动智能锁耗电快有可能是电池漏液。使用劣质电池、新旧电池混用造成旧电池过度放电、电池电量低、电池返潮等都容易出现漏液现象,很有必要定期对电池进行检查。电池漏液,不仅让智能锁耗电,甚至可能毁了智能锁。智能门锁最好用碱性电池,尽量不要选碳性干电池。

浙电/文

## 正确刷牙小贴士

最好不要用冷水刷牙。刷牙时用接近自己体温的温水,效果更好。

牙膏不用蘸水。牙膏不是用泡沫清洁牙齿,而是靠里面的清洁成分和牙刷与牙齿摩擦。牙刷不要蘸水,挤上牙膏慢慢刷就可以。

家人最好不要共用牙膏。家人共用一支牙膏,容易相互传染口腔疾病。如家中一人患有口腔疾病,在牙膏口与牙刷互相摩擦下,会将病毒细菌传播到其他人的牙刷上。

牙刷最好选软毛的。硬的尼龙牙刷对清除牙齿表面的菌斑、软垢效果好,但长期使用易伤害牙釉质。软的尼龙牙刷摩擦力小一些,但对牙釉质伤害较小。



牙膏不宜太多。缺氟会患龋齿病,但体内含氟过多也会形成氟斑牙,使牙齿变脆。刷牙时挤上黄豆粒大小的牙膏就足够了。

牙齿没了也需要刷牙。刷牙其实不仅仅是清洁牙齿表面,而是整个口腔环境,比如牙龈面和舌面。就算牙齿掉了,但黏膜、牙龈、牙槽等组织还在。

宗和/文

## 四大因素 影响手机充电速度

手机充电时间突然变慢,明明之前充电都很快,但是,为什么有时又很慢了呢?这到底是什么原因造成的?

充电口有灰尘。手机充电口落入灰尘,可能会导致充电口接触不良,从而使充电速度变慢,甚至导致手机无法充电,所以,要定期给手机充电口清理灰尘。

充电头不匹配。不同的充电线支持不同的电流。如果发现手机充电速度变慢,在检查其他充电设备没有问题的情况下,有可能是充电头的型号没有选对。为保证最佳充电效果,建议使用原装充电器。

手机电池老化。如果手机的使用时间相对较长,或是经常高频率地使用手机,充电速度变得缓慢,很可能是由于手机电池老化所致。在手机使用过程中,电池会逐渐降低容量和性能。因此,当手机电池处于老化状态时,将无法有效地储存和释放电量,在充电过程中就会出现充电速度变慢的情况。

边充电边玩手机。当手机同时进行充电和使用时,电池会消耗双倍的电量,这不仅会对电池的性能造成损害,甚至可能会导致手机爆炸。因此,为了避免发生这种情况,在给手机充电时,应尽量减少使用。

钟馨/文

**图说核心价值观**

宗龙门 曹池 魏 罗 秀 芳 作

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