

星制作 | XINGZHIZUO

衣物到底多久洗一次??

有的人爱干净,看到衣服有污渍立刻脱掉清洗;有的人则无所谓,习惯每隔一阵子把脏衣服集中扔洗衣机。殊不知,不同衣物都有最佳清洁周期,洗得过频或清洗不及时都会带来健康风险。

【T恤、贴身运动服、袜子及丝绸衣物:每次穿着后】

衣服上的汗液会滋生细菌,因此T恤及贴身运动服最好做到每次一洗。

【文胸:穿3~4次后】

文胸不能连续穿两天以上,因为肩带等需要24小时左右的回弹时间,如果连续穿会缩短文胸寿命。

建议多准备几件文胸换着穿,当一件文胸穿着3~4次后,即使看起来不脏也应该清洗了,因为贴身衣物容易沾染皮肤及汗液,成为细菌的滋生地。

【睡衣:穿3~4次后】

贴身睡衣若长期不洗,微生物以及皮肤脱落的细胞会大量堆积在睡衣上,带来健康

风险。

清洗时最好使用冷水手洗,并放在阴凉处晾干,否则阳光会令睡衣变质、变黄,缩短使用寿命。

【牛仔裤:穿4~5次后】

过度清洗可能会导致牛仔裤掉色或磨损。清洗时将牛仔裤翻过来用冷水洗,然后悬挂在阴凉处晾干。

【羊毛衫:穿6~7次后】

清洗时记住“温、揉、挤、吸、摊”五字诀,即29℃温水洗涤,快速轻揉2~5分钟,漂洗干净后挤掉水分,用毛巾吸干,摊平晾干。

【羽绒服、羊绒大衣、皮衣:一季度1~2次】

多数冬装可以在冬季结束时清洗一次,北方冬季长,可在季中多洗一次,洗太勤会降低保暖性能。

需要提醒的是,帽子、手套、围巾等冬装接触污物的机会较多,因此洗得也要更勤些,一般一季度洗3~5次。

JIANDU
今日荐读

决定孩子一生的不是学习成绩

蔡元培先生在《中国人的修养》一书中说到:决定孩子一生的不是学习成绩,而是健全的人格修养!

孩子从小的教育影响着以后的发展道路,孩子的教育又要身系父母,那么正确的家庭教育应该是什么呢?来一起看看给父母的八个关键教育指导吧。

第一大关键,如何让孩子树立乐观向上的心态

- 1、接受现实是走向乐观的第一步
- 2、培养乐观的性格,让孩子坦然地面对生活中的不幸
- 3、让孩子保持一颗平常心
- 4、孩子把大量的精力耗费在焦虑上,就不能发挥其固有的能力
- 5、幽默感看似“小伎俩”,实则“大本事”

第二大关键,让孩子学会感恩,懂得宽容

- 1、心胸狭窄只会让孩子一生痛苦
- 2、拥有爱心,就有了求知求美的动力
- 3、恶作剧会“惹祸”,及时引导孩子改正
- 4、及时消除孩子的残忍行为
- 5、懂得感恩,才会成长

第三大关键,培养孩子直面挫败的勇气

- 1、孩子是脆弱的,教他勇于正视失败
- 2、培养孩子的意志力不容忽视
- 3、对挫折感到陌生的孩子,很难融入社会
- 4、用自信取代自卑
- 5、总是责备孩子的失败,孩子将会变得“无能”
- 6、对孩子进行夸奖,但不要过度

第四大关键,教会孩子自我保护

- 1、教会孩子一些安全常识,冷静应对伤害
- 2、依靠父母的孩子,总免不了挨摔
- 3、孩子缺乏处世能力,随时都会有被生活吞噬的危险
- 4、过分保护,就等于“伤害”
- 5、提高孩子的“免疫力”,从容面对诱惑

第五大关键,让孩子敢于梦想

- 1、有梦想才有创造
- 2、不要训斥孩子的“梦话”
- 3、孩子有梦想时,催促他向梦想迈进一步
- 4、拒绝孩子问的“为什么”,就等于剪断了他思维的翅膀
- 5、善待孩子的兴趣
- 6、善于创造的孩子,往往具有一个奔驰的头脑

第六大关键,培养孩子良好的沟通技巧

- 1、懂得社交礼仪的孩子,能够拥有好人缘
- 2、孩子善于谈吐,最能引起别人的兴趣和注意
- 3、尊重他人,就是尊重自己
- 4、孩子勇于承认错误,则错误已经改了一半
- 5、合作能力比知识更重要
- 6、懂得倾听的孩子具有人格魅力

第七大关键,教会孩子合理使用钱财

- 1、孩子越早接触和学会使用零花钱,长大后就越容易赚到钱
- 2、正确处理孩子的压岁钱
- 3、养成储蓄的习惯,让孩子终生受益
- 4、授之于鱼,不如授之于渔
- 5、纠正孩子盲目攀比的心理

第八大关键,帮助孩子正确认识自我

- 1、鼓励孩子主动与人交往,消除孩子的孤僻
- 2、长期处在害羞之中,孩子容易产生自卑感
- 3、学会欣赏别人,才会欣赏自己
- 4、让孩子每天发现一个自己的优点
- 5、懂得“舍”才会有所“得”

实用 | SHIYONG

香烟的妙用 这么多年都不知道



香烟除了抽,还能干什么?用处多着呢。

- 1 皮肤被划破,用烟丝贴敷患处,可止血止痛。
- 2 取香烟灰撒在脚趾湿痒处,可治脚趾间水泡瘙痒。
- 3 有脚臭的人可用烟蒂泡水洗鞋垫,待鞋垫晒干后再铺进鞋里穿着,可防脚臭。
- 4 皮肤瘙痒难忍,可将一撮香烟灰放在小杯内,滴上几滴水,调成糊状,敷于患处,即可止痒。
- 5 皮肤被开水烫伤而未溃破时,可将烟丝放入冷水中浸泡后敷于烫伤处,并不断地滴水保持烟丝湿润,半小时后即可止痛消肿。
- 6 将烟丝1份、水20份一起放入锅中煮1小时,捞出烟丝,用此水擦患处,可以治疗人和家畜疥癣。
- 7 将抽剩的烟蒂剥出烟丝,撒在厕所四周,既可除臭,又可驱虫防虫。
- 8 将烟蒂泡水中1~2天,用此水浇花,既可防虫,又可改善土质。
- 9 用过的香烟过滤嘴可用来清洗录音机的主导轴。把香烟过滤嘴蘸上酒精,插套在主导轴上,

约2分钟后,按下前进键,或倒带键,在主导轴转动的同时,将过滤嘴上下提拉数次,主导轴上的污物即被酒精溶化,并吸附在过滤嘴上。然后将此过滤嘴取出扔掉,另取1只干净的过滤嘴,重复上述操作过程,就能将主导轴上的污物清除干净。

10 用洗衣粉及吸烟剩下的烟头一起放在水里,待其溶解后,拿来擦洗玻璃窗、纱窗,有较好的去污效果。

11 用防火板贴面的茶几,使用久了几面上往往会留下片片茶迹和烫痕。可在茶几上洒点水,用香烟盒里的锡箔纸来回擦拭,再用水洗刷,就能把茶迹和烫痕洗掉。

12 铜器生了铜锈,用砂纸打磨或不锈钢屑、清洁球擦拭,会划伤制品。可用包香烟的锡纸蘸食盐擦拭,能擦掉铜锈,使铜器光亮如新。或用烟蒂液清洗,就能光亮洁净“洗旧如新”。

13 擦戒指,将香烟丝的灰与菜油按1:1混合,擦拭金饰品,可擦得金光闪闪。

14 洗纱窗时,在泡好的肥皂水里加几个过滤嘴烟头,效果会惊人的好。

15 书缝中撒些烟灰,可防虫蛀。

16 将烟丝和衣服放在一起可以防虫蛀。

来源:贴身小助手

来源:读史