

尚生活

## 别让浴缸成“鸡肋” 秋冬“泡”出温暖浪漫

木易



身时也更轻松。尤其对于有老人的家庭,最好选择步入式浴缸,大大增加了安全性。其实在日本,浴缸并不是拿来洗浴的,更多是让人享受泡澡的舒适。通常是在外面清洗干净,才入浴缸泡,所以大多日本家庭都是共用一缸水泡澡。

### 嵌入式VS独立式,哪一款浴缸更好

浴缸可以分为嵌入式跟独立式两种。独立式浴缸有一种直接落地的,在电影里常常出镜,颜值很高,比如让无数人种草的“贵妃浴缸”。独立浴缸特点是比较灵活,能移动到宽敞的位置使用,不限于浴室。但如果家里空间本来就不多,大浴缸放不下,可以考虑一下坐式浴缸。长度尺寸1m~1.5m。

浴缸入手之前,要先测量浴室尺寸,最好的情况是浴缸能三面靠墙,不留死角。如果没有找到合适的尺寸,选小一点也不要紧,浴缸与墙壁的空隙,可以用石材封起来。

嵌入式浴缸最常见的,浴缸有砌基座,所以在装修时就做得好。如果家里浴室面积不算特别小,比较推荐你装嵌入式的,做

到真正无死角。

### 浴缸也需要保养

浴缸常用的材质包括:亚克力、铸铁、铝质石、木质。在国外不少铸铁浴缸都是传代使用,经久耐用那可不是浪得虚名。而亚克力属于人造有机材料,大部分内部都是符合人体曲线的造型,但是不易于打理和保养。木质浴缸要注意避免木质吸收污水而加速老化或产生霉斑。铝质石浴缸成本比较高。但是,无论是什么材质的浴缸,都需要保养。

**亚克力浴缸:**每周清洁亚克力浴缸时要用海绵或绒布,不要使用粗布、百洁布,不要使用任何含有颗粒状物体的清洗剂,最好能避免太阳光的直射和高温烟蒂的接触。

**铸铁浴缸:**铸铁浴缸每次使用完毕都要用清水充分冲洗,并用软布擦干,用软尼龙刷清洁底部防滑面,勿用钢丝球、钢丝刷或研磨海绵刷洗。

**浴缸污渍处理:**处理浴缸表面污渍可以用废弃的软毛牙刷蘸漂白水刷洗表

面,既可去除污渍,还能消除霉菌。遇到难擦的污渍,还可以用半个柠檬蘸盐擦,也可以用软毛牙刷涂上具有美白功能的牙膏擦洗,松节油在这时也很好用。若对付霉菌和真菌,可用漂白水或过氧化氢冲洗后马上擦干。

**管道处理:**随时处理管道堵塞并按时消毒,管道要一周清理一次或两次,一来清除味道,二来防止细菌滋生。可用专门清洁下水道的产品,灌进下水道,5分钟后清洗,注意不要用在金属管中。浴缸如果堵塞了,可先将要去水阀门关闭,然后放适量的自来水在浴缸中;将橡皮吸器(疏通马桶用的那种)放置在去水阀门上;在打开去水阀门的同时,闷住盆或浴缸的溢水孔;而后快速地上下吸引,将污垢或毛发吸出来,及时清理掉。在堵塞比较严重的情况下,可以重复几次,直到疏通干净为止。

寒冷的冬天快要来了,辛苦一天后,回家泡个舒服的热水澡,来个现实版的“水上葛优躺”,轻松浪漫“享瘦”生活。你不想试试吗? (据《中国妇女报》)

## 科普:健康生活方式 有助降低慢性肾病风险

新华社悉尼电(记者郭阳)澳大利亚格里菲斯大学和瑞典卡罗琳医学院研究人员进行的一项新研究发现,多吃蔬菜、勤运动、戒烟等健康生活方式有助于降低患慢性肾病的风险。

据格里菲斯大学发布的新闻公报介绍,全球每年有数百万人因慢性肾病引起的并发症而早亡。澳、瑞两国研究人员系统评估了超过100篇已发表的论文,以找出可能导致肾病的坏习惯。

在分析了16个国家和地区超过250万人的数据后,他们发现,多吃蔬菜、增加钾的摄入量、多运动、适度饮酒、减少食盐摄入量和戒烟,可以将慢性肾病风险降低14%至22%。

相关论文发表在新一期《美国肾病学会杂志》月刊上。论文第一作者、格里菲斯大学的杰伊蒙·凯利说,生活方式可能很大程度影响患肾病的风险,医生可以据此更好地做出临床决策,普通民众也可以相应调整生活方式,防止肾脏损伤。

研究人员强调,这些生活方式建议适用于有患病风险的健康人群,已患肾病的人应当听从医嘱,以免给肾脏带来不必要的压力。

## 防秋燥喝点石榴汁

金秋石榴飘香,如果嫌石榴吃起来麻烦,可直接榨汁喝。石榴不仅营养丰富,还有润燥、防治咽喉的作用。

石榴剥起来比较费劲,跟大家分享一个小方法。可用小刀在石榴顶部大约五分之一处横着割圈,石榴皮一般比较薄,不要割得太深。顺着刀痕,将石榴顶部的小盖完整地剥开,里面的石榴籽每个都完好无损、晶莹剔透。石榴的横切面里有一道一道的薄膜,顺着薄膜用水果刀竖着在石榴皮上划一下,顺着划痕轻轻一掰,石榴就被轻松地剥开了。

将石榴籽取出,放入搅拌机内,加清水没过石榴籽,打成汁。搅打完后过筛,就可以喝到纯正的石榴汁了,可调入少量蜂蜜增加甜度,喝起来酸酸甜甜,可以搭配早餐一起饮用。另外,也可和苹果、梨等一起打果汁。(胡珍)

## 日常生活中 孩子如何预防近视

家长应该如何帮助孩子预防近视?北京同仁医院专家魏文斌建议儿童青少年近视防控需遵守“六项纪律”:

避免长时间近距离用眼。比如看书不连续超过1个小时以上。

每天“目浴”阳光。阳光使瞳孔缩小景深增加;更重要的是晒太阳后人体大脑就会分泌一种可抑制眼轴延长的化学物质,可以预防近视。如果儿童青少年每天能有2小时、每周坚持10小时的户外活动,近视发生比例就会明显下降,近视加重机会也会明显减少。

饮食均衡,睡眠充足。学龄前和学龄期孩子,身体处于发育阶段,眼睛也处在发育阶段,眼睛也需要充足营养供给。因此孩子们不要挑食偏食,少吃甜食和垃圾食品,少饮用含糖饮料。保证营养均衡。另外要保证睡眠,睡觉可以让眼睛得到休息,足够的睡眠才能缓解视力疲劳。

养成科学用眼“三个一”“三不要”习惯。在日常的学习过程中,要求孩子坚持眼睛距离书本1尺,手距笔尖1寸,胸距桌缘1拳的读写习惯。牢记看书“三不要”:不要在阳光直射或弱光线下读书;不要躺着趴着看书;不要在行走的车厢看书。儿童持续近距离注视时间每次不宜超过30分钟,之后应该休息10分钟。

坚持做眼保健操。同仁医院通过5年的科学评估,研究,认为眼保健操确实可以缓解视疲劳。眼保健操是预防近视的一种方法,要鼓励孩子正确做眼保健操,但并不是说做了眼保健操就百分之百不得近视。

控制电子产品使用时间。儿童操作各种电子视频产品时间,每次不宜超过20分钟,每天累计时间建议不超过1小时。两岁以下儿童尽量避免操作各种电子产品。孩子眼睛与各种电子荧光的距离一般为屏幕面对角线的5倍~7倍,屏幕面略低于眼高。两岁以下儿童尽量避免应用夜光灯。儿童还应避免过度蓝光暴露,比如LED灯、荧光灯等高频光源。(明文)

### 农药包装废弃物回收更加规范

被随手丢弃的农药包装是一大土壤污染源。10月1日起施行的《农药包装废弃物回收处理管理办法》,有望强化对这一薄弱环节的管理。

办法明确,县级以上地方人民政府农业农村主管部门负责本行政区域内农药生产者、经营者、使用者履行农药包装废弃物回收处理义务的监督管理。县级以上地方人民政府生态环境主管部门负责本行政区域内农药包装废弃物回收处理活动污染防治的监督管理。

农药生产者、经营者应当履行相应的农药包装废弃物回收义务。农药经营者和农药包装废弃物回收站(点)应当建立农药包装废弃物回收台账,记录农药包装废弃物的数量和去向信息。回收台账应当保存两年以上。

农药生产者、经营者、使用者未按规定履行农药包装废弃物回收处理义务的,按照土壤污染防治法有关规定予以处罚;农药包装废弃物回收处理过程中,造成环境污染的,按照固体废物污染环境防治法等有关规定予以处罚。(新华社北京电)

寒露一过,天气迅速冷了起来。浴缸已经闲置了一个夏天,现在可以开始启用了。据一项研究指出,泡在40摄氏度的热水中1小时,燃烧热量的效果等同于走路30分钟。有这么简单的减肥瘦身方式,何乐而不为呢?而在我心里,“对秋冬的基本尊重”就是泡一个热水澡。冷清的夜,蜷缩在浴缸里,一杯小酒在握,那是一桩想起来都美滋滋的事。

想当初,当有机会装修一个家的时候,别的女人可能想要一个衣帽间,而我最想要的是——一个大浴缸。所以我家浴缸已经换了两个,依然是大大的,足够我在里面消磨周末的晚间时光。

记得孩子小的时候,他把浴缸称作“池塘”。那时通常是他们父子先泡,我在房间外面听到他们父子有打有闹,常常耳边响起那首儿歌《两只小青蛙》。渐渐孩子大了,我们一个一个地泡澡,我是最后那个,因为我会泡很久。很多时候,我会点燃一支香薰蜡烛,再来一杯葡萄酒,电台里是熟悉的主持人的点歌节目。这就像一场属于自己的鸡尾酒会,充满浪漫的仪式感。

所以当年我很难理解,我那个爱折腾的时尚女友,把家里的浴缸打掉,安了流行的淋浴间。而我依然选择舒舒服服地躺在四角浴缸里,度过每一个寒冬。

秋冬季节天气寒冷干燥,在家每周泡一次澡是件很幸福的事,你还可以选择泡泡浴和浴盐,不仅可缓解疲劳,皮肤也水润很多。

有时,浴缸也是女人的精神加油站,每当在外面拼搏得一身伤痕,疲惫不堪,回去躺在里边让热水浸过自己,第二天又能满血复活,继续与这个世界热情交手。

所以,“如果你也有个浴缸梦,请不要放弃!”

### 浴缸+淋浴区一体,安全防滑很重要

大多数人在装修卫浴间时都会纠结:到底应该选择放置浴缸,还是设置淋浴间?

如果有两个卫生间,可以二选一。现在的大户型基本都配备主卫跟次卫,最好的安排是:一间装浴缸,拿来泡澡;另一间可以淋浴。

当然,浴缸+淋浴区一体是大多数人的选择。在浴缸的靠墙处安装花洒,利用玻璃或浴帘等隔断,将浴缸和淋浴间合而为一。这样既可以享受淋浴的方便快捷,在快速淋浴的时候也更加节约用水,同时也可以享受泡澡带来的全身心放松。

只是这样的浴缸需要特别设计,底部最好有防滑纹,以防在淋浴时摔倒。同时要注意设置一个扶手或可以攀扶的地方,不仅在跨进浴缸时更便利,同时泡澡起

## 牙齿的花式疼痛你说得清楚吗

华美珍

**第一式 冷热刺激疼** 一过性的牙齿遇冷刺激或是热刺激疼痛,如您在喝凉水的时候,早上凉水刷牙的时候有“嗖”一下的感觉,表示您的牙齿可能有洞需要处理了,或出现了敏感的部位。这时候的牙神经受到了刺激,在向您发出求救信号,要及时就诊。

**第二式 上下不分疼** 病人总是很奇怪,我明明觉得下牙疼,医生却说是上牙的毛病,关键是大夫把我上面的智齿一拔掉还确实不疼了,你说奇怪不?这不奇怪,有些牙痛,像急性牙髓炎就是刁钻到让人分不清上下,这时候就把问题留给专业牙医就可以了。

**第三式 热疼冷缓解** 有的牙医好厉害,神机妙算,什么都没说就问患者:“是

不是含凉水舒服点?”正诧异着,大夫笑着指指患者手上拿着的凉水瓶。其实并非大夫能掐会算,精通玄学,只是化脓性牙髓炎的典型症状就是遇热刺激疼痛,冷刺激缓解,患者大多会随身携带凉水,含热了就吐了。

**第四式 咬合疼** 牙齿的主要功能就是咀嚼,要是出现了咬合疼,他便失去了存在的主要意义。咬合疼是个复杂的问题,多种口腔疾病都有可能出现。下面给大家介绍两种常见的咬合疼。

伸长咬合疼:有些牙齿的疼痛给人的感觉就好像这颗牙“长个”了,一咬合,这颗牙先接触上。牙齿真的会“长个”吗?其实是因为病变不局限在牙齿本身,由牙齿进入周围组织,变成牙根根尖周围的炎症。

经过正规的口腔治疗,“长个”的牙齿就会像匹诺曹的鼻子一样,又变回正常了。

**定点咬合疼:**常见的有劈裂牙或是隐裂牙的疼痛。用瓷碗来比喻牙齿,平时怎么用它都行,但若是被磕到,可能只是出现了裂纹,但一盛东西碗就会裂开。要是有牙隐裂的情况,患者会感觉吃东西到某个点时出现一过性剧痛。牙隐裂比较隐蔽,更需要专业医生做出专业判断。

以上介绍了牙齿本身的各式疼痛,当然花式牙疼可不局限于此,还包括面部的三叉神经痛混淆于牙痛中、心脏的心绞痛变成左右下牙区的疼痛等。(据《北京青年报》)

请本原作者与本报联系,以便略奉薄酬

生活与法

## 金秋送爽 这些新规10月“上线”

新华社记者 白阳

的文字、图片、音视频等内容加强审核,确保信息安全;还应当对平台内经营者的身份、行政许可、质量标准等级、信用等级等信息进行真实性核验、登记,并定期核验更新。

### 预算管理更加严格

修订后的预算法实施条例自10月1日起施行,对预算公开范围、地方债务管理、转移支付制度等内容作出规范。

在预算公开范围方面,条例规定一般性转移支付向社会公开应当细化到地区;专项转移支付向社会公开应当细化到地区和项目。政府债务、机关运行经费、政府采购、财政专户资金等需要按规定向社会公开。

条例规定,县级以上各级政府财政部门应当会同有关部门建立健全专项转移支付定期评估和退出机制,对评估后符合法律、行政法规和国务院规定,有必要继续执行的,可以继续执行;设立的有关要求变更,或者实际绩效与目标差距较大、管理不够完善的,应当予以调整;设立依据失效或者废止的,应当予以取消。

条例的另一大亮点是细化了地方政府债务余额限额管理,明确地方政府债务余额不得突破国务院批准的限额,并就完善地方政府债务风险评估和预警机制作出规定。

### 基金投资者利益更有保障

基金销售“套路”五花八门让人防不胜防?10月1日起施行的《公开募集证券投资基金销售机构监督管理办法》及配套规则,进一步强化对投资者的权益保障。

办法推动构建以投资者利益为核心的体制机制,突出强调基金销售行为的底线要求,细化完善投资者保护与服务安排;推动基金销售机构构建以投资者利益为核心、促进长期理性投资的考核体系;强化私募基金销售业务规范;增设“内部控制与风险管理”专章,要求各类基金销售机构健全与基金销售业务相匹配的内部制度。

办法还强化了基金销售活动的持牌准入要求,厘清基金销售机构及相关基金服务机构职责边界;明晰了基金销售业务内涵外延,厘清基金销售机构与互联网平台合作的业务边

界和底线要求,支持基金管理人、基金销售机构规范利用互联网平台拓展客户。

### 内河船舶水污染防治管理进一步升级

10月1日起,我国将对400总吨以下内河船舶进行更严格的水污染防治管理,严防内河水污染。

我国内河船舶60%以上为400总吨以下的小型船舶,分布在长江、珠江等水系和京杭运河沿线等内河水域。根据交通运输部印发的《400总吨以下内河船舶水污染防治管理办法》,400总吨以下且经核定许可载运15人以下的船舶的生活污水排放要求参照《船舶水污染物排放控制标准》(GB 3552—2018)执行,弥补现有国家标准对此类船舶排放控制要求的缺失。

针对未设置生活污水、机器处所油污污水处理设施的现有船舶,以及已安装污水处理装置但其处理后排放不能满足《船舶水污染物排放控制标准》(GB 3552—2018)要求的现有船舶,办法要求其按照《内河船舶法定检验技术规则(2019)》完成改造。