尚生活

一方桌布,拯救“灰头土脸”的餐桌

胡 杨

“我多愿自己也是一份千研万磨后的香醇,慎重地斟在,一只洁白温暖的厚瓷杯里,带动一个美丽的清晨。”每每想起张晓风这段话都想坐下来,喝杯咖啡。生活不仅是忙忙碌碌地行路,还应该是慢下来看一处风景,简单地和一个对的人,在一张简单的餐桌前,面对面坐着,吃一日三餐,平淡度日,似水流长。

餐桌与我们相伴一生。它能带给我们关于食物的想象、爱情的浪漫、亲情的温暖。如此重要的场合,我们该以什么样的方式正确打开,才不辜负一个个芬芳四溢的温馨时刻?

一张桌布,让旧餐桌瞬间“变脸”

同学聚会,刚好在家附近,完事之后玲珑盛情邀请同学亚君去自己家里小坐,顺便吃个晚饭。15年前玲珑搬新家的时候,亚君是来过的。

上班工作忙,玲珑一般都是周六大扫除,平时基本就是小小维护一下,而那天是周四,家里显然有些脏乱。而亚君一进门就开始打量玲珑的家,果然当玲珑的先生端上简单的饭菜,三个人坐在餐桌上吃饭时,只听亚君说了一句:“你们家该重新装修了。”

那一刻玲珑才发现,用了很久的透明塑料桌布上,有着星星点点的污垢。她忍不住地用餐巾纸去擦拭。是啊,房子住了也有15个年头了,玲珑也会每每产生重新装修的念头。但是比重新装修更为急迫的是,赶紧换张桌布吧。

第二天玲珑就跑到附近的批发市场,一眼就盯上了今年流行的格子桌布,有宽幅与窄幅的,可以按尺寸购买,一米50元左右的价格。这种桌布远看似布料,摸起来才知道是塑料。

玲珑说了自己家餐桌的尺寸,买下一块今年流行的粉色格子桌布。回来铺在旧餐桌上,四面刚好耷拉下来20厘米的样子。那一刻她特别想坐下来喝杯咖啡。

原来,一张桌布就能拯救“灰头土脸”的餐桌!

的确,有时小小的改变就能换来巨大的惊喜。而习以为常的旧餐桌,则可以利用桌布和桌垫轻松变换风格。平常的餐桌,只要铺上一张桌布,就会有“翻天覆地”的变化,也可根据心情、季节等尝试不同的风格变化。尤其是有时候家里桌子表面磨损了,或者出租房改造,用桌布就是价廉物美的好选择!桌布一铺,餐桌马上就改头换面了。再配上鲜花、蔬果、筷子、刀叉等小物件点缀,立刻让人在平凡中瞥见生活简朴而美好的质地。

小小桌布,也需跟着季节和流行趋势选

自然界周而复始地演绎着四季的更替,而家也应有四季的变幻。春季万物复苏,可以选择柔和的浅色调桌布,浅绿色是不错的选择;夏天热情洋溢,可以选冷色调的、带绿色植物图案的桌布,让视觉降温;秋冬可以选择沉稳的茶色、红色、淡黄色等暖色调的桌布,可以让家里多些暖意。

一盘一世界,一桌一自然。在这个随手拍流行的时代,拍美食,除了摆盘、构图的重要性之外,一款能给食物提升质感的桌布也是必不可少的。

最上镜桌布,总有一款适合你

其实,餐桌也需要与空间搭配,而不同的季节、不同的色彩,也会带给我们不同的生活美感。

百搭款:纯浅色桌布。纯色的浅色桌布可以说是最不抢镜的桌布,也是几乎百搭的桌布。当你不知道怎么搭配桌布的时候,选一款纯色桌布一定不会出错。此时漂亮的杯垫和精美的盘碟能营造出水芙蓉的视觉效果。

经典款:方格桌布。今年流行趋势之一,就是将“桌布”穿在身上。方格桌布是除了纯色桌布以外第二百搭的桌布。就像我们选衣服时候的格子衫,也是百搭的。格子桌布给人一种清新明快、休闲随意的感觉,就像一首欢快的小步舞曲。

复古风款:木纹桌布。很多人拍照出现木纹清晰的桌子,其实很多都是桌布的效果。这又是一款拍美食必备的桌布之一。木纹桌布的特点就是给人带来一种原生态、大自然的气息,和食物搭配起来更能引发人们的食欲,最重要的是它还特耐脏。

小清新款:碎花桌布。旅行在外最喜欢买各种花布,带回来随时可以变成桌布,不但养眼,还能时光倒流。碎花桌布能够增强生活气息,和食物共同营造一种温馨的视觉体验,既不抢镜又能够带来背景效果。颜色鲜艳的小碎花桌布还有种日系小清新、田园风的感觉。

浪漫精致款:蕾丝桌布。如果你有颗少女心,又想把生活过得更精致的话,蕾丝桌布加上美食最能衬托你的内心了。柔软的蕾丝层层叠叠的还能营造出柔美的层次感。

台湾餐桌美学大师余嘉方说:“餐桌不仅仅是食物、餐具与摆饰营造而成的餐桌风格,更是与重要的人分享美食、交换日常、经营生活、交流感情的场所。我们在谈餐桌美学的同时,更在谈餐桌的幸福学。”

的确,一日三餐里,藏着你的生活态度;而一张餐桌的色彩和温度,就是你的生活态度。 (据《中国妇女报》)

知道

儿童也可用含氟牙膏吗

郑小婉

氟是人体必需的微量元素之一,它既能防止牙齿表面溶解,又能使已溶解的表面重新坚固起来。含氟牙膏是指含有氟化物的牙膏,《中国居民口腔健康指南》指出,使用含氟牙膏刷牙可有效预防龋齿,所以推荐使用含氟牙膏。

含氟牙膏应如何挑选和使用?牙膏如果含氟,规定外包装需标明氟化物浓度,一般没有标明的都是不含氟的牙膏。另外要看含氟的浓度是多少。比如用氟离子浓度百分比标明含氟0.145%,则表示氟浓度为1450ppm,即1450mg/kg;儿童牙膏标明含氟0.05%,则表示氟浓度为500ppm。我国规定儿童含氟牙膏的浓度为500~1100ppm,成人含氟牙膏浓度为1100~1500ppm。对于1100ppm浓度的含氟牙膏,成人儿童都可使用。含氟牙膏的使用没有年龄和地区限制,美国牙科协会最新指南指出,宝宝长第一颗牙开始,就应该使用含氟牙膏。含氟牙膏除儿童外的人群使用时基本没有注意事项,不过牙膏用量不要太多,成人每次0.5~1.0克就足够了(正常口径的牙膏长约5~10毫米就可)。

长期用含氟牙膏对身体有害吗?有人担心长期使用含氟牙膏会不会导致氟骨症和氟牙症,其实大可不必。氟骨症主要是由长期饮用高氟水(饮水型)和燃煤造成的室内空气污染(煤烟污染型)导致的。而在牙齿发育期间(6岁以前),长期过量摄入氟化物才会导致氟牙症。氟骨症和氟牙症都是慢性氟中毒的表现,需要长期过量摄入才可能发生。因此,绝大多数情况下,氟骨症、氟牙症与含氟牙膏的使用没有关系。一般而言,仅仅口腔局部使用含氟牙膏刷牙、漱口,是不会造成氟的过量摄入,想要达到氟过量必须长期每天吃上几管牙膏才有可能。孩子应如何使用含氟牙膏?对于吞咽功能不完善的儿童,为了防止误吞含氟牙膏导致氟过量,可以控制其牙膏用量,使用时需注意:

1.合理用量。3岁以下,每次用量为大米米粒大小;3~6岁,每次用量不超过豌豆大小,大约5mm,每天两次。这样即使吞咽也不足以导致氟过量。

2.选择无味牙膏。用含氟牙膏刷牙漱口是不会造成氟过量的,必须吃到肚子里才有可能。所以尽量不要给宝宝用市面上带果味的含氟牙膏,以免宝宝吞咽牙膏。

3.选儿童低氟牙膏。我国对儿童含氟牙膏中氟离子浓度标准是0.05%~0.11%,具体含氟量会在牙膏包装上注明,家长需先认真看一下,给孩子选择低氟儿童牙膏更安全。

4.教会宝宝吐出刷牙后嘴里的泡泡(刷牙吐水)。减少孩子吞咽牙膏,帮助孩子养成爱刷牙的好习惯,才能降低龋齿发生率。

最后还要提醒,用含氟牙膏只是降低龋齿风险,但认真正确的刷牙才是护牙的关键。

(据《中国青年报》)

专家说

吃大蒜、喝绿茶、用特定牙膏刷牙……

消灭胃中“幽灵”,这些网传招数都不靠谱

张雪琳 吴春维

据媒体报道,我国超一半人感染幽门螺杆菌,平均感染率为59%。很多人都知道幽门螺杆菌可能引发胃溃疡、胃癌,但我们真的了解它吗?又该如何有效预防感染呢?

药物治疗根治率超90%

幽门螺杆菌是一种革兰氏阴性杆菌,这种细菌的生存能力极强,可在强酸环境中生存,是目前发现的能够在胃部生存的唯一细菌。

感染幽门螺杆菌后,部分患者没有典型症状,有的患者会有胃痛、口臭等症状,还可能出现慢性胃炎。在幽门螺杆菌的感染者中,20%会出现消化性溃疡,10%出现消化不良,1%会出现胃癌和黏膜相关淋巴样组织瘤等恶性肿瘤。

那么,幽门螺杆菌是通过什么途径进行传播的呢?

幽门螺杆菌主要通过粪口传播和口口传播。幽门螺杆菌患者的粪便中就存在着幽门螺杆菌,如果污染了水源,健康人饮用后就可能被传染,幽门螺杆菌感染者的口腔中也存在一定的细菌,与其一同用餐就有可能被感染。不少大人喜欢口对口喂小孩吃饭,很容易将幽门螺杆菌传染给孩子。

目前,检测幽门螺杆菌的主要方式为碳13或碳14呼气实验,这种实验无创无痛且准确性高,半个小时就能出结果。

目前,治疗幽门螺杆菌,主要通过四联疗法口服4种药物,以半个月为一疗程,采取这种方法的根治率高达90%以上。

四联疗法主要是指服用质子泵抑制剂、两种抗生素、铋剂。质子泵抑制剂的主要作用是在根除幽门螺旋杆菌感染中抑制胃酸分泌,提高胃内的pH值,从而增强抗生素的作用。

患者在接受治疗后,一定要再次到医院进行复查,复查也是做碳13或碳14的呼气试验,如果结果是阴性,那么就说明已经治好了。不过,需要注意的是,复查前应当停止使用各种抗生素和清热解毒类中药1个月以上,停止使用抑酸剂(PPI)、铋剂一周以上,这是为了避免结果出现假阴性的情况。虽然成年人的幽门螺杆菌在经过治疗后复发率极低,但仍要在日常生活中多注意使用公筷。

在治疗幽门螺杆菌的过程中如果出现了过敏性皮疹、发热和肝功能损伤等情况,要立刻就诊。

“偏方”治不好幽门螺杆菌

不少人认为,只要感染了幽门螺杆菌,就一定会得胃癌,实则不然。大约只有1%的幽门螺杆菌感染者会最终罹患胃癌,两者之间存在一定的联系,但非必然关系。

幽门螺杆菌经口腔到达胃黏膜后,会引发慢性浅表性胃炎。随着时间推移,人体会出现十二指肠溃疡、胃溃疡和慢性萎缩性胃炎,而胃癌病变是一个非常漫长的过程,是多种因素共同作用的结果。

想远离幽门螺杆菌,在日常生活中就要养成良好的习惯,如饭前便后洗手、进口的食物一定要经过高温消毒、少食用刺激性食物、建立分餐制、不要口对口给孩子喂食、定期更换牙具等。同时,大家要特别注意,一定要杜绝吃生肉,很多人喜欢吃3分熟的牛排,或者吃火锅时肉还没有烫熟就吃,这种做法会大大增加感染幽门螺杆菌的机会。

此外,朋友圈里常有人传,经常吃大蒜,就能杀死幽门螺杆菌,这种说法也是没有科学根据的。因为只有摄入大量大蒜才能杀死幽门螺杆菌,日常吃大蒜的量无法达到杀死幽门螺杆菌的要求。还有人说吃洋葱、喝绿茶可根除幽门螺杆菌,同样也是没有任何根据的。

有商家宣称,使用含特定成分的牙膏可以杀灭幽门螺杆菌,这也是没有依据的。只有胃才是幽门螺杆菌的“理想居所”,口腔环境不适合其生存,所以活性一般不高,仅通过简单的刷牙来治疗是不太可能的。

总之,幽门螺杆菌是个磨人的“小妖精”,会对人体健康造成威胁。不过,也不必谈“幽”色变,对其有明确的认知之后,只要做好有效的预防就可无“幽”生活。 (据《科技日报》)

银发生活

切实解决老年人运用智能技术困难

让“银发族”搭上数字化快车

乔 彩

不会预约挂号导致白跑医院、手机字体太小影响阅读、跟不上银行等自助终端功能切换节奏……数字化时代,科技创新在不经意间给“银发族”筑起一道数字城墙。2020年以来,相关部门大力推动互联网应用适老化水平及特殊群体的无障碍普及。专家指出,保障老年人、残疾人在互联网中使用信息的平等权益,是增进全体人民福祉的应有之义。

帮助更多老年人“触网”

打开抖音,搜索“如何在网上买东西”,点开视频,博主的声音响起。70岁的梁女士对照该视频,打开了购物软件。“每一步怎么操作,视频上都讲得清清楚楚,真是太方便了。”梁女士告诉记者,除了网上购物,网上挂号、生活缴费等很多技能都可以在抖音上学到。

老年用户已成为互联网发展进程中不可忽视的重要力量。中国互联网络信息中心发布的第48次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至今年6月,中国50岁及以上网民占比为28%,较2020年6月增长5.2个百分点。

像梁女士一样,“不会用,但愿意学”的老年人不在少数。开展老年人智能应用培训,帮助更多老年人触网,有助于老年人更快融入数字社会。

2020年11月,国务院办公厅印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》(以下简称《实施方案》),推动解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难。《实施方案》提出,针对老年人在日常生活中的应用困难,组织行业培训机构和专家开展专题培训,提高老年人对智能化应用的操作能力,将加强老年人运用智能技术能力列为老年教育的重点内容。

近日,北京老年开放大学启动“百千万智慧助老”公益行动,将在北京市17家老年开放大学分校和60多个社区开展百场针对老年人如何使用手机的线下教学活动,组织并培训千名志愿者师资参与教学,服务超过10万名老年人。

加速互联网适老化改造

“字体够大,操作起来一点都不复杂。”不久前,65岁的白女士通过中国工商银行手机银行“幸福生活版”,第一次用手机银行完成了水电费缴纳。与“标准版”相比,“幸福生活版”字体更大、图标更精简,并带有“一键求助”、语音助手、亲情关怀、智能风控等功能,满足老年人的使用需求。

2020年12月,工信部印发《互联网应用适老化及无障碍改造专项行动方案》,提出优先推动115家网站、43个APP进行适老化改造,着力解决老年人、残疾人在智能技术面前遇到的困难。如今,包括金融服务、新闻资讯、交通出行、生活购物等各个领域的网站和手机应用都已加入适老化改造行列。

近日,铁路12306网站及APP进行的适老化及无障碍改造相关功能正式上线运行,支持读屏软件获取完整网页信息,提供无障碍辅助工具,优化了登录验证码,为老年人及残障人士线上购买火车票提供更多便利。

专家指出,在帮助老年人跨越数字鸿沟的同时,也要注意保障老年人触网安全。部分平台利用适老化契机,频繁弹出“清理缓存”“扫码领奖”等按钮,诱导老年人点击,造成财产损失。

对此,工信部发布的《互联网网站适老化通用设计规范》和《移动互联网应用(APP)适老化通用设计规范》明确要求,适老版网站、APP中,严禁出现广告及插件,也不能随意出现广告或临时性的广告弹窗。

工信部信息通信管理局有关负责人介绍,目前,多数政府官网已实现包括语音朗读、语音导航等多种辅助功能。预计到今年底,首批参与适老化的115家网站和43家APP将全部按照要求完成改造及评测。

扩大智能终端产品供给

第七次全国人口普查数据显示,中国60岁及以上人口为26402万人,占总人口比重18.7%。根据民政部相关预测,“十四五”期间,全国老年人口将突破3亿,中国将从“轻度老龄化”迈入“中度老龄化”社会。

随着老年人消费规模逐渐扩大,智能终端适老化供给不仅是民生工程,也成为市场竞争的新蓝海。

电信终端产业协会、中国电子视像行业协会日前共同发布《移动终端适老化技术要求》《移动终端适老化测试方法》《智能电视适老化设计技术要求》三项标准,对智能手机和电视的适老化设计作出了详细规定。

目前,华为、小米、OPPO等手机都开发了专为老年人设计的简易模式,字体、图标等元素被放大,手机桌面上的功能布局简单明了。

除了智能手机,越来越多的智能终端设备加入这场“适老化”改造行动中。《实施方案》提出,积极开发智能辅具、智能家居和健康监测、养老照护等智能化终端产品。发布智慧健康养老产品及服务推广目录,开展应用试点示范,按照适老化要求推动智能终端持续优化升级。

近日,北京启动老年人运用智能技术便利化出行试点,在医院、社区卫生服务中心、公园、机场等公共场所铺设了健康宝赋能的智能终端设备,老年人在“北京健康宝”注册后,即可在试点场所实现一次刷卡完成测量体温、来访登记、健康状态查询“三合一”操作。

工信部电子信息司司长乔跃山表示,下一步,工信部将从建立健全智能终端产品适老化标准体系、研究制定智能终端产品适老化水平评价体系和鼓励企业按照适老化要求不断丰富适老化智能终端种类三个方面发力,持续做好智能终端适老化工作。(据《人民日报海外版》)

请本版作者与本报联系,以便略奉薄酬