



新年将至，主妇们又开始准备给家里做扫除了。厨房作为美食的诞生地，相对的也是油烟的聚集地，厚厚的油污让人头疼不已。怎样能够一举两得，既能做出美味小吃，又能让厨房时常保持清洁？

## 厨房控油大作战

□九宗

虽然有抽油烟机，但是油烟难免还是会聚集在厨房的瓷砖表面。这也使人们一想到厨房的油垢，就感到力不从心。不过居家过日子，打扫厨房在所难免，其实只要懂得一些小诀窍，就可以事半功倍。下面我们就推荐一些打扫厨房的秘密武器，看了之后赶紧动手收拾一下你的厨房吧。

### 厨房瓷砖控油 敷个面膜有必要

瓷砖是厨房油污的重灾区，无论是墙面还是地面，使用久了之后，瓷砖表面总会附着上一层又黄又厚的油污，而且很难清洁，影响了整个厨房的美观度。

**解决方法：**用卫生纸“敷面膜”。将卫生纸或纸巾贴在磁砖上，在上面喷洒清洁剂再放置一会儿，就像女性敷面膜一样，清洁剂不但不会滴得到处都是，且油垢会全部粘上来。只要将卫生纸撕掉，再用干净的抹布蘸清水擦1~2次，瓷砖即可焕然一新。至于油污较重的瓷砖，可将卫生纸或纸巾贴在磁砖上过一晚，或用棉布取代卫生纸，等油渍被纸巾充分吸收后，再用湿抹布擦。抽油烟机内侧的通风扇，也可使用此法。

### 橱柜也爱面子 让橱柜面板光鲜亮丽

除了瓷砖以外，橱柜也是油污的重灾区，表面光洁的橱柜面板，在经过油污的“虐待”之后，变得油腻不堪，更有一层油污牢固地粘在表面，多贵多美的橱柜瞬间失色不少。如何清洁橱柜面板，让橱柜重新找回光鲜亮丽的面子呢？

**解决方法：**洗涤剂:水=1:10。在日常使用过程中，厨房内很难避免油烟，当橱柜门板表面有油烟、油渍时，可用洗涤剂擦拭。注意洗涤剂:水=1:10的比例，抹布需要是洁净棉布。

日常清洗时用质地细致的绒毛布擦拭清洁，橱柜门板上的油污可用中性清洁剂或肥皂水轻轻涂抹，再用干布擦拭干净即可。切勿用含有稀释剂、溶剂、研磨粉、粉剂的产品清洗。表面有油污及脏渍最好在12小时内祛除。

消除较顽固的污渍，可用去污粉和百洁布擦拭，不可以用高浓度或腐蚀性强的有机溶剂擦

洗。注意切勿使用钢丝球或粗糙的毛刷清洗，以免损坏门板。

### 小心顶上滴油 铝扣吊顶去油术

现在越来越多的家庭选择给自家安上美观大方的吊顶，但是常常忘记吊顶也是需要清洁保养的。而且目前市场上又出现一大批抗油污、自清洁的集成吊顶，造成大家对吊顶的后期清洁和保养都不是很重视。需知，吊顶如果长时间不清洁的话，就会严重影响吊顶的光泽度与家装的美观性。

**解决方法：**洗洁精+热水。厨房的扣板大家都会选择拉丝或者纳米板，一般都有很好的抗油污性，平时只要用软布擦拭几下即可。但长时间没有清洗的话，吊顶会吸附不少油渍，这时要用少量的洗洁精，加上热水，再用吸水性较强的软布沾水后去擦洗。

### 用具也受影响 厨房用具要控油

厨房用具的控油可以说是简单，也可以说很困难。说简单，是因为如果平时注意维护，就不会有太大的问题。为什么又说这是一件不容易的事情呢？首先，厨房用具种类多，数量多，细小杂乱。在清洗过程中，总是让人觉得厌烦。

**解决方法：**米汤好帮手。米汤具有一定的去油污作用，可以用黏稠的米汤涂在厨具上，待米汤结痂干燥后，用铁片轻刮，油污就会随米汤结痂一起除去。如用较稀的米汤、面汤直接清洗，效果也不错。

牙签热水都管用。热水+牙签：厨具有时就算用清洁剂来处理，也不见得干净，不妨用水煮厨具。先盛满一大锅水，然后放入厨具。待水热之后，顽垢自然会被分解而自然剥落。厨具上缝隙的污垢，最好每周用牙签清理孔穴一次。

厨具每次使用过后，务必使用清洁剂即时实行清洁，特别是冬天，厨具的油污很难去除，这时不能偷懒直接使用冷水，必须用热水加洗洁精进行清洗，这样才会干净彻底。不经常使用的厨具，最好是将其储藏在橱柜内，避免油烟和水汽的入侵，更容易保养。

## 5种感觉很帅 其实很伤车的动作！

□郎齐

生活中总能看到这样一些人，他开车非常棒，能在公路上左突右冲，完全不在乎是不是堵车；他还能一把轮就完成倒车，无论是侧方还是倒库；他开车动作行如流水，可以媲美专业车手！

但是，大家一定要明白一个道理，开车技术好不代表就知道懂车用车，有些动作看似很帅，但时间长了对车的伤害非常大。今天就给大家说说伤车的几种不良动作！

### 空挡大脚轰油门

很多司机都有车启动之前空挡轰几脚油门的习惯，“上车三脚油，下车三脚油”。看似很专业，其实这种行为会使得发动机的转速忽快忽慢，运转件的负荷忽大忽小，活塞在气缸中形成了无规律的撞击运动，对发动机的伤害特别大。

### 飞跃马路牙子

要知道，车辆上下马路牙子时，会对前轮悬架和胎侧造成较大的伤害，还有轮胎侧面橡胶相对胎面强度低，在冲撞过程中容易被顶出“包”，造成轮胎的报废。如果一定要上马路牙子，应该找个石头作为路肩才以上。

### 方向盘长时间打满

对于一些新手来说，由于驾驶技术不够熟练，在移库或倒车

时，常常把方向打满再移动车辆，但需要注意的是，当车辆处于运转状态时，如果方向盘打死的时间过长，助力转向系统将会受到伤害。如果一定要打满方向盘，时间千万别太长，记住要马上回一点。

### 过减速带不减速

许多司机在通过减速带时，或者不减速，或者一侧轧过去。其实这样的过减速带是错误的，会很容易伤害悬挂系统。

### 在不平整的路面停车

由于停车位不好找或者停车费高等多种原因，很多人经常会把车停在一些停车环境不是太好的路面，比如马路牙子或者坡道等。一次两次没关系，可是时间长了，对车伤害会比较大，对车辆的悬挂系统有损伤，会导致液压或气压杆、减震弹簧以及减震垫加速老化，还会影响车门的闭合。



## 用人单位须创造条件

### 保障劳动者 获得职业卫生防护

职业病危害指对从事职业活动的劳动者可能导致职业病的各种危害。职业病危害因素包括职业活动中存在的各种有害的化学、物理、生物因素，以及在作业过程中产生的其他职业有害因素。

根据《职业病防治法》的规定，我国职业病防治工作坚持预防为主、防治结合的方针，实行分类管理、综合治理。劳动者依法享有职业卫生保护的权利。用人单位负有以下义务：依法参加工伤社会保险；为劳动者创造符合国家职业卫生标准和卫生要求的工作环境和条件，保障劳动者获得职业卫生保护；建立、健全职业病防治责任制，加强对职业病防治的管理，对本单位产生的职业病危害承担责任等。

具体而言，职业病危害防治包括前期预防与劳动过程中的防护与管理两部分。

前期预防：用人单位的工作场所应当符合下列职业卫生要求：①职业病危害因素的强度或者浓度符合国家职业卫生标准；②有与职业病危害相适应的设施；③生产布局合理，符合有害与无害作业分开的原则；④有配套的更衣间、洗浴间、孕妇休息间等卫生设施；⑤设备、工具、用具等设施符合保护劳动者生理、心理健康的要求；⑥法律、行政法规和国务院卫生行政部门关于保护劳动者健康的其他要求。

劳动过程中的防护与管理：

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 黑木耳粉治扁桃体炎



黑木耳一两，炒干研成粉，每次用半调羹粉与蜂蜜调匀口服，可治扁桃体炎。黑木耳性平味甘，入胃、大肠经。能凉血止血、滋阴润燥。蜂蜜味甘性平，入脾、肺，补中缓急，润肺止咳。两药协同应用，可清热毒之邪。

### 脾胃弱可蒸食茯苓饼



茯苓具有利湿健脾安神之功，为补中益气常用的药食两用药材。对脾胃虚弱所致的消化不良、食少便溏等症均有很好的疗效。但茯苓为渗湿之品，所以不宜大量长期食用。还会偶发过敏反应，如腹痛，皮肤红肿，支气管哮喘发作等情况。故过敏者忌用。

### 红灯

#### 眼睛带血丝或身体有炎症



对于上班族来说，眼睛里有血丝是很正常的。休息不够、感染细菌等均可能造成。可如果睡眠充足，但早晨起床后仍发觉眼睛疼痛、肿胀、有血丝，这也可能是葡萄膜炎的迹象，或其他炎症症状，如牛皮癣、类风湿性关节炎等，最好去医院确诊。

### 沙拉酱含油脂过半



沙拉酱是用超过50%的油脂、蛋黄以及水快速搅拌而成的，然后再添加白醋以及其它添加剂。在制作沙拉酱的过程中，油被蛋黄中的磷脂等成分乳化，而乳化状态的油脂不会分层，油腻感不强，会让人不知不觉就吃了很多。