

生活资讯

5个技巧让面膜功效加倍

面膜是肌肤护理的基本步骤，也是皮肤急救的必杀技，但敷面膜可不是把面膜直接敷在脸上那么简单，敷面膜也要讲究技巧。

敷面膜前做好清洁工作

先把手和脸的清洁工作做好，把皮肤表层的彩妆、油污、皮脂都清理干净，不然这些脏东西会影响精华液的吸收。对于角质，不需要每周使用清洁类的面膜，尤其是秋季反而会让肌肤敏感程度增加，每两周去一次角质即可。

先涂精华液可辅助面膜吸收

敷面膜前先涂一层相同效果的精华，能够帮助面膜中的精华液更好地渗透，可以使皮肤充分吸收。如果敷面膜前忘了涂也没有关系，敷完后趁肌肤还水润的时候涂效果也会很明显的。

面膜热敷效果更好

有条件的话可以一边泡澡一边敷面膜，淋浴的话在洗完澡后敷。由于洗澡过程中，在水蒸气的作用下，毛孔充分张开，有利于精华液的吸收。如果时间紧迫来不及洗澡的话，那么用温热的毛巾敷脸3~5分钟，也可以达到相同效果。

面膜要在睡前敷

凌晨0点-3点是肌肤代谢最旺盛的时间，由于我们要睡美容觉，所以敷面膜的时间要选在睡觉前，有助于利用生理作用把营养送入肌底。一般敷面膜周期为3天一次，每次敷15~20分钟，敏感肌肤的人可缩短敷面膜的时间。

敷面膜后正常护肤不能少

很多女生敷完面膜会忽略了最重要的一环，就是正常的肌肤



护理程序。这需要在敷面膜前用柔肤水打底，让你的肌肤毛孔张开，角质软化，才能让面膜更好地吸收；在使用完面膜后要涂抹乳液。

既然面膜敷好后营养足够了，为什么还要涂抹乳液，不会多此一举吗？当然不会，乳液帮助你封住面膜的精华，让面膜进入肌肤内部进行更有效的作用，所以敷前涂柔肤水，敷后涂乳液才会让面膜发挥最好的效果。
(张欣)

燃气专家支招安全用气 钢瓶液化气和天然气灶不兼容

□本报实习记者 赵思远 文/摄

进入冬季，城市用气量增大，也是燃气事故的多发季节。居民室内发生燃气事故，95%是由于用户燃气具使用方法不当，引发燃气泄漏所致。很多居民因为家中缺乏通风换气条件，会发生缺氧、中毒等现象；而且由于存放不当、使用不合理，液化气钢瓶一旦发生漏气引起闪爆，会造成严重的安全事故。为此，记者来到北京市液化石油气公司西部分公司，对安全主管董雪松进行了采访。

钢瓶液化气也有“身份证”

董雪松表示，想要安全使用液化石油气，首先在源头上就应该做好万全防护。“现在居民购买液化气，都实行‘一户一卡’政策，即每家都有一张自己的购气卡，自家所买的钢瓶护罩上都会有陶瓷条码。这种条码不怕火烧，用户购气时，我们用扫描枪分别扫描钢瓶条码和购气卡条码，实现二者绑定。这样做的目的就是为了在钢瓶流转上实行动态管理。”另外，每个液化气钢瓶上都会明确标有八年的使用年限，并且四年为一周期进行检修，保证瓶体的安全。

除此之外，液化气设施及附件的安装使用同样要符合规范要求。例如，减压器和灶具端的软管接口必须使用专用的卡箍连接，坚决杜绝使用铁丝代替。同时，考虑到液化气和汽油的腐蚀性相似，连接软管应使用耐油胶管。液化气灶具都应该按照国家标准配备熄火保护装置。董雪松还表示：“现在很多商贩都会私自进行液化气的售卖，他们很多人都不具备销售和安装更换的资质，盲目节约成本，缺乏安全意识，液化气中经常会掺有二甲醚。二甲醚虽然也是清洁燃料，但是它会对各接口的密封橡胶产生较强的腐蚀作用，极易出现燃气泄露，因此，国家明确规定居民不能使用含有二甲醚的液化气。”

冬季气温低 但切勿加热钢瓶

首先，如果用户在气源充足的情况下发现做饭时灶具火力不够，那么有可能用户使用的是天然气的灶。因为这两者气质不同不能兼容，应该更换灶具。“在使用环境上，尤其要注意在放置液化气钢瓶的房间里，不能使用

第二种火源，因为第二火源引发火灾后，会直接威胁到液化气钢瓶的安全。”其次，冬季气温较低，液化气挥发较慢，有时会出现无法用尽的现象，很多有“经验”的用户便会私自将钢瓶放入一盆热水中加温。这种做法同样是十分危险的，容易造成瓶体压力迅速升高引发泄露等情况。另外，严禁将钢瓶横置或倒置，不然在用户忘记关闭钢瓶角阀的情况下会造成液体气体同时泄漏，后果不堪设想。最后，应把钢瓶放在阴凉通风处，严禁长时间暴晒。

“还需要注意的是，液化气减压器和角阀应进行反扣连接，通俗来讲，就是连接液化气钢瓶时，应对准瓶口左旋拧紧，右旋松开。”董雪松说，很多用户经常会忘记这个方向，原本想松开，结果还是向左拧，拧不动了甚至用工具使蛮劲，容易把角阀拧裂，造成漏气。

一旦泄漏 应第一时间切断电源

董雪松表示，一旦液化气钢瓶发生泄漏，千万不能慌张，不能使用明火和所有非防爆电器、电子设备，应在第一时间切断电源，并开窗通风。如果出现着火现象，应该及时用湿抹布快速覆盖护罩，并迅速关掉阀门。另外，如果发现阀门损坏，如关闭不严等，应该在保证安全的前提下尽快搬到空旷地点，并及时拨打“96777”进行报修。

董雪松最后提醒广大液化石油气用户，“96777”是燃气集团唯一的燃气维修、报修服务热线，目前经常有一些不法商贩冒充液化气公司技术人员登门推销液化气灶具，但他们没有任何资质，推销的相关产品也无法保证质量安全。为防万一，广大用户应该时刻牢记认准工作人员的胸牌，胸牌上照片应该与本人相符，工作人员编号也可通过“96777”进行查证。



冬天吃羊肉 怎样才能不上火

从中医角度分析，羊肉性温热，入脾肾二经，具有补肾壮阳、温补气血之功效；因此，常吃羊肉可以去湿气、避寒冷，最适宜平时手脚怕冷、风寒咳嗽、气血两亏等有虚症表现的人群来食用。

从营养方面来说，羊肉所含

的脂溶性维生素A，高于其他红肉类，如牛肉、猪肉等。

因此，在寒冷的冬季，适量进食羊肉，不但能很好的抵御风寒，而且还可以提高身体的免疫力，增强抗病能力；特别是羊肉里所含的维生素A，还可以预防皮肤干燥，增强呼吸道黏膜的抗

病能力，对于抵抗雾霾、预防呼吸道疾病的发生十分重要。

但是羊肉性温热，吃羊肉时，如果搭配不当就容易出现上火症状。因此，吃羊肉时找对搭档十分重要，食疗的效果也会更好。比如，炖羊肉时，多搭配白萝卜，不仅能去除羊肉的膻味，而且还可以做到寒热平衡，起到清凉、去火的作用。除此之外，炖羊肉时，还可加入适量的绿豆，也可以去除膻味、平衡寒热。

涮羊肉时，尽量选用清汤涮，并且搭配一些凉性蔬菜，比如萝卜、冬瓜、白菜、藕片等，不仅做到了食物多样，均衡了营养，而且还可以清内热、除痰湿，避免“内火”过旺，而出现口舌生疮、咽干口渴、大便干结等症。
(夏梅)

胶粘剂可导致多种职业病的发生

胶粘剂是指按照规定程序，把纸、布、皮革、木、金属、玻璃或塑料之类的材料粘合在一起的物质。由于胶粘剂具有应用广，使用简便，经济效益高等许多特点，随着科学技术的发展，胶粘剂正在越来越多地代替机械联结，从而为各行业简化工艺、节约能源、降低成本、提高经济效益提供了有效途径。

但由于胶粘剂的组分或者溶剂的化学物多是有机化学物，对环境及劳动者的健康危害十分严重。对人体健康有如下影响：

皮肤损害：接触环氧树脂、正己烷、甲苯、氯乙烯引起皮肤过敏，接触性皮炎；接触氯丁胶的工人发生接触性皮肤色素消失；接触含有表氯醇的胶（如环氧胶）引起皮肤起水泡；

肺部疾患：接触正在粘结的某些无机绝缘材料的细尘或纤维有可能引起肺尘埃沉着病；长时间或吸入高浓度的混合芳香族溶

剂和汽油蒸汽，有可能发生肺水肿；吸入液态苯或者二甲苯，发生肺水肿、化学局部急性肺炎和出血的机会增加；

胃肠功能失调：在刷胶过程中，摄入少量各种胶可引起胃肠功能失调；神经系统影响：吸入丙烯腈、环己烷、甲苯、二甲苯、三氯乙烷和三氯乙烯，会对中枢神经系统产生抑制，可能引发头痛、眩晕、动作失调、麻木和昏迷；正己烷能引起多神经病变；

生殖毒性：接触有机卤溶剂的孕妇，可能发生自然流产或胎儿损害；

肝脏损害：二甲基甲酰胺、四氢呋喃、氯乙烯可引起肝损害；

心血管损害：二甲基甲酰胺能引起血压升高；

造血系统损害：苯引起白细胞减少，再生障碍性贫血，甚至白血病；

致癌性：已经证实苯致白血病；丙烯腈和丙烯酸乙酯为可疑的人致癌物；丙烯酰胺、氯仿、二硝基甲苯、表氯醇、六氯乙烷、二氯甲烷、2-硝基丙烷为动物致癌物。

总之，胶粘剂的使用过程中可产生多种职业危害。用人单位应当通过工艺改造、加强通风等防护措施，使作业场所的职业危害因素达到国家职业卫生标准，为劳动者提供一个安全、卫生的工作环境。劳动者也应当加强劳动保护和自我防护意识，降低胶粘剂作业过程中的职业危害。

