

# 實用生活百科小常識

1. 吃了辣的東西，感覺就要被辣死了，就往嘴裡放上少許鹽，含一下，吐掉，漱下口，就不辣了。

2. 牙齒黃，可以把花生嚼碎後含在嘴裡，並刷牙三分鐘，很有效。

3. 若有小面積皮膚損傷或者燒傷、燙傷，抹上少許牙膏，可立即止血止痛。

4. 經常裝茶的杯子裡面留下難看的茶漬，用牙膏洗之，非常乾淨。

5. 仰頭點眼藥水時微微張嘴，這樣眼睛就不會亂眨了。

6. 嘴裡有潰瘍，就用維生素C貼在潰瘍處，等它溶化後潰瘍基本就好了。

7. 眼睛進了小灰塵，閉上眼睛用力咳嗽幾下，灰塵就會自己出來。

8. 洗完臉後，用手指沾些細鹽在鼻頭兩側輕輕按摩，然後再用清水沖洗，黑頭和粉刺就會清除乾淨，毛細孔也會變小。

9. 剛剛被蚊子咬完時，塗上肥皂就不會癢了。

10. 如果嗓子、牙齦發炎了，在晚上把西瓜切成小塊，沾著鹽吃，記得一定要是晚上，當時症狀就會減輕，第二天就好了。

11. 吹風機對著標籤吹，等吹到商標的膠熱了，就可以很容易的把標籤撕下來。

12. 旅行帶衣服時如果怕壓起褶皺，可以把每件衣服都捲成捲。

13. 打打嗝時就喝點醋，立竿見影。

14. 吃了有異味的東西，如大蒜、臭豆腐，吃幾顆花生米就好了。

15. 治療咳嗽，特別是乾咳，晚上睡覺前，用純芝麻香油煎雞蛋，油放稍多些，什麼調味料都不要放，趁熱吃過就去睡覺，連吃幾天效果很明顯。◇



## 秋冬進補4種素食效果更佳



隨著天氣的漸漸轉涼，大多數人都喜食肉類食物以增加營養，滋補身體，維持身體內部的平衡，以抵抗將來的嚴冬的寒冷。這時多吃一些能夠增強人體免疫力和抵抗力的食品，對於身體是大有好處的。可是，經過一夏的折磨，有些人脾胃虛寒，消受不了大魚大肉，是不是該選用些素食進補呢？答案是肯定的，以下素食就是秋冬季進補的寶貝，它們價格雖然便宜，但在營養上卻有許多獨到之處，是不少動物性食品所無法比擬的。

**芋頭**：芋頭富含澱

粉，營養豐富。每100克鮮品中含有熱量91卡，蛋白質2.4克，脂肪0.2克，碳水化合物20.5克，鈣14毫克，磷43毫克，鐵0.5毫克，維生素c10毫克，維生素b10.09毫克，維生素b20.04毫克。並含乳聚糖，質地軟滑，容易消化，有健胃作用，特別適宜脾胃虛弱、患腸道疾病、結核病和正處恢復期的病人食用，是嬰幼兒和老年人的食用佳品。

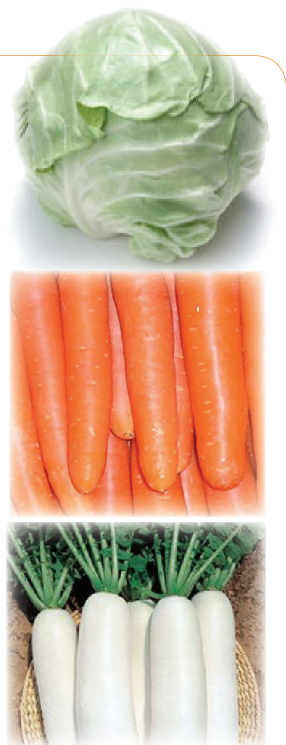
**紅薯**（特別是黃心的紅薯）：系糧食中營養較為豐富的食品。由於紅薯能供給人體大量的黏液蛋白、糖、維生素a和

維生素c，因此具有補虛乏、益氣力，健脾胃、強腎陰以及和胃、暖胃、益肺等功效。因此，常吃紅薯能防止肝臟和腎臟中結締組織萎縮，防止膠原病的發生。

**包心菜**：其維生素c的含量是西紅柿的3.5倍，鈣的含量是黃瓜的2倍。包心菜還含有較多的微量元素鉬和錳，是人體製造酶、激素等活性物質所必不可少的原料。它能促進人體物質代謝，十分有利於兒童生長發育。其多量維生素c能增強肌體抗癌能力。

**蘿蔔**：蘿蔔含有較

多的水分、維生素c，一定量的鈣、磷、碳水化合物及少量的蛋白質、鐵及其他維生素，還含有木質素、膽鹼、氧化酶素、甘酶、澱粉酶、芥子油等有益成分。祖國醫學認為，蘿蔔性涼味辛甘，入肺、胃二經，可消積滯、化痰熱、下氣貫中、解毒，用於食積脹滿、小便不利等症。可見蘿蔔對調理脾胃作用非小，所以有「秋後蘿蔔賽人參」之說，對秋季常見的消化不良、風熱型感冒、扁桃體炎、咳嗽多痰、咽喉痛等疾病也有輔助治療作用。◇



## 愛潔衛生座

貼心的設計 愛心的選擇

溫水清洗 潔淨健康

看護您家庭的幸福

中文電話：718-885-5993 718-517-0394

地址：新澤西 321 Broad Ave #134, Ridgefield。H Mart商場  
法拉盛 羅斯福道 149街

