

# 熬米汤的时候怎样不淤锅 初学女性怎么选羽毛球拍

每周的今天,你都可以在这里提出你的问题,我们将和强大的智慧团一起为你寻找答案

生活中的你有没有满腹疑团的时候呢?你是否会有一些百思不得其解的问题呢?还记得小时候看《十万个为什么》时的兴奋和兴趣吗?

爱问“为什么”不仅仅是求知,更代表着你在思考,思索人生、观察生活、让自己生活得更真实。每周的今天,你都可以在这里提出你的问题,我们将和强大的智慧团一起为你寻找答案。交流分享,开动脑筋,了解生活,关注城市,“你问我答”是你在这个城市发蒙解惑的最佳平台。 郑州晚报记者 李丽君 实习生 常素杰

## 参与方式

- 1.拨打《郑州晚报》热线电话96678,通过电话传递你的问题。
- 2.将问题或答案直接发送邮件至邮箱(niwenwoda1949@163.com),答案请标清楚是哪一个问题的答案。

## 本周问题「抢先看」



### 1 熬粥防淤锅

市民李默群问:熬米汤的时候怎样不淤锅呢?

网友“豆战佛”回答:水沸腾之后下米,用勺子搅一搅,然后在盖子和锅身中间支根筷子,开口不要太大,避免散热过多,同时,将挡位调至保温,这样你就发现,水一直在沸腾,就是不会溢出来……

市民赵先生回答:锅里稍微放点碱面,就不会溢出来了。

网友“自力更生”回答:菜籽油滴上点儿,或米汤里放一个碗也行。

网友道道道回答:先把米用热水泡几分钟,等软后再过一次冷水,然后等水开后再放下去煮,这样就不会溢出来了。

市民王女士回答:烧开后将盖子用筷子支开,大小要自己掌握好,这样可不用管,一直到粥烧好也会跳开,中间不可搅动,否则会粘锅底,我经常这样熬粥。

网友“落暮清风”回答:电饭锅拿个餐布围在那个出气口,等开始有里面的水溢出来,先中火,等再溢出来后小火慢炖,这样熬出来的汤像加面一样浓香。

### 2 初学女性选球拍



市民王女士问:长时间不锻炼,感觉身体越来越不好,想锻炼打羽毛球,但去买羽毛球拍时发现,选拍真不容易。作为女性初学者该如何选羽毛球拍呢?

网友“Atman”回答:首先看手感的啦,手感最重要。

网友“Smile”回答:一定要有弹性,刚学要用好打的球拍,重量要轻,培养爱好。

某运动品牌销售李先生回答:简单地讲吧:新手球拍分两种:平衡拍,轻巧的控制拍(一般是力量很小的人或女生用的)。建议初学者用平衡拍,如果有人推荐你用进攻拍(头重,或是中杆硬),你可以不用考虑,进攻球拍不是新手用的,至于高端球拍,初学者应该不能发挥出那些球拍应有的特性,所以高端球拍也不需要考虑。

尤尼克斯的球拍是很不错,但在新手拍之中,性价比不是很高,如果你真的要选这个品牌,推荐NS100、NS200、NS300,价格300+。

新手球拍从品牌上说,凯胜、胜利和燕龙的球拍不错,性价比比较高。

至于型号,你完全可以自己选,要选中杆适中,拍头平衡的(平衡点285左右),挑一款自己喜欢的颜色就好(因为性能相同),价格150~300元建议你买凯胜的超轻系列羽毛球拍,比如:U3 U4 A3等,因为这个系列的拍子总体分量轻,拍杆软,可以借助拍子发力!建议买品牌响的牌子,别买到仿的,因为仿的做工不好,手感也差。

热心网友回答:初学的女性羽毛球爱好者,防守和攻击都很平均,可以用GOSEN PKS SLIM 790羽毛球拍,新手的话,对牌子可以不怎么讲究,奥利佛·胜利、凯胜的低端拍都可以,拍框当然是iso头的,拍杆硬度适中,重量的话,MM拿82~85克的就可以,线可以用YY的65线,要好点的话可以用65TI 磅数的话因为你是新手而且是MM所以上22磅就够了,24磅也可,不过打起来有点吃力!还有,400元以下不要去买yonex的拍子,一是大多都停产了,二是YY的低端拍性价比很低,YY的仿拍更是不买,就是假拍……

### 3 夏天咋祛痘



市民刘先生问:夏天到了,想去游泳,可是背上的痘痘好多,有大的有小的,密密麻麻,有什么方法可以祛除呢?

网友“小妖”回答:每次洗澡都要清洁,还有,可以用敷黄瓜片试试,要坚持哦,这个方法我用后就好多了。

网友“雪儿”回答:我的是因为热气才长的,擦了几次皮康王就消了,你也可以试试啊!

网友“☆~凝”回答:内分泌失调哦,外用可以用硫磺香皂,平时也可多吃点蔬菜水果,会有所改善。

网友“晒月亮的猫”回答:洗完澡可以在背上抹点芦荟胶,对已长的痘痘有效,目前市场上能买到赛维和完美两种牌子,要是买赛维就买极品芦荟胶,不要买它家祛痘的那种,祛痘的没有极品效果好。完美也不错,就是需要长期使用。

郑大一附院皮肤科主任医师董慧婷:痘痘一般属于痤疮类,痤疮是一种多因素引发的疾病,是综合因素的共同作用引起毛囊口的堵塞所导致,可以表现为粉刺、炎性丘疹、脓疱、囊肿和结节。治疗痤疮的常见口服药物主要有:抗生素类(四环素类或红霉素)、维A酸类、激素类、糖皮质激素等;外用局部治疗以去脂、溶解角质、抗炎杀菌为主,常用的包括:维A酸制剂、过氧化苯甲酰、红霉素、氯霉素、二硫化硒及含硫磺类洗剂等。你最好来医院请医生当面看看,有针对性进行治疗。另外这个季节,天气湿热,多汗多脂,容易出现真菌感染疾病,建议在日常生活中注意少吃辛辣食物及刺激性食物;多喝水,多吃一些水果蔬菜,保持每天通便的习惯;避免外界各种刺激(搔抓、热水烫洗、肥皂擦洗)和易过敏物。

### 4 小宝宝可否泡温泉



市民李女士问:小宝宝可以泡温泉吗?

网友“桃子”回答:宝宝的皮肤角质层较薄,抵抗外界刺激的能力较差,比起成人的皮肤,宝宝的皮肤更易感染。同时,宝宝皮肤的吸附性较强,而温泉中的矿物质较丰富,但有些矿物质并不适合婴幼儿,甚至一些物质对宝宝是有害的,这些物质都会通过宝宝的皮肤渗透至体内,给宝宝带来不利影响。

郑州大学一附院小儿内科教授刘玉峰:这个可以有,孩子刚出生就行,只要能保证水质和水温。因为宝宝对于水温较不敏感,若皮肤长时间浸泡热水,会将表皮脂质洗掉,使之失去隔绝保护效果,容易烫伤。在水里时注意看管好自己的孩子,别让宝宝喝水呛到,且不卫生,对宝宝健康不好。

另有专家建议:尽量不要泡,孩子皮肤较为细嫩,且体温调节能力较差。泡温泉时由于水温比较高,会导致人体的血管扩张,使更多的血液流向全身,而流向大脑的血液减少,脑供血不足,这对孩子的脑细胞发育无疑会有伤害。加上孩子一般泡温泉都不会像大人一样“老实待着”,而是喜欢玩、喜欢闹,大活动量还会导致心脏周围的血管扩张,导致孩子的心跳加快,心脏消耗热量增大;同时由于心脏本身供血不足,心脏的功能也会受到影响。3岁以上孩子泡温泉不要超过15分钟,3岁以下孩子更要缩短泡温泉时间,太小孩子则不宜泡温泉。若为增强孩子体质,家长不妨带孩子多去游泳。

## 下周问题「早知道」

- 1.天生娃娃脸的我想弄个成熟点的发型?
- 2.面膜一周用几次合适呢?
- 3.穿高跟鞋老磨脚怎么办?
- 4.夏天这么热,适合做什么运动呢?
- 5.夏天冰箱里总是放很多东西,怎么样消除冰箱里的异味呢?