



家有好东西



凡士林可以护理宠物爪子

在家中，常常有些看似平凡的物品，却拥有意料之外的功能。凡士林无疑是其中一个默默发挥着各种妙用的“明星”。只要了解它的特性，就可以为我们

的生活增添便利和惊喜。让我们一同探索，凡士林在生活中的不可思议之处吧！

润滑拉链

凡士林作为润滑剂非常有效，特别适用于拉链。将凡士林涂抹在拉链的咬合部分，可以使拉链更加顺畅运作。如果拉链是合金材质，不仅减少了磨损，还起到防止生锈的作用，延长拉链的使用寿命。

防止墙纸翘边

墙纸作为室内装饰的一部分，时常面临着潮湿、温差等环境的考验，容易出现翘边乃至脱落的情况。而凡士林在这个问题上可以发挥意想不到的作用。将适量的凡士林涂抹在墙纸的边缘，它将在墙纸和墙壁之间形成一层保护膜，增加墙纸的粘附力，有效防止脱落。这不仅让墙纸黏性更加持久，也降低了后期维护的频率，为家居环境的整洁提供了可靠的保障。

护理宠物爪子

凡士林在护理宠物爪子方面也有独特的作用。涂抹适量的凡士林在宠物的爪子上，特别是在爪子的周围和底部。这有助于防止爪子过于干燥，避免裂开或产生裂纹。同时，凡士林还能为爪子提供一层保护，减缓地面对宠物爪子的摩擦，使其更加舒适。

保养皮具

在家中各处都能看到皮具的身影。不论是皮包、皮鞋还是皮沙发，它们都需要妥善保养。凡士林作为矿油以其独特的性质成为了皮具保养的得力助手。用适量凡士林涂抹在皮具表面，轻轻擦拭，可以深入滋润皮革，保持其柔软的手感和柔润的光泽。

缓解磨损部位的摩擦

凡士林的润滑功能能够减少摩擦力，提供更舒适的体验，特别适用于需要长时间站立或行走的场合。无论是穿新鞋时避免磨破脚后跟，或是长距离跑步时涂抹，防止衣物将腋下磨破都非常有帮助。

去除水渍污渍

在浴室里许多五金产品如水龙头、花洒喷头都容易因为时间的推移和日常使用导致其表面出现污渍、水渍。这时候，凡士林可以成为清洁五金件的得力伙伴。只需涂抹适量凡士林在这些五金件表面，再用软布擦拭，不仅可以轻松去除污渍，还能赋予不锈钢表面独特的光泽。凡士林的润滑性质确保了清洁过程的顺畅，同时，它不含有任何腐蚀性物质，保护了五金件的质感。

帮助螺纹瓶盖打开

在指甲油瓶盖的螺纹部分涂抹凡士林，可以预防瓶盖因干燥而难以打开的问题。凡士林的润滑作用确保了瓶盖的顺畅打开，方便使用。这个妙用不仅在美容产品上非常有效，也能避免其他螺纹口瓶子拧紧难以打开。

去除化妆品

凡士林是一种温和而有效的化妆品去除剂，特别是对于难以卸除的眼妆，用少量凡士林擦拭化妆品，可以轻松去除化妆痕迹。对于具有防水防汗的防晒霜，凡士林也能有效卸除，而且凡士林的柔和性质对皮肤友好，避免了使用一些皂基洗面奶或卸妆油可能带来的刺激。

轻微烧伤或划伤的急救

在轻微烧伤或划伤的部位涂抹凡士林，有助于提供急救和舒缓疼痛。凡士林的保湿作用有助于保持受伤皮肤的湿润环境，促进伤口愈合。同时，它还能形成一层薄膜，防止外界细菌感染，为伤口提供保护。

(林水鑫 整理/摄)

盘点家中那些“废科技”

运动器械篇

□本报记者 蒋雪娇 文/摄

在居家健身热潮和网络社交平台的助推下，“下单”一套健身装备似乎成了大部分年轻人健身、减肥计划的开端。理想虽丰满，现实却很骨感。真实情况往往是，三分钟热度过后，不仅没有达到减肥健身的目的，这些健身装备也被闲置、转让，甚至丢弃。

近日，记者和两位“下单一时爽”的年轻人聊了聊他们购买健身器材的“冲动”，以及他们对一些“鸡肋”健身器材的看法，跟着记者脚步去看一看吧。

飞力士棒

前段时间，在用手机刷视频时，建阳云谷小区的黄先生偶然刷到关于飞力士棒减肥的视频，推广小视频里宣称：“这是一款减肥神器，一个动作就能改善全身上下每块肌肉，动起来吧，让你拥有魔鬼身材！”视频广告宣传，这根有弹性的棍子可以通过共振，使腹肌、肩部肌肉以及躯干深层的筋膜和结缔组织都得到锻炼。甚至还有促进新陈代谢、增强体质、改善形体等功能。看完商品详情页的介绍，黄先生热血沸腾，果断下单买回了它。

买回以后，经过黄先生实际测试，进行三分种的飞力士棒训练后，运动手表显示，该次训练消耗了他160焦耳的热量。那么如果想通过它去燃烧1千克脂肪，大概要训练200多分钟，而一般在正常的情况下，

抖动飞力士棒5分钟就已经力不从心了。“实践证明，想要通过抖动飞力士棒训练来达到减肥的目的，是不现实的，还不如趁早放弃。老老实实去跑步不比练这个东西强？”黄先生说。

“不仅如此，训练过程中，抓握的姿势不对，就无法保持身体稳定，根本振不起来，不仅达不到健身效果，而且高弹力的长棒还很容易弄伤关节。”黄先生说，后来他查了相关资料才知道，飞力士棒最早是用来帮助运动损伤的人群进行康复治疗的，而不是网络上说的万能减肥器械，它很依赖使用者的运动基础，没有专业人员的指导，很可能连“该让哪块肌肉使劲”都不知道，所以并不适合没有运动基础的新手，当然也不适用于减肥。



适用于康复治疗的飞力士棒并非运动新手的减肥“神器”

无绳跳绳

在购买飞力士棒的同时，黄先生也入手了一款某电商平台销售火爆的无绳跳绳。记者看到，该无绳跳绳使用一个橡胶球作为配重物，通过不断摇动手柄来使配重物进行圆周运动，以达到模拟一般跳绳训练目的。黄先生表示，选择无绳跳绳的初衷，也是考虑到其对使用场地的要求比一般跳绳场地要求更低，而且噪音很小，不容易扰民，很适合在居家、公共场所使用。但为何最后沦落到“吃灰”的境地？黄先生总结了几个“槽点”：

槽点1：与普通跳绳相比，无绳跳绳使用不便，因为没有固定绳索，运动过程中，手和脚的动作频率可能不一致。而且如果碰到购买的重力球两边重量不相等的情况，就更难控制平衡性了；

槽点2：跳跃过程中，球太轻，或是跳慢了，重力

球就“甩不起来”；而跳太快则容易被重力球打到，很容易受伤，重力球乱飞还容易导致绳索打结、卷曲；

槽点3：无绳跳绳结构比一般跳绳复杂，不但维护不便，还容易让人担心质量不过关导致球被甩出。黄先生在使用无绳跳绳时，怕被“殃及池鱼”的家人纷纷避之不及；

槽点4：因为无绳跳绳左右部分是分体的，增加了收纳整理难度。黄先生准备运动的时候，左右器材找不齐的情况时有发生，无形中增加了运动的准备时间。

“每次跳绳的时候，都害怕球被甩出去，带着这样的心理压力，会影响运动效果。我觉得还是有绳子的比较有感觉，更能锻炼协调能力，也更有安全感。我给孩子们配备的也都是有绳跳绳。”黄先生说。



无绳跳绳以重物替代长绳

动感单车

黄先生刚谈恋爱那几年，和女友的体重都稳步上升，看着日渐“滚圆”的肚子，两人的减肥计划也被提上了日程。2014年春节，黄先生为自己购买了一辆动感单车。利用飞轮的惯性和摩擦力，动感单车在室内就能模拟各类路面骑行，持续踩踏踏板则能锻炼心肺耐力以及大肌群能力，因此许多人都将动感单车视为减肥“神器”。

组装好的当天，黄先生和女朋友也兴致勃勃地踩了近半个小时，为此兴奋了好几天。但是，万万没想到，近10年来，这辆动感单车总使用次数也不超过3次。

旁人眼中的“神器”难逃被“吐槽”。黄先生表示，最早，他将动感单车放置在阳台，虽然有玻璃窗阻隔外界，但运动时被阳光晒着，体感太热。后来，他又把

动感单车搬到室内。可是，室内空气流通受限，运动过程中黄先生总感觉呼吸不畅。最终，在一次快速踩踏动感单车而导致肌肉拉伤、崴伤脚踝后，他再也没有使用过这台动感单车。而黄先生的女友则是听说踩动感单车容易使大腿变粗，还容易使膝盖、髋关节等位置磨损，也没碰过。

如今，这台动感单车已被闲置，放在客厅的角落处挂抹布、放脸盆、堆杂物。几年前，黄先生将动感单车“挂”上了二手交易平台，买家要求送货上门，而黄先生家是楼梯房，搬运不便，这辆动感单车最终也没有转手。“我是不会再度使用那台动感单车了。”看着与杂物堆放在一起的动感单车，黄先生无奈地表示，若有人愿意上门来拿，就是赠送也可以。



未使用的动感单车与杂物堆放在家中一角

瘦腿摇摇鞋

近两年摇摇鞋风靡网络。“站着就能瘦的‘摇摇鞋’”，广告上说，穿上摇摇鞋后，走起路来将会自动随着鞋的特点而端正走路的姿势，久而久之会让你走路的姿态更加美丽，让你更有气质，同时又没有高跟鞋使脚变形的缺点，还能锻炼和拉伸小腿肌肉、伸展脊柱，以此达到瘦小腿的目的。不久前，建阳市民裴女士受广告吸引，购买了一双摇摇鞋。

瘦腿摇摇鞋是不是智商税？“广告说，只需要每天穿15分钟就可以减肥的。”用了一段时间摇摇鞋的裴女士不仅腿没瘦下来，还多次扭伤脚踝。

“人体结构中的足弓及脊柱，一般是处于固定的

状态，长时间穿着‘摇摇鞋’，会让重心变高，破坏平衡，”说起摇摇鞋，裴女士忍不住“吐槽”：“这种鞋中间厚、两头薄，很像船形，并且摇摇鞋重心高，穿上它，容易东倒西歪，摇摇鞋让使用者必须用尽全力保持自身平衡以免摔倒。”

记者了解到，摇摇鞋的设计并不符合人体脚部的生理结构，要是发育期的青少年长期穿着，还可能改变足弓结构，影响骨骼发育。专家也建议广大减肥人士，这种“摇摇鞋”只是一个噱头，减肥需要控制摄入热量小于消耗热量，“管住嘴迈开腿”才是最主要的。



船形的摇摇鞋

(以上个人观点，不代表本报立场，仅供参考)

文明从一言一行开始 和谐从一举一动做起

60

