

## 柠檬的妙用

柠檬是生活中常见的水果,不仅能泡水喝,而且能入菜食用,另外还有很多妙用,下面我们一起来了解一下吧。

### 1. 防止食物变色

柠檬汁呈酸性,可防止食物因氧化发生褐变。做水果拼盘时挤点柠檬汁,可以预防牛油果、苹果、香蕉等水果变黑。榨果汁时加片柠檬不但能保护维生素C不流失,还能让果汁保持漂亮的颜色。

### 2. 防止米饭过于黏稠

蒸米饭时,可在电饭锅里加入几滴柠檬汁,这样蒸出的米饭柔软而不黏糊。另外,柠檬汁也会使米饭色泽更好看。

### 3. 防止红糖结块变硬

在红糖中放一小片去净果肉的柠檬皮,可以防止红糖结块变硬,保持松软。

### 4. 让生菜口感更脆

生菜一旦缺水就容易变软,少许柠檬汁和水就可以使生菜叶“起死回生”。将生菜叶子在柠檬水中浸泡一会儿后,放入冰箱冷藏1小时,其口感更脆。

### 5. 防止煮鸡蛋破壳

鸡蛋入锅之前,先用柠檬汁刷刷蛋壳。这样做不仅可以防止鸡蛋破壳,还能使煮好的鸡蛋更容易脱壳。

### 6. 让肉更嫩

柠檬汁是极佳的“嫩肉神器”。柠檬中的酸性物质有助分解肉类纤维,使牛排和猪肉等肉食口感更嫩。

### 7. 去除刀具的异味

切一块新鲜的柠檬,挤出柠檬汁在刀上,用柠檬汁擦拭刀,然后再用清水冲洗一下,就可以有效去除刀上的异味了。

### 8. 去除鱼的腥味

切好鱼块后再切开一个新鲜的柠檬,然后把柠檬汁挤在鱼块上,搅拌均匀,然后腌制5分钟左右,就能去除鱼的腥味。

### 9. 让指甲有光泽

长时间使用深色的指甲油会导致指甲的颜色变得暗沉发黄。如果出现这种问题,可以使用柠檬水擦拭指甲,并且在柠檬汁里面泡一两分钟就可以了,指甲又会变得有光泽。

### 10. 去除水壶水垢

水壶用久了,内壁难免会出现水垢。将柠檬切片,放入有水垢的容器中,倒入开水浸泡20分钟,或煮沸10分钟左右,即可去除水垢。柠檬主要成分是柠檬酸,柠檬酸在加热后和水垢发生化学反应,使水垢脱落。

### 11. 清洁微波炉

微波炉用久了污渍堆积,取1个柠檬榨汁,加入300毫升水混合后放入微波炉加热,调到最大挡;5-10分钟后,打开微波炉,用抹布擦拭微波炉内壁,去除污渍,接着再用干净的抹布擦拭干净即可。

### 12. 去除衣服污渍

柠檬中含有大量的柠檬酸,可以起到漂白作用,用来清洗难以去除的污渍有很不错的效果。

周峻



## 每一次冲突都是彼此了解的契机



心理学畅销书《被讨厌的勇气》里有这样一句话:“活在害怕关系破裂的恐惧之中,那是为他人而活的一种不自由的生活方式。”生活中,有不少人深陷这样的恐惧中。到底怎样才能拥有一段稳定、长久的关系呢?

### 两个人的冲突变成“独角戏”

朋友月月结婚5年,和老公冲突频发。

月月小时候父母经常闹离婚,长大后她对自己的婚姻也没什么安全感。加上她不太自信,老公阳光开朗,让她时常焦虑自卑。她常常会控制不住地对老公挑刺,试图用这种方式不断试探老公爱不爱自己。

比如,有一次过情人节,老公因为太忙忘了准备礼物,直接给月月转了一笔钱。她就生气了,细数别人的老公做得多好,以此来攻击老公

做得不够好,是因为不够爱自己。刚开始,她老公还会回应:“这次是真忘了,下次纪念日一定好好准备。”可月月还是不依不饶:“每次都要我说出来才去做,这样要来的跟你主动给我的能一样吗?”这样的冲突越来越多,两个人的争吵变成了月月的独角戏,只有她不停地在说,老公都不给回应,等她越说越炸时,就回一句:“好累,先睡觉吧。”可老公越回避,月月就越是咄咄逼人,陷入一个恶性循环。

### 期待和恐惧是冲突的根源

月月的情况,相信不少伴侣在相处中也会发生。越是亲密的关系,冲突就来得越是频繁和猛烈。为什么会这样?

因为我们渴求亲密,也因此生出了很多期待和恐惧。而期待和恐惧往往正是生出冲突的缘由。比如月月 and 老公之间关于礼物的冲突,是因为月月对这件事有期待,可老公的举动却没有满足到她的期待。这时,冲突就产生了。

再往后的冲突则是因为恐惧,害怕万一感情淡了,万一不爱了……不由地就将内心冲突外化,变成关系间的冲突。

在冲突发生后,两人如何应对,也影响着关系的走向。比如月月在中冲突中,常常用的是“攻击”模式——通过指责、翻旧账等引发双方更多

的愤怒和伤害。而月月老公则常用“逃避”模式——通过不接招、冷处理等回避当下的冲突。这两种模式,都不是在解决问题,而是在制造更多关系的裂痕。

我们害怕冲突,很多时候是害怕它会破坏我们的关系。可实际上,好的关系更像一块有弹力的布。面对冲突的过程就像我们在不断地抻这块布。每次面对,都能把它抻长,让它变得越来越能“容纳”。

如果只因一次冲突就关系破裂,那这样的关系也不值得我们维系。

所以,当冲突发生时,不妨试着不再逃避,而是面对它,去好好地体验它。它不是你们关系的拦路虎,而是推动关系向更深发展的契机。

### 抓住契机,推动关系向更深发展

当然,当我们习惯了以往的应对冲突的模式时,去好好面对真的很不容易,更不用说,有条理地表达自己,不含敌意地捍卫自己的权利了。但我们可以试着从以下几个方面慢慢地去改变。

#### 1. 不要执着于争论对错

人和人之间的冲突是很少与事实有关的,更多的是与每个人对问题的看法与自己的价值观有关。每个人都在用自己的视角、经验来解释他人和世界。

当我们执着于对错时,焦点就从“解决问题”转移成“搜证大赛”。不断地翻出旧账,力图证明“我是对的,你是错的。”家不是论对错的地方,如果我们能够看到冲突中对方的应对模式,共情彼此当下的情绪,看到问题背后的症结,冲突也能因此缓解。

#### 2. 学会按下“暂停键”

我们的大脑有两个系统,一个是感性系统(感性脑),一个是理性系统(理性脑)。有时候,当我们处于愤怒中时,会出现摔门、扔东西等状态。这是因为在愤怒时,感性脑会抢先到达,唤起最原始的冲动。理性脑则会比感性脑慢16秒左右到达。

所以,识别到情绪出现,冲突马上要升级时,给自己按下“暂停键”。给我们的理性脑留出16秒的时间,去思考自己这样做好不好?对不对?

如果你是在和伴侣发生冲突的场景里,那试着“撤离现场”,暂时离开这个场景。或是进行几次深呼吸,也能让你暂时抽离情绪。

#### 3. 多用正向和具体的表达

冲突的产生是为了解决问题。可很多时候,我们却在表达时只输出情绪,不给出具体的解决方法。所以,在争吵时,试着用正向和具体的表达。

比如用“我希望”替代“你不要”,用“可以吗”代替“你应该”;“你不要再忘记纪念日了”换成“我希望你可以记下我们的纪念日”;“你不要总是自己做决定”换成“我希望你可以听听我的想法”。用这些正向、具体的语言,让对方清晰地知道我们的需求,也能减少对方对我们所提需求的抗拒。我们可以表达,但表达时要让对方知道,我们是不含敌意的。

如果从现在开始练习,互相探寻回应对方的需求,表达自己的需求,很快就会通过这种积极的交流方式,建立起真实的情感联结。

来源:新浪网