

5 招教你挑选轮滑鞋

你的轮滑鞋选对了吗?

■ 晓月

在进行轮滑运动时,最重要的装备便是轮滑鞋了。那么,轮滑鞋有哪些分类?应该如何选购和保养呢?

轮滑鞋种类多

轮滑运动项目不同,使用的轮滑鞋也有差异。轮滑鞋按结构可分为双排轮滑鞋和单排轮滑鞋,下面我们主要了解一下单排轮滑鞋。

单排轮滑鞋主要分为休闲鞋、速滑鞋、平花鞋、轮滑球鞋和极限鞋。

休闲轮滑鞋。其轮子配置大小一致,右脚后跟带刹车器,强调舒适性,鞋壳不能太软,否则有可能造成脚踝扭伤。这种鞋的轮架和上鞋普遍为一体,轮子一般选择聚酯材料,才能保证足够的弹性和抓地效果。

速滑鞋。为了减轻负载及充分发挥脚踝力量,速滑鞋鞋帮比较矮,高度一般在脚踝或以下,灵活性较高,鞋面采用全皮面料,包裹性更好。速滑鞋一般以4轮或5轮鞋为主,现在也有3轮的作为入门的训练鞋。

平花鞋。平花鞋主要用于花式绕桩、花式刹车等自由式轮滑。其特点主要体现在轮子上,平花鞋一只鞋上的4个轮子大小不同,中间两个轮子略大(一般比前后轮直径大4mm),使转向与各种花式动作更为灵活。

轮滑球鞋。轮滑球鞋用于轮滑球运动项目,因为是对抗性项目,所以鞋子强度要求较高。轮滑球鞋一般前两个轮子小,后两个轮子大。

极限鞋。极限鞋多采用系带加扣式,这样在做特技时不容易因鞋扣松开而发生危险。

轮滑鞋应该怎么挑

中国消费者协会的比较试验结果显示,轮滑鞋的鞋壳和轮架在受到冲击后最容易出现损坏,因此,消费者在选购轮滑鞋时应注意以下几点:

1. 选购时尽量通过正规渠道购买正规的轮滑鞋,对于无产品名称信息、无品牌型号、无警告说明的产品,以及未注明使用人群和功能分类的轮滑鞋,应避免购买。

2. 使用者应根据自身拟参加的轮滑运动特点(竞技、休闲)、自身体重和脚部尺寸,选择合适的轮滑鞋。若轮滑鞋尺寸过小,会导致滑行时因挤脚而扭伤脚踝;若轮滑鞋带有可调节鞋码装置,则应保证调节装置灵活,轮架固定可靠。

3. 休闲轮滑鞋强调舒适,鞋壳不能太软,否则有可能造成脚踝扭伤。鞋的轮架和鞋为一体,轮子应选择聚酯材料,才能保证足够的弹性和抓地效果,轮子的好坏直接影响运动

的效果和安全性。挑选轮架时要注意鞋帮和鞋底连接是否牢固,轮架和鞋底连接处是否严密,而轮架一定要位于鞋底中央,才能确保滑行者身体的平衡。

4. 如果轮滑鞋带有制动器,则应有防拆卸装置;儿童用轮滑鞋制动器必不可少,制动器应牢固,用力扭动时不易变形。紧束装置(如鞋带、搭扣)强度高,试穿紧束后不易脱落。质量好的轮滑鞋海棉内衬厚实,轮子转动灵活,无卡滞现象。

5. 做轮滑运动时要穿戴好防护套装,如发现防护装备有破损,宜更换或修理后再使用。

总之,无论选购何种类型的轮滑鞋都应该保证整鞋端正,同一双鞋相同部位对称一致;各部件加工良好、无损伤、变形。

轮滑鞋保养很重要

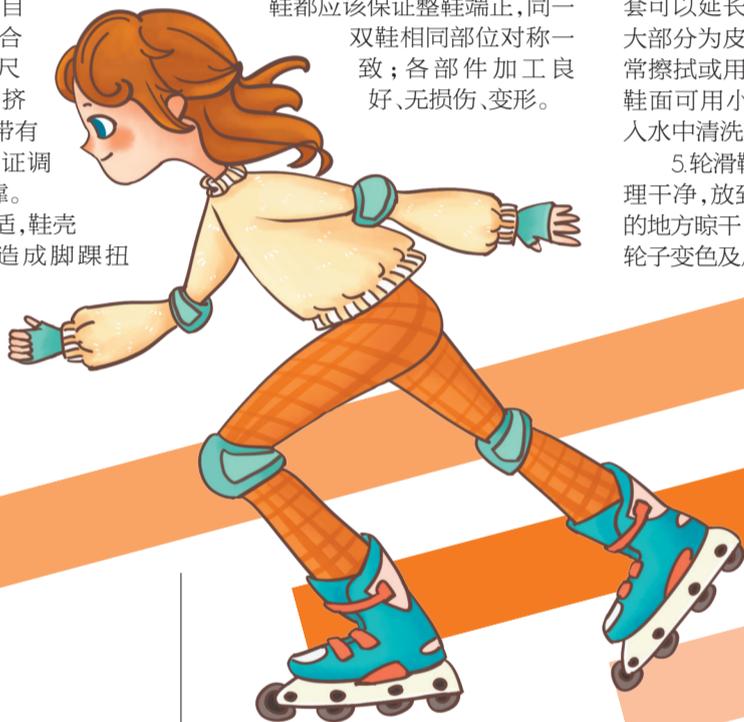
1. 避免在潮湿、沙土和油污地面上滑行。水和脏东西进入轴承后容易导致轴承的密封性和滚动性能降低。

2. 尽早更换磨损的制动器和轮子,可使用橡胶制动器和耐磨性好的聚氨酯轮子。

3. 拆卸轮子时不要用力挤压轴承,这样会使脏东西进入轴承或使轴承变形。如果轴承沾上灰尘,可以用干布或牙刷来清理。如果想让它转动得更顺畅,可以使用专用的保养油。如果轮子和轴承出现松动情况,应及时紧固或到专卖店进行更换。

4. 速滑鞋面可加鞋套,经常更换鞋套可以延长鞋面的寿命。速滑鞋鞋面大部分为皮面,可按皮鞋保养方法,经常擦拭或用皮革油保养。其他材质的鞋面可用小刷子轻刷,但不能将其浸入水中清洗或用腐蚀性试剂涂抹。

5. 轮滑鞋不穿的时候应将各部件清理干净,放到阴凉干燥、阳光不易直射的地方晾干,以免螺丝或轴承生锈、轮子变色及皮革皴裂。



快速泡发干货有技巧

■ 赵亮

海带、香菇、腐竹等干货储存方便,是很多家庭的必备食材,然而,着急用的时候,应该如何快速泡发呢?

香菇。把干香菇放在密封盒里,倒入温水,放少量糖和淀粉。将密封盒密封好,用力摇晃,大概2分钟后,香菇就会变软。没有硬心后,用清水清洗干净即可。

海带。将海带泡入清水中,随后加入一勺白醋,静置5分钟。经白醋浸泡过后,海带瞬间就柔软起来了。

竹荪。准备一碗温水,加入一些盐,将干竹荪放入盐水中浸泡10分钟,

就可以泡发好了。

腐竹。将腐竹掰成一小段一小段的,放入温水中,之后放进微波炉,调至大火微波10分钟即可。

黄花菜。干黄花菜洗净后放入温水中,浸泡30分钟后捞起并沥干水分,用剪刀剪去根部即可。

银耳。先将其底部发黄部分去除干净,然后将银耳放入凉水里,让其吸收水分。等10分钟左右,看到银耳体积明显变大后,将其放入微波炉,中火微波5分钟,取出后就能用了。

木质菜板怎么清洗

■ 伊一

据检验,每平方厘米的菜板上会有葡萄球菌两百多万个,大肠杆菌一百多万个,还有其他的细菌。生、熟食物交叉污染是发生食物中毒的主要原因之一,注意菜板卫生不容忽视。

要想随时使用清洁的菜板做菜,只要每个月漂白两次即可。在大而坚韧的塑胶袋中放入氯系漂白剂溶液,再放入菜板用橡皮筋紧紧封住,放置

30分钟。充分清洗后再风干,即可随时保持清洁。

每次用过菜板后,用硬板刷和清水刷洗,将污物连同木屑一起洗掉。如果残留有鱼、肉等腥味,可用洗涤剂擦洗,然后用温水洗净,再用开水烫几分钟,最后将菜板竖起来晾干。

菜板使用一段时间后,可用菜刀将菜板上的木屑刮削一下,或用木工刨子刨削,使菜板污物彻底清除。



生活厨房

福建名菜——东璧龙珠

■ 冯晓琪

福建省泉州市有一座著名古刹“开元寺”,寺内东石塔旁有寺中小寺——古东璧寺,该寺有僧人栽的几株龙眼树,树上所结的鲜果被称为“东璧龙珠”。当时泉州名厨张春火采用“东璧龙珠”为主料,烹制成一道佳肴,其形如珠,故称“东璧龙珠”。

材料:

东璧龙眼750克、水发香菇15克、鲜虾肉100克、苏打饼干100克、猪五花肉100克、精盐1.5克、鸡蛋黄6个、面粉100克、芥菜叶250克、香醋10克、番茄酱50克、白糖5克、味精1.5克、花生油适量。

做法:

1. 将猪五花肉、虾肉分别剁成蓉,水发香菇挤干水分,切成细丁,一并加上精盐1克、味精1.5克、鸡蛋黄2个

搅拌成馅料,再捏成与龙眼核大小相似的丸子备用。

2. 东璧龙眼去壳,果肉逐个割一小口,剔去果核,然后把做好的馅料分别嵌入龙眼眼中,并将开口处合拢。

3. 将4个鸡蛋黄打散备用,苏打饼干压成末备用。

4. 把龙眼放进面粉中滚动几下,使龙眼均匀裹上面粉,然后蘸上蛋液和饼干末。

5. 锅置旺火上,下花生油烧至四成热时,把裹上饼干末的龙眼倒入锅中,炸至壳酥,呈金黄色捞出,装入盘中。

6. 炒锅置旺火上,下花生油20克烧热,放入芥菜叶煸炒,加白糖、精盐调匀炒熟,盛出装饰在盘边。上菜时,番茄酱、香醋另附小碟呈上。

遗失声明
●陈朝伦遗失执业证,编号:0200050022480002014001586,声明作废。
●潘凤遗失执业证,编号:0000205000000002019036787,声明作废。
●个体工商户熊永涛遗失营业执照正本,统一社会信用代码:92500101MA5UCFKD0Q,声明作废。
●个体工商户牟宇琼遗失营业执照正本,注册号:500235600190557,声明作废。
●邓忠琴遗失执业证,编号:00000550010900002019007111,声明作废。
●沈海东遗失J货运W危驾W押运WY剧毒WY剧毒WJ爆炸从业资格证,证号:500228198511204171,声明作废。
●何平遗失执业证,编号:00001550023500102019000482,声明作废。