

没钱也能任性 盘点物美价廉的 圣诞礼物

□王宗

没钱也能任性，一年一度的圣诞又要到了，礼物挑选大战又要开始了，有哪些便宜又能表达心意的礼物呢？

推荐礼物：
童话版圣诞老人蒙奇奇
送礼对象：
爱人



推荐理由：

蒙奇奇是爱情的象征，是代表“幸福”以“幸运”的可爱小猴子，在日本有一个传说，送一只蒙奇奇给心仪的对方，就预祝了两个人一辈子的幸福和幸运。

圣诞节有圣诞老人给大家送来祝福，那送一只圣诞老人版就是送给对方双份的幸福及幸运。而且蒙奇奇既萌又可爱，无论男孩子还是女孩子都非常的喜欢。

推荐礼物：
大枣
送礼对象：
长辈



推荐理由：

俗话说得好：一日食三枣，郎中不用找。门前一棵枣，红颜直到老。五谷加小枣，胜似灵芝草。一日吃三枣，终生不显老。

在送完祝福与欢乐之后，我们也应当为对方的身体健康考虑一下，首先推荐的当然是保健功能最好的大枣喽。特别是送给长辈，因为它不仅能补益脾胃而且能养血安神，还能减少老年斑。

推荐礼物：
膳魔师水杯
送礼对象：
朋友



推荐理由：

圣诞节近在眼前，COSTA咖啡近日与老搭档THERMOS（膳魔师）携手设计的圣诞保温杯形象已悉数曝光。今年保温杯和马克杯全部采用麋鹿形象主题，整体配色风格或浓烈欢脱或甜美清新，外形十分讨喜。

在寒冷的冬季送朋友一个水杯，让他每天都能感受到你的关爱，何乐而不为呢？

推荐礼物：
苹果
送礼对象：
同事



推荐理由：

可能这个有些老套，但圣诞送苹果是我们应保持的优良传统。圣诞送苹果的由来：在中国，人们把苹果当作平安的代名词，于是圣诞送苹果被当做一种传统。何况送人玫瑰手有余香，把平安与祝福通过苹果这一通俗的吉祥物传递给对方，不仅能予人快乐，自己心里也会美滋滋。

关于送啥苹果，首推栖霞红富士，再推新疆阿克苏冰糖心，不仅苹果长的好看，而且还很好吃。

生活资讯

市卫监紧急排查 不合格净水器

□本报记者 黄葵

记者从市卫计委获悉，针对国家质检总局12月12日晚通报的2014年净水器抽检不合格产品，近两天，市卫生计生委组织全市卫生监督机构对大型商场、超市进行监督排查，共排查154户，涉及国美、大中、苏宁等大型家电商场，美廉美、京客隆等大型连锁超市，卫生监督员向各经营单位索取涉水产品卫生许可批件，逐一对照，未发现国家质检总局曝光的13种不合格产品。

部分其他品牌的饮水机、净水器未能现场提供涉水产品卫生许可批件，卫生监督员已责令经营单位及时提交至属地的卫生监督机构，到期未能提供的严格依法处理。

净水器属于涉水产品的一种，北京市卫生计生行政部门对各类涉水产品的监管采用日常监督、专项监督的方式进行，并配合采样抽检的手段。2014年度，

根据北京市卫生计生委的安排，本市开展了涉水产品生产、销售环节的卫生监督和抽检。共检查各类产品生产、经营企业650家，合格624家，总体合格率为96%。其中检查生产企业87家，合格78家，合格率89.7%。检查经营企业563家，合格546家，合格率97.0%。对监督检查中发现的违法行为进行了行政处罚。

在对生产经营单位进行监督检查的同时，对输配水管材、饮水机、活性炭、超滤膜滤芯、化学处理剂、水质处理器进行了监督抽样并送北京市疾病预防控制中心检测评价。2014年抽检共计46件，合格42件，合格率91.3%。

为利于今后涉水产品监督工作的高效开展，2014年北京市还建立了销售经营单位和销售产品的电子档案，其中建立经销单位档案信息342条，产品档案1034件。

剩菜怎么吃更安全

□马丽

我们家家都难免会遇到剩菜的麻烦，很多朋友会有这样的疑问：剩菜还能吃吗？有很多人说不剩菜不能隔夜，会有毒啊。事实上，剩菜是否能吃，要看剩的是什么，剩了多久，在什么条件下储藏，重新加热是什么条件。

蔬菜佳肴最好一顿吃完

我们先把剩菜分成两类：蔬菜，以及肉制品和豆制品。

蔬菜中含有较高的亚硝酸盐，在存放过程中因细菌活动可能逐渐转变成有毒的亚硝酸盐。虽然剩菜放在冰箱中一夜，到不了引起食品安全事故的程度。但无论如何，蔬菜是不建议剩24小时以上的，凉拌菜更要小心。

剩下的肉吃前要热透

肉类和豆制品只有微生物繁

殖的问题，亚硝酸盐的问题无需考虑。肉类和豆制品相比，豆制品更容易腐败。它们的共同麻烦是，可能繁殖危险致病菌，比如恐怖的肉毒梭菌。这种菌能产生世上第一毒“肉毒素”，毒性是氰化钾的一万倍。毒素在100℃以上加热几分钟能够破坏，但如果没有热透，是非常危险的，因此，在吃之前一定要热透。

另外，还有一点需要注意的是：无论是哪一类食品，在室温下放置的时间越长，放入冰箱中的时间越晚，微生物的“基数”就会越大，存放之后就越来越不安全。

放入冰箱之后，降温的速度也很重要。如果冰箱里东西太满，制冷效果不足，或者菜肴的块太大，冷气传入速度慢，放入的菜很久都难以把温度降下来，那么也会带来安全隐患，因此，建议先切成小块再放进去。

【健康红绿灯】

绿灯

常吃菜花可防癌



菜花中含较多微量元素钼，可阻断致癌物质亚硝酸胺的合成，能起到抗癌防癌作用。研究显示，菜花还含有一种可以刺激细胞活动的酵素叫小硫化合物，能阻止癌细胞的形成。吃菜花对预防食道癌等都有一定作用。

花生能控制食欲



花生是“高饱腹感”食物，能让你感觉更饱。花生的高饱腹感并不仅仅是脂肪、膳食纤维和蛋白质含量的原因，而是所有因素协同作用的结果，如果在早餐时吃花生或花生酱，就能减少这一天的进食量。

红灯

眼睛不好少吃蒜



如果你在一段时间内感觉看东西模糊，眼角经常有眼屎，那就得看看是不是蒜吃多了。另外，很多患青光眼、白内障、结膜炎等眼疾的人，如果没忌食大蒜的话，即使治疗效果也不好。

一卡游遍全国 尽览锦绣江山 百元年票可游览806家景区 2015锦绣江山全国联合旅游年票一卡通在京发售

仅需150元，任您畅游16省800多家5A、4A旅游景区、文化遗址，超强阵容涵盖130个城市，减免门票价值达3万元且不限使用次数，既非常实惠，又特别便利，2015年锦绣江山全国联合旅游年票一卡通今起在京发售。

年票共包含806家著名景区，其中北京天津123家，含八达岭水关长城、十三陵、北京植物园等。还有河北93家，山东140家，河南75家，山西73家，辽宁黑龙江70家，宁夏青海甘肃52家，湖北湖南四川等24家，安徽64家，江苏浙江上海100家，以及部分陕西景

区。详细名单请登陆中国通票网www.tongpiao.cn查询。

年卡购买手续简单，没有户籍年龄身份限制，每张150元。购票后自己贴上本人的一寸照片，覆盖随卡自带的蓝色防伪膜，即可全年不限次使用。有效期至2015年12月30日。随卡配送图文并茂的使用手册一本，每个景区的介绍、地址、开放时间、电话等信息一目了然。年票内门票超过50元的免票知名景点有200家，它汇聚了5A景区和国家级景区名胜、4A世界遗产和全国重点文物保护单位、3A森林公园和游乐园、温泉等，将助

您实现一卡走遍中国的旅游梦。

广大市民今起可通过紫竹院公园、颐和园、天坛、中山公园、玉渊潭公园、陶然亭公园、北京植物园、景山公园、北京大观园、双秀公园、国际雕塑公园等20多家市区公园及保利剧院、北展剧场、天桥剧场、梅兰芳大剧院、青年宫影院和北京地铁各站报刊亭购买(四号线除外)。24小时订票热线：400-700-8448团购热线：010-62968232，62968202、82001231。

电话订购免费送票，票到付款。