

【健康红绿灯】

绿灯

一根皮筋拯救“手机手”



长时间使用手机、电脑，导致腕管内的正中神经受卡压，引起的手指疼痛、麻木等症状，一根皮筋就能帮你缓解。做法：五指合拢，用一根皮筋或橡胶圈套在手指远端，五指张开至最大角度，对抗皮筋阻力，并保持1~2秒，然后合拢。重复以上动作10~15次/组，每次练2~3组。

夏日冰箱使用守则



关注冰箱温度，尽量保持4℃以下；用保鲜袋或保鲜膜将食物裹紧后再放入冰箱；生熟分开、上下分类；遵循熟食在上，生食在下的原则；解冻的肉类不宜再放回冰箱；肉类烹调前应彻底解冻，并充分煮熟；定期除霜清洗；随手关门，不要囤积太多食物；关冰箱门，及时清洗门胶合部位，避免沾上脏东西让门关不严，既耗电，又影响食物保存效果。

红灯

喝茶刮油是种错觉



茶叶含有咖啡因、茶碱和可碱等复杂成分，能显著刺激胃酸分泌，促进胃动力，这个过程有助食物消化，使人产生消脂解腻或饿得更快的感觉。不过，不管是“消脂解腻”还是“饿”，都无法“刮油”，因为你吃下去的脂肪不会因为喝茶而减少。普洱茶和红茶刺激胃酸分泌的作用更强，因此喝普洱茶更容易饿。

把好“进口”关 将病毒“拒之门外”

6月11日以来，本市连续出现新冠肺炎确诊病例，本土疫情再度反复。作为北京居民，我们首先要考虑的是，如何不让病毒跟着食物进家门，守好一家人的“进口”关。去超市采购如何保证安全？食材如何处理更干净卫生？外卖还能不能吃？我们一起了解一下。

疫情控制期间，为了保证自己和其他人安全，到超市购物需牢记以下几点：提前准备购物清单，一次只买一两周的食品。购买过多的食品会造成不必要的浪费和短缺。购物时一定要戴上口罩。自带抹布或纸巾，或戴一次性手套。勤用抹布擦拭购物车或购物篮把手，有一些超市提供重复使用的购物袋，请使用前做好消毒。

购物时需要注意人与人之间、人与物之间的社交距离，同时不要用手接触脸部，如揉眼睛、抠鼻子等。回家后立即用温水和肥皂清洗双手，丢弃多余的运输包装，擦拭食品外包装、消毒后风干再存放待用。

化学食品直接吃下去。需要强调的是，我们还要定期清洁和消毒厨房柜台，使用消毒产品或自制消毒溶液为厨房的各个表面进行消毒。第二，在处理食材的过程中，生肉、海鲜需要和其他食品分开处理，准备两块切菜板，新鲜农产品使用一块切菜板，生肉和海鲜使用另外一块切菜板。盛有生肉、海鲜的盘子需使用肥皂水清洗，否则不可用来盛放熟食。第三，烹饪过程中，生肉、海鲜和蛋制品必须烹饪到安全的最低内部温度，以消灭任何有害细菌。酱汁、汤和肉汁再次加热时均需要煮沸。第四，烹饪后两小时内将菜品冷藏，如果室外温度超过30摄氏度，需要在1小时内冷藏。需要补充一点，夏天不要在室温下解冻食物，有三种安全的方法给食物解冻：冰箱里，冷水中，微波炉里。在冷水或微波炉中解冻的食物应该立即烹调。第五，对于想要吃鱼肉海鲜的居民，建议暂时不要吃进口鱼肉海鲜，可通过吃其他鱼类，比如带鱼、黄花鱼、秋刀鱼、平鱼等补充优质蛋白质。这些鱼的做法往往是煮熟了吃，更安全一些。

吃外卖如何防病毒 对于不自己做餐食的人而言，重温一下安全点外卖、收取外卖的方法也很有必要。如何选择外卖？选择规模较大、卫生条件有保障的外卖品牌。选择彻底加热煮透的外卖品种，尽量不要选择生冷食品，如凉拌菜、凉面、刺身、卤菜等。取外卖时怎么做？条件允许的情况下尽量选择无接触配送服务，可由外卖员将外卖放于指定位置，避免与外卖员面对面接触，降低病毒传播风险。要与外卖员接触取外卖时，

佩戴口罩做好防护，并避免过多的交流。保护自己的同时，也是保护外卖小哥。收到外卖后如何处理？取到外卖后，可拆开并丢弃外卖包装，及时用肥皂或洗手液清洗双手。尽量不要直接用手接触食物，避免污染。如果对餐食不放心的话可重新进行加热。除此之外，夏季温度湿度上升，吃外卖除了警惕食品外包装可能存在的病毒，也要小心食品

内部的微生物繁殖，导致食物中毒。特别有些餐饮店原先以堂食为主，这些堂食的菜品是符合食品安全的，但他们将食物做成外卖或便当后，也许存在一些安全隐患。具体要注意以下几点：烹调好的食品不要长时间在常温下放置，需在适当的温度下保存运送。食用时应保证食物加热至中心部位。避免在便当中提供生肉、生鸡蛋或刺身一类的生鲜食品。

市教委发布7条校园防控“新规” 在校园内须全程佩戴口罩

□本报记者 任洁

校外无关人员一律不准进校、上课期间全程佩戴口罩、公共设施需要每日消毒、严禁外来人员进入厨房……北京市教委6月15日出台7条最新校园防控措施。市委教育工委副书记、市教委新闻发言人李奕表示，按照现在北京市整体的防控要求和疫情的发展形势，必须严格落实学校内部的各项防控措施。7条最新措施包括继续实施校园相对封闭管理，严格校园出入管理，师生员工进校一律核验身份和检测体温，校外无关人员一律不准进校。学生在在校期间以班级为单位实现闭环管理，校园设置“1米线”，保持社交距离，错峰错时安排课间休息、就餐、如厕、户外活动等，做到学习生活空间相对固定，密切接触者可追溯。继续加强师生员工及家庭成员健康监测，坚持“晨午晚检”“日报告”“零报告”等制度，坚持学生及其共同生活居住的家庭成员及相关人员健康状况和

接触信息报告制度。特别建议家有考生的家庭，在中高考试的关键时期尽量避免不必要的外出活动，尽量少带孩子到人群密集的地方，尽量保持学校和家庭之间两点一线。继续坚持科学佩戴口罩，在校园内包括上课期间都要全程佩戴口罩，室外活动、体育锻炼时，在不聚集且保持社交距离的前提下可以不戴口罩。校门值守、保洁、食堂员工等人员等必须佩戴口罩。加强办公场所、教学场所及实验室等清洁消毒，除特殊天气情况外，教室和办公室应保持全天开窗通风。公共设施需要每日消毒，主要是楼梯扶手、电梯按钮等人们共用的设备。进一步加强食堂卫生管理，保持食堂环境卫生整洁，对餐桌、门把手、水龙头等物体表面和地面每日定期消毒并记录。做好食品留样，专人负责，严格执行消毒时间、程序，制定就餐、消毒等管理台账等。



如何采购食物

疫情控制期间，为了保证自己和其他人安全，到超市购物需牢记以下几点：提前准备购物清单，一次只买一两周的食品。购买过多的食品会造成不必要的浪费和短缺。购物时一定要戴上口罩。自带抹布或纸巾，或戴一次性手套。勤用抹布擦拭购物车或购物篮把手，有一些超市提供重复使用的购物袋，请使用前做好消毒。购物时需要注意人与人之间、人与物之间的社交距离，同时不要用手接触脸部，如揉眼睛、抠鼻子等。回家后立即用温水和肥皂清洗双手，丢弃多余的运输包装，擦拭食品外包装、消毒后风干再存放待用。

如何处理刚拿回家的食材

疫情控制期间，我们处理食材时，需要参考世界卫生组织提出的“食品安全五要点”：保持清洁；生熟分开；食物要彻底煮熟烧透；在安全的温度下保存食物；使用安全的水和食物原料。首先，我们需要用自来水冲洗水果和蔬菜，包括一些去皮的食物。一些表面坚硬的食物可以用刷子清洁。罐头食品需清洗盖子。新鲜的蔬菜表面是孔状结构，因此，不要用肥皂水特别是消毒剂洗菜，否则会把这些有害

Advertisement section containing various notices, legal announcements, and contact information. Includes a large '13699137322' contact number.