



冰箱不是保险箱 小心“隐形杀手”

说起冰箱，人们习惯把它当成保鲜的代名词。很多人都以为食物放进冰箱就会“安全”，其实，这种观点是错误的。食物即使放在冰箱里也有保质期，如果食用了存放过久的食物，可能会引起肠胃不适，严重时甚至会引起食物中毒，有些食物放进冰箱后反而更容易变质腐败。

即使是幸存的新生儿也可能患脑膜炎，可导致智力缺陷或死亡。

冷冻肉类反复解冻是大忌

很多人在冰箱放肉一放就是半年一年，网友戏称这种肉类为“僵尸肉”。这类肉因为超过了安全食用期，不仅口感差、营养流失严重，还可能对健康带来隐患。

一般来说，肉类若未经任何处理就冷冻，只能保存1-2个月，而科学处理后可适当延长储存期。所谓科学处理，即为掏净内脏、里外洗净再冷冻，在零下25℃以下快速冷冻。

当肉类处于冰冻时，细胞内游离水形成冰晶体，使微生物的活动受到抑制甚至死亡，对细胞也有机械性损伤作用。所以如果用温水或者热水快速解冻食品，会使细胞内的营养成分流失过多。化冻最好缓慢解冻，能够使食品恢复原来的状态和成分。

而食物在反复解冻时，细菌会呈指数型增长。食物本身的组织水分也会反复结冰，破坏食物细胞，造成营养流失。

冰箱存食物注意这几步

冰箱也要定期清洁除菌。定期清洗冰箱，对于预防食物二次污染和交叉污染具有一定的作用，建议每周彻底清理一次冰箱。

食物放入冰箱之前也要清理一下。不同种类的食品特别是生食通常会腐败并含有病原微生物，将未包装的生食放入冰箱，可将这些微生物带入冰箱，构成潜在健康风险。

要充分利用冰箱的温区，分类保存食物。为延长保存时间，防止污染，最好使用保鲜袋、保鲜膜和保鲜盒。变质的食物尽快取出，避免污染其他的食物。（午综）

食物放在冰箱也有保质期

冰箱只是起到临时保鲜的作用，并不是“保险箱”，其实，任何食品在冰箱里贮存时间都不要太长，最好做到随买随吃，因为贮存时间过长既影响食品的鲜美又容易产生异味，如果确实需要放在冰箱中保鲜，不同食物在冰箱中的保质期也是不同的。

相对来说，主食类馒头面条等食物保存时间一般不超过四天，水果一般保存时间一周以内。鱼类如果是冷藏就是一至两天，肉类冷冻的话可以在半年。鸡蛋一般冷藏一两个月是可以的，乳制品一般一周时间。

剩饭剩菜保存尽量不超过三天，开了封的果酱和芝麻酱的保存时间是两个月之内，没有开封的可以保存一年。有些人习惯将蔬菜水果贮存在冰箱保鲜，苹果在冰箱内可以存放一到两周时间，橘子可以冷藏一周。

有些食物与冰箱“相克”

虽说将食物放入冰箱可以起到保鲜的作用，但冰箱不是什么食物都可以放在里面的，也有一些食物天生与冰箱“相克”，冷藏保存非但不能保鲜，反而会让食物腐败得更快。

香蕉放在冰箱会发黑，巧克力放在冰箱可能会吸味，表面会有白色的霜产生。一般来说，热带水果都不宜放在冰箱，热带水果都害怕低温，如果冷藏反而会冻伤水果令表皮凹陷，出现黑褐色斑点，不仅损失营养还容易变质。没熟的水果就更不能放进冰箱了，否则更难成熟，正确的方法是避光，在阴凉通风的地方贮藏。

腊肉、火腿等肉类腌制品适合放在阴凉通风的地方，这有利于保证食物的风味，如果把它们放进冰箱，因为湿度太大，容易出现哈喇味，反而缩短了储藏的时间。提醒大家平时要定期地检



查冰箱，发现食物有变质腐败的迹象要马上清理，定期给冰箱做全面清洗，保证饮食安全。

注意冰箱的“隐形杀手”李斯特菌

除了注意冰箱贮存食物的保质期外，还要注意冰箱的“隐形杀手”李斯特菌。李斯特菌在自然界中分布较为广泛，在腐烂的植物、土壤、动物粪便、污水、青贮饲料和水中均可找到其踪迹，在5℃—45℃都能生存。最容易被李斯特菌污染的食品为乳和乳制品、肉和肉制品、蔬菜、沙拉、海产品和冰淇淋等，尤其是冰箱中保存时间过长的乳制品、肉制品，是最常见的李斯特菌的食物传染媒介。

李斯特菌主要易感人群为孕妇、新生儿以及免疫功能低下者。感染此菌后3-70天内产生临床表现，健康者的临床表现和流感相似，轻者为腹泻、腹痛、发热，重者可导致败血症、脑膜炎和脑脊膜炎；孕妇感染李斯特菌后，细菌能够经血液进入到胎盘中，孕妇可出现发热、呕吐、出血性皮疹、化脓性结膜炎、昏迷以及流产甚至发生死胎等后果，

不合格灭火器如何鉴别？消防给您支招

□本报记者 周美玉

发生火灾时，灭火器是逃生自救的必备器材，如果使用的灭火器是假冒伪劣产品，很容易造成火势的扩大蔓延，以至造成重大财产损失和人员伤亡，后果不堪设想。近日，记者采访了大兴区消防救援支队消防救援人员，详细了解了不合格灭火器的鉴定方法。

选购灭火器，如何辨真伪？

大兴区消防救援支队消防救援人员姜良提示，“我们首先要对灭火器的瓶身进行检查，看瓶身是否正常，瓶底处是否有水压式样和出产日期的钢印。灭火器的瓶身处有二维码，我们可以通过手机扫描查询产品的性能参数，与该产品的参数进行核对，也可以通过查询‘中国消防产品信息网’进行进一步的性能查询。此外，要查看灭火器瓶顶上的压力表、保险销是否正常，压力表指针是否指向绿色区域。”

家中不合格或过期的灭火器如何处置？

姜良介绍：“市民在采购、更换消防产品时，一定要选用正规合格的产品。在生产、营业中，要加强对消防设施、产品的维护保

养，确保完整好用。如果是灭火器里面的药剂到期限了，那么可以联系销售门店，让工作人员帮忙更换。如果是外观有破损的情况，需要联系销售门店上门做泄压、回收处理。”

灭火器使用注意事项

灭火器有个使用口诀：“拔、握、瞄、扫”。

“拔”即拔下压把根部的保险销，“握”即迅速握住瓶口和橡皮软管，“瞄”即瞄准火焰根部，“扫”即扫灭着火部位。具体操作为，用手握住灭火器的提把，平稳、快捷地提住着火点，在与燃烧物保持5米左右的距离开始操作。先拔下铅封，再拔掉保险销，一手握住开启压把，另一手握紧喷射喇叭筒，对准火源根部喷射。灭火时，应采取由近而远、由外而里的方法，直至火焰熄灭。

尤其要注意灭火时人应站在上风向，不能将灭火器的盖子与底向对着人体，防止盖、底弹出伤人，灭火器不能与水同时喷出，以免减弱效果。扑灭电器着火时首先要切断电源，防止电击，同时要握紧喷筒的手柄，防止冻伤。

以案释法

断绝收养关系后，养母有权要求养女补偿吗？

高某（女）收养不满2周岁的女婴小雪，并将其抚养成人。女儿进入青春期后，几次被学校开除，各种生活琐事让母女间的隔阂越来越深。女儿长大后成人后独自在外租房居住，加上小雪亲生父母的意外介入，使高某与小雪二人极少见面，到后来小雪干脆拒绝高某的电话。养母高某身心俱疲，女儿小雪也倍感压抑。于是，高某向法院提起诉讼，请求解除养母女关系，并要求养女补偿她在收养期间的生活费、教育费、医疗费共计8万元。

案例点评：

养父母与成年养子女关系恶化、无法共同生活的，可以协议解除收养关系。不能达成协议的，可以向人民法院提起诉讼。

收养关系解除后，经养父母抚养的成年养子女，对缺乏劳动能力又缺乏生活来源的养父母，应当给付生活费。因养子女成年后虐待、遗弃养父母而解除收养关系的，养父母可以要求养子女补偿收养期间支出的抚养费。

本案中，高某和养女小雪因教育问题产生矛盾，并因生活中种种问题导致无法共同生活，可以向人民法院提起诉讼要求解除收养关系。养子女对养父母的虐待、遗弃，是构成养父母可以要求养子女补偿收养期间支出费用的前提条件。本案中，没有证据证实小雪对其构成虐待或遗弃，因此，高某要求补偿收养期间支出费用的请求不能得到支持。（房司司）

【健康红绿灯】

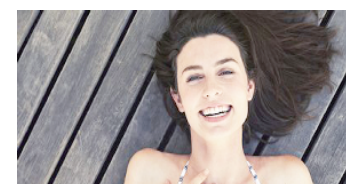
绿灯

7颗草莓可满足一天所需维C



草莓热量超低，每100g才34千卡，果实中90%都是水，除此之外，草莓的维生素C的含量在水果界也是数一数二的。人们通常认为柠檬和橙子的维生素C含量很高，殊不知每100g的草莓中维生素C的含量有47mg，而同等重量的柠檬只有22mg。只要7颗中等大小的草莓，就可以满足人体一整天所需的维生素C。

躺平睡觉皱纹少



有一种皱纹叫睡眠皱纹，是由于睡眠位置和筋膜层凝结的部位而形成的，在侧睡或者俯睡期间，面部组织受到压缩和拉伸机械力的影响，因机械压迫导致皮肤变形，从而导致睡眠皱纹的产生。另外，长期侧卧可能出现大小脸或左右脸不对称的现象。想要少点皱纹，睡觉时尽量保持平躺姿势。

红灯

常落枕的人可能患颈椎病了



一般来说，落枕在3-5天内可自行痊愈，最长也在两个星期内，不会对身体带来永久性伤害。平时偶尔落枕，每天热敷背部或脖子等疼痛部位3次，每次至少10-15分钟，有助缓解症状。但如果经常落枕，需要当心，最好去正规医院排查颈椎的问题，比如颈椎生理弯曲变直、颈椎不稳或小关节紊乱等。

使用筋膜枪要避免4个部位



使用筋膜枪时要避开以下部位：腋下，腋窝有丰富的神经和淋巴组织，太强的力道容易让淋巴受伤发炎，或震到神经导致手麻；胸腹，心脏、肺部、胃等重要器官都位于胸腹，高震波的筋膜枪可能造成损伤；动脉，大血管持续受力可能出现损伤，造成血栓，脱落之后随血液流动易导致中风；关节，高频震动刺激坚硬的关节，很容易造成关节、软骨等损伤。