

【健康红绿灯】

绿灯

白霜越多蓝莓越新鲜



蓝莓上的“白霜”叫果粉，是蓝莓在生长过程中天然分泌的一些糖醇类物质，对人体无害。白霜可以减缓蓝莓果实的失水速率，同时还让其表面不容易因湿度过高而滋生细菌。一般来说，蓝莓品质越好，白霜越多。因此要尽量选择深紫色或蓝紫色，表皮上有厚厚一层白霜的蓝莓。

换发型会让心情变好



从心理学上来说，改变发型可以让我们迅速有新的精神面貌，看着镜子里和过去非常不同的自己，能给人一种从挫折和痛苦中解放出来的体验，感觉自己全新的，感受到信心和力量，帮助自愈、调整心情。另外，理发时头皮受到刺激，有助让大脑中枢释放让人心情愉悦的化学物质。

红灯

吃甜瓜最好扔掉瓜蒂部分



甜瓜中瓜蒂苦味主要来自一类叫葫芦素的物质。葫芦科作物多含有极微量的葫芦素，用以抵御病虫害的入侵。随着植物发育成熟，其含量不断降低，成熟的果实基本就没有葫芦素了，并不会对人体造成伤害。不过，当植株遇到有害生长的环境，如日照不足、害虫叮咬等，葫芦素浓度会变高，吃甜瓜时最好扔掉瓜蒂部分。

吃辣流鼻涕可能是鼻炎



辣味让人“上头”，也可能让人涕泪横流。吃辣后偶尔出现鼻涕是正常的，但如果大量流鼻涕，可能是味觉性鼻炎的表现。这种鼻炎的患者通常在吃辣、冷、烫的食物时，出现打喷嚏、流鼻涕的症状，停止进食一段时间后症状缓解。

美好夏日 勿忘消防安全



□本报记者 周美玉

立夏过后，气温大幅上升，平均日照时间增长，阳光直接照射强度高。家庭中使用或存放的一些易燃易爆物品很容易燃烧爆炸引发火灾。北京消防提示市民，谨防夏季高温引发火灾事故。

高温天气易“上火” 消防安全别大意

电器设备安全 夏季高温，电气原因引发的火灾事故占比较高，空调、冰箱、电风扇等大功率电器的使用频率增加，电气设备线路存在超负荷运转现象，容易因电源绝缘层损坏短路打火，或者电器电机进水受潮短路等原因发生火灾。要选购合格电器产品，注意电器设备使用过程中的通风、散热，防止因元器件受潮腐蚀或温度过高引发火灾。空调、电风扇等电器设备不宜长时间使用，离人时应及时关闭电源。

燃气用具安全 进入夏季，燃气安全事故多发。要选用合格的燃气灶具、气瓶及配件，有条件的建议安装燃气自动报警、自动切断和熄火保护装置。不得擅自拆改燃气管道和设备，不得将使用燃气的房间住人或堆放杂物。使用燃气时应打开门窗通风，并现场留人看护。使用燃气后应及时关闭管道和气瓶、灶具阀门开关，定期检查燃气胶管是否老化、松动。发现燃气泄漏时，要迅速切断气源，及时开窗通风，不要触动电源开关、使用明火或在燃气泄漏现场拨打电话。

蚊香使用安全 夏日夜间，使用蚊香驱赶蚊虫现象普遍，蚊

香引燃时火点最高温度可达700至800摄氏度，稍有不慎极易引燃周边蚊帐、衣物、纸张等易燃可燃物品。在驱蚊时应注意将点燃的蚊香放在金属支架上，并远离易燃可燃物品放置。使用电蚊香时要注意用电安全，用完及时断开电源，防止因长期通电“干烧”引发火灾。

车辆使用安全 炎炎夏日，机动车辆长时间超负荷使用，发动机油污严重，加之极端高温天气以及发动机舱通风不畅等原因，容易导致机动车辆自燃事故发生。在使用过程中要注意车辆的日常保养和检修，按照规范要求配备车载灭火器具，不在车内存放和使用降温喷雾（其主要成分分为“LPG”即液化石油气），不在仪表盘、手套箱等车内部位放置打火机、香水、空气清新剂等受热膨胀后容易爆炸引发火灾的物品。

夏季家庭防火 关注这些细节

家用电器在长时间、超负荷使用时，极易引发火灾，为了防止火灾的发生，家用电器应摆放在防潮、防晒、通风处，周围不要存放易燃、易爆物品，各种插座应远离火源。

液化气灶具要注重平时的保养，一旦发生管道破损漏气及时维修。

家中的楼梯口、阳台等通道尽量不要堆放杂物，最好不要安装各种栅栏式封闭阳台和防盗窗，防止火灾发生后难以逃生。

家中最好配有灭火系统如灭火器等，做到防患于未然。

蚊香不可乱放，蚊香点燃后，中心温度可达700摄氏度，因此，不可将蚊香直接放置在凳子、桌子等木质家具或窗帘边等可燃物上。

熟悉居家、工作环境，了解疏散通道和逃生路线，火灾来临时切勿贪念财物。

火灾来临时 衣物着火怎么办？

衣物大多是由易燃材质制作，用火稍有不慎，极易将衣物引燃。当火灾引燃身上衣物时，正确做法是什么？

第一时间脱掉衣服 燃烧时烧着的衣服，特别是化纤类衣服，其原料来自石油化工产品，非常易燃且不易扑灭，一旦着火就会溶化成高温的玻璃态液体粘在身上持续燃烧，会对皮肤造成严重伤害，因此，应尽可能快速

将衣服脱掉，减弱火势。

如果没有及时将身上的衣服脱掉，使火焰已经烧到皮肤产生烧伤，则不要着急脱去衣服，等待专业医务人员处理。因为此时皮肤可能已经和衣服发生粘连，强行脱掉衣服可能会造成皮肤的二次损伤。

迅速就地打滚 打滚可以隔绝身体与空气的接触，有效压灭火头，打滚时动作不宜过快，否则压灭效果不佳。严禁奔跑呼叫，奔跑会使火势加剧，呼叫会造成高温气体直接进入呼吸道，造成吸入性烧伤。

厚衣服、床单覆盖包裹 迅速用宽大的厚衣服、床单直接覆盖上去阻隔空气与人体的接触。不要去扑打火苗，会使火势变大，如果有打湿的衣物拿去覆盖更好，要是没有就放弃，以免延误抢救时机。

使用灭火器时避免对着人喷射 如果手边没有足量的水只有灭火器，那就选择灭火器灭火，注意避开口鼻和烧伤处。因为灭火器中的药剂成分可能令伤者创面感染，对已经烧伤的皮肤造成二次伤害。



相约去打卡！ 朝阳区五彩油菜花海“上新”

□本报记者 孙艳/文 孙妍/摄

近日，在繁华的京城北三环，安贞拾光主题广场的1500平方米五彩油菜花陆续绽放，为都市增添田园风光，让市民足不出城就能享受自然野趣。

数月前，朝阳区安贞街道根据辖区社会单位、居民投票意见，在“安贞拾光”种植彩色油菜花田。由朝阳区园林绿化局绿化二队对这1500平方米花田进行培育、种植和养护工作，最终打造了安贞独有的“五彩油菜花海”。

5月11日至13日，安贞街道将在安贞拾光主题广场举办以油菜花景观为核心的“遇·荐安

贞——油菜花集”市集体验活动，届时，“香气地图”“玩乐地图”“淘宝地图”等3个板块将为市民带来特色体验，十多家本地商户也将向现场游客展示现磨咖啡、精选图书、木偶剧院特惠门票及精美周边等。

花集还联合北京联合大学师范学院心理学系带来“心灵探索”类互动和游戏，北京广济中医医院将带来健康咨询、技术体验、养生食品等。同时，活动还搭建了多处合影装置、互动展板和拍摄道具。游客可领取花集折页，通过合影集章，有机会带走每日限量的主题奖品。

·广告·

丰台区市场监管局丰台街道所

开展学校食堂、学生餐配送企业 食品安全专项整治

天气转热，为切实保障辖区广大师生饮食安全，丰台区市场监管局丰台街道所开展学校食堂、学生餐配送企业食品安全专项整治。

检查食堂备餐情况 天气转热，增加了食品腐败变质风险，执法人员督促学校食堂控制出餐时间，缩短成品在常温环境存放的过程，售饭窗口要使用水浴、电磁炉等设备，保证餐食温度。

检查餐具消毒情况 学生食堂、托幼机构食堂的餐具消毒应当采用热力消毒。工用具使用化学消毒的，严格按照去残渣的流程，餐具要使用消毒柜、洗碗机、消毒库等物理方法消毒。执法人员对消毒温度和作用时间以及设备运转和卫生状况进行了检查。

检查学生餐配送企业情况 执法人员着重检查了配送企业

送餐数量是否与其加工规模相适应，避免出现超量送餐、异地送餐、二次分包等情形。还查看了出餐时间是否符合规范，要求企业合理优化制餐、分装及发车时间，满足制作的食品从出锅到食用时间不得超过2小时的要求，保持餐食到学校的温度和口感。选择外送餐方式的学校，要委派专人进行收餐查验，确保餐食送到学校时包装完好、温度达标、未超过最佳食用期限，需要在校内分餐的，要使用专门的分餐场所，严格按照分餐操作流程进行。

此次专项整治行动，丰台区市场监管局丰台街道所共出动执法人员5人次，检查学校食堂7家，下发责令整改通知书2份，进一步压实了学校食堂和学生餐配送企业经营单位主体责任。

(樊宁)