

【健康红绿灯】

绿灯

血糖高的人适合吃车厘子



车厘子虽然香甜味浓，但升糖指数只有22，比苹果(36)、梨(36)和葡萄(43)等绝大多数水果都低。这或许是因为其中的花青素等多酚类物质含量高，抑制了消化酶的活性，同时果胶含量也比较高，延缓了糖分的消化吸收速度。因此，车厘子非常适合高血糖人群食用。此外，车厘子含水量超过80%，这使得它的热量较低，为63千卡/100克，所以也很适合减肥人群吃。

内向的人适合培养输出型爱好



无论性格内向外向，人都有表达与交流的本能需求。情绪和思想若长期没有出口，容易产生孤独与隔离感，进而引发心理困扰。与看电影、听音乐等输入型爱好不同，输出型爱好强调向外创造与表达，例如写作、摄影、书法、绘画、手工等。这类爱好通过文字、图像等形式，让个人与世界建立更深层的联结，帮助减少因社交少而产生的“局外人”感受。

红灯

带着坏情绪吃饭很伤心脏



研究发现，情绪化进食可导致心脏发生舒张功能障碍的风险增加38%。压力、焦虑、愤怒、悲伤等负面情绪让大脑处于应激状态，增加了糖皮质激素合成和葡萄糖消耗，让人食欲大增，吃的高热量食物也更多。暴饮暴食或许可短暂缓解压力，让人获得一时舒适，但后患无穷，比如可导致肥胖、内分泌紊乱、高血脂等，最终影响心脏健康。

呼吸道受凉容易生病



天气一冷，呼吸道疾病就变多了，这不是错觉，很多疾病都是从受凉开始。受冷空气影响，呼吸道黏膜血管收缩，局部供血不足，更加脆弱。呼吸道黏膜上皮纤毛运动变慢，甚至脱落，气道分泌物增加导致病原体滞留。预防呼吸道疾病除了外出戴口罩、勤洗手，也要注意保暖，尤其护好头颈部、腹部和双脚。



通过中介租房，如何守护你的“安居梦”？

□本报记者 盛丽



故中介机构可随意出入、使用客厅空间，还在更换房屋密码后拒绝将新密码提供给闫某，导致闫某不得已搬离房屋。后闫某诉至法院，要求确认《房屋租赁合同》已解除，同时要求某中介机构退还租金、房屋押金、服务费、管理费等费用。

法院经审理认为，出租方的主要义务是提供符合约定的房屋，但某中介机构的行为多次企

图侵犯闫某使用房屋公共区域的权利，明显违背闫某承租房屋并使用公共区域的合同目的，应当视作不履行主要合同义务，闫某有权要求解除合同。因闫某已搬离房屋，故确认《房屋租赁合同》于闫某搬离房屋之日解除，并对闫某主张退还剩余租金、管理费、服务费及押金的诉讼请求均予以支持。

法官提示：

租房前，承租人可通过国家企业信用信息公示系统等渠道核查中介机构的资质和信誉，对投诉多、口碑差的中介机构保持高度警惕，对租金“远低于”市场价的房源要注意防范风险。核实房源时，应注意查看房产证和房主身份证明，亲自实地看房，仔细检查房屋结构、设施设备，关注新装修房屋的空气质量问题，可要求查看检测报告或自行初步检测。

签署书面合同前，承租人应注意审阅全部合同条款，口头承

押金退不回、中介突然失联、租到隔断房……租房时，遇到这些问题该怎么办？近日，朝阳区人民法院结合涉中介机构小额房屋租赁合同纠纷典型案例为承租人进行提示，守护市民群众“安居”权益。

案例一：房屋不符合安全条件，承租人有权解除合同

范某和某中介机构签订《房屋租赁合同》后，发现房屋为人为隔断形成的房屋，墙体多处出现大小不一的明显裂痕和摇晃痕迹，墙体未使用实心砖不符合消防标准。范某认为，某中介机构私自对房屋承重结构进行改造且对房屋造成安全隐患，该房屋在某中介机构交付时并不是正常使用状态，某中介机构的行为构成违约。故诉至法院要求某中介机构退还租金和押金。

法院经审理认为，某中介机构出租隔断间违反相关行政管理规定，影响承租人的居住质量，承租人可以请求解除合同，故对范某主张退还押金和未使用房屋期间对应租金的诉讼请求予以支持。

案例二：中介机构作为出租方恶意影响承租人正常居住，承租人有权解除合同

闫某与某中介机构签订了为期一年的《房屋租赁合同》，约定闫某承租某中介机构出租的某房屋中的一间卧室。履约过程中，某中介机构先是要求闫某与新公司签订合同，闫某拒绝。后某中介机构工作人员随意进入房屋客厅，要求在房屋内打隔断墙，因协商不成，遂要求闫某换房，在闫某拒绝后又要求使用房屋客厅空间，称因客厅未出租，

4个技巧解决冬天手机掉电快

到了寒冷季节，不少手机会出现自动关机、耗电更快的现象。其实，问题出在锂电池上。锂电池的工作原理是内部的电解质通过化学反应，在正负极出现正负差，从而产生电流。而低温环境下电解质移动相当慢，电流充放电性能下降。另一方面，智能手机遇到电池容量较低和环境温度较低时，其运行的电流较小，手机会自动启动电池内置保护板中的温度保护电路，就会导致手机自动关机。

低温环境下，如何使用手机更省电？

调暗手机屏幕亮度 手机屏幕越亮，耗电越快，建议将手机调到中等偏下的亮度，或直接设定为“自动调整亮度”。

尽量关闭“新消息通知” 将一些软件取消自动接收最新通知，如果允许推送，就算不去看它，它仍会在后台运行。

不要一直开启WiFi 在没有WiFi的地方最好手动将其关掉，若一直打开，手机网络系统就会一直搜寻附近有无可用网络，势必消耗电量。

给手机穿个厚“衣服” 理论上讲，手机外面包裹的东西越多，温度传导得就越慢，在低温天气里能支持的时间就越长。可以买一个比较厚实的手壳，给手机保暖，但充电时要去掉手机壳。(罗海军)

这些食蟹“安全红线”别踩

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

误区澄清：4个常见错误，很多人在犯

误区1：死蟹没异味就能吃 螃蟹死后2小时就开始产毒，组胺无色无味，哪怕没有异味，也可达中毒剂量。判断标准只有一个：是否鲜活，死亡超2小时，无论是否冷藏，直接丢弃。

误区2：中毒后催吐自救 非专业催吐易撕裂食道、引发呕吐物误吸窒息，尤其对老年人更危险。正确做法：少量多次喝淡盐水补体液，让患者侧卧防窒息，立即拨打120，保留剩余蟹肉或呕吐物方便诊疗。

误区3：隔夜蟹加热就安全 隔夜蟹的毒素不会因加热消失，且可能细菌超标。熟蟹室温存放不超2小时，吃不完密封冷藏，24小时内吃完，老人、小孩、孕妇等特殊人群不建议吃隔夜蟹。

误区4：一次吃越多越划算 大闸蟹性寒、高蛋白高嘌呤，过量易加重肠胃负担、累积毒素。健康成人单次不超1.5只（约200克），老年人、儿童、孕妇不超1只，痛风、过敏体质等人群慎食或禁食。

安全食蟹指南：5步吃蟹不踩雷

只选鲜活蟹 看外观，蟹壳完整有光泽、腹部洁白紧实；看动作，爬行主动、腿脚灵活；闻气味，只有淡淡水腥味，无异味。不买死蟹、濒死蟹或捆绑过紧无法判断活力的蟹。

现买现做，冷藏有讲究 活蟹用湿润毛巾覆盖，0℃-4℃冷藏，不泡水、不混放熟食，存放不超2天，每天查看存活状态；熟蟹室温存放不超2小时，冷藏24小时内吃完，再次食用需蒸透10分钟以上。

彻底煮熟，去掉危险部位 蒸螃蟹需水开后持续蒸20分钟以上，确保中心温度达100℃；食用前摘除蟹鳃、蟹胃、蟹肠、蟹心，这些部位是细菌和毒素蓄积处。

控制分量，合理搭配 搭配生姜、紫苏、黄酒等温性食物，中和寒性；不与生冷食物、浓茶、柿子同食。

特殊人群慎食或禁食 痛风、高尿酸血症、消化系统疾病患者，过敏体质人群，2岁以下婴幼儿禁食；孕妇、老人、儿童及免疫力低下者（如肾病患者）慎食，单次不超1只。