

■ 饮食科学 ■

天气炎热,吃根口感清脆的黄瓜,补水又解暑,还不用担心长胖,别提有多惬意了。如今,市面上黄瓜的种类越来越多,它们在营养方面差别不大,但在果实形态、口感上存在一定差异。

刺黄瓜。学名油亮密刺黄瓜,是最常见的品种之一。瓜条细长,色泽油亮,瓜皮深绿色,表皮黄瓜刺密集。味道清香,脆爽可口,黄瓜味十足,生吃、凉拌、炒菜、做汤均可。

地黄瓜。因直接生长在地面而得名,也叫旱黄瓜。瓜条较为短粗,瓜色鲜绿,有自然光

泽。表面刺瘤稀少,皮较厚硬,瓜肉绿白。口感清甜,肉质清脆细嫩,一般直接生吃,也可凉拌、炒菜或做汤。

水果黄瓜。也叫小黄瓜、荷兰小黄瓜、荷兰乳瓜等。圆柱形,瓜皮青绿色,表皮光滑无刺(或少刺)。皮薄、肉厚、瓢小、籽少。肉质脆嫩,瓜味浓郁,口感比普通黄瓜好,适合生吃。

大白黄瓜。瓜条圆筒形,粗细均匀,个头很大,单瓜重500~1000克。瓜皮白色,刺瘤不明显,表皮比较光滑。瓜肉白色,肉厚,水分充足。清脆爽口,甘甜水润。果肉致密,瓜味浓,



不易老,适合生吃、凉拌、炒菜、煲汤。

金童玉女。也叫拇指黄瓜,“金童”色泽亮绿,“玉女”色泽白绿,由北京北农三益黄瓜生态育种科技中心自主研

发。果实呈椭圆形,光滑无刺,长4~5厘米,小巧玲珑,肉质脆嫩,香甜多汁,清新可口,适合生吃。

玛莎黄瓜。原产于荷兰,外形短小粗壮,颜色深绿,具有令人愉悦的香气。肉质脆甜,清香可口。皮较厚,耐储存,是腌制酸黄瓜和晒黄瓜干的好食材。

迷你黄瓜。又叫乳黄瓜、黄瓜扭,5~10厘米长。有本身就长不大的品种,也有在黄瓜小时候筛选出来的。肉质脆嫩,适合用来腌制各种黄瓜类腌菜、酱菜。

刘国国/文

■ 妙招共享 ■

手机连拍 长按快门

大多数智能手机在拍一些动感的场景时,长按快门键(拍照按钮)就能开启连拍功能,抓拍精彩瞬间,之后在相册里筛选最满意的一张即可。

彭臻玉/文

迷你风扇也有安全隐患

市面上的迷你风扇价格从十几元到近百元不等,所用的锂电池质量也不尽相同。若锂电池质量太差,可能会引发爆炸或火灾。

建议大家尽量通过正规渠道购买,并留意其表面是否光滑平整、有无毛刺和扇罩缝隙等。使用时注意:1.用厂家提供的充电设备,不要随意更换。2.别长时间连续使用,不让水或金属物进入风扇内部,以免造成短路。3.使用过程中如发现冒烟、异响等情况,应迅速关闭。4.放在小朋友够不着的地方,以防发生意外。

需要提醒的是,迷你风扇如果不及清理,会积攒很多灰尘,有损健康。但很多风扇不可拆卸,怎么清洗呢?可以准备一片小湿巾,塞进电风扇里并铺展开来,风扇开最大档多转几分钟即可。

唐洪/文

■ 贴心叮咛 ■

专家指出,农历七月是马蜂一年中繁殖的高峰期,马蜂的活跃度非常高,活动范围也随之增大。同时,人们衣着较少,一旦被马蜂叮咬,很容易被蜇伤,所以,进入农历七月后外出一定要做好防护。

如果不慎被马蜂蜇伤后,第一时间应该如何应对?专业人士介绍,被蜂蜇伤后6小时内是早期救治的关键期。有三步急救法:

1.除刺。不要挤压患处:检

查有无蜇刺残留,可用镊子拔出、小针挑拨、胶布粘贴等方法取出蜂刺,有条件的可用吸奶器或拔火罐吸出毒汁。注意不要挤压患处,以免将蜂毒挤入深层组织,加重中毒。

2.清洗。用肥皂水等碱性液体:蜜蜂的毒液呈酸性,可选择肥皂水、碳酸氢钠等碱性液体冲洗或湿敷伤口。马蜂的毒液偏碱性,可选择食醋等酸性液体冲洗或湿敷伤口。尽量判断蜇人的是毛茸茸的小蜜蜂还

是凶猛的大胡蜂。如果实在不清楚蜂种,就用流动的水冲洗伤口。此外,冰敷伤口可减轻局部不适感。

3.就医。身体不适立即就近送医:蜂蜇伤致死原因主要是过敏反应和多脏器功能衰竭,所以,当被群蜂蜇伤或被单只蜂蜇伤,或出现荨麻疹等过敏症状或全身不适时,应立即就近送医抢救。

温馨提醒:郊游时,远离蜂类,蜂停落在头上、肩上时,轻

轻抖落即可,不要拍打,万一遭遇蜂群攻击,要马上就地蹲下,用衣服护住暴露的部位。马蜂对白色、气味和运动中的物体敏感,化妆品内含的化学合成物质和气味往往模仿天然花香,容易招蜂。外出时,不要惊扰马蜂,出门戴帽,穿深色长袖衣服。出游如携带一些食品饮料,要妥善保管,尤其是装有甜食和含糖饮料的餐具,一定要密封好,因为甜食的气味,特招蜂类喜欢。

吕彦霖/文

被马蜂蜇伤后勿挤压

耳朵进水 操作不当会伤身

高温、高湿的天气,使得游泳、戏水成了热门项目,不少人都有这样的经历:耳朵进水了。于是想尽办法把水甩出来,但如果处理不当,会出现耳朵闷塞、听力下降,部分人还会出现中耳炎。当耳朵进水时,正确的处理方法如下:

第一步:提耳。手指捏住耳廓的上部,轻轻向后上方提拉。

第二步:侧头。保持提拉耳朵的同时,头向患侧倾斜,让外耳道朝向地面。借助液体自身的重力,静静等待片刻让其自然流出。这时,可用小棉签在

外耳道口将水吸干。还可以在侧头时,通过打哈欠或嚼口香糖活动下巴,将水排出。

如果尝试上述办法,耳塞感仍存在,可以尝试使用过氧化氢滴耳液,但前提是没有耳部感染。如果滴耳液后还是无法改善,可能外耳道存在过量耵聍。这是因为耳道进水后,耵聍遇水膨胀,水无法流出,此时可能会引发耳道堵塞,出现耳闷加重,建议及时到医院耳鼻喉科就诊。

吴旋/文

电蚊拍和杀虫剂别一起用

虽已立秋,蚊子却更加活跃了,或许只有电蚊拍才能让人“解气”。甚至有人为了灭蚊子,一手拿电蚊拍,一手拿杀虫剂,殊不知这两样东西同时使用,不是起火就是爆炸。

电蚊拍带电,通电后金属网能瞬间产生高达2000~3000伏的电压;杀虫剂含有除虫菊酯、助推剂等成分,属于易燃易爆品。当“攻击力十足”的电蚊拍遇到“暴脾气”的杀虫剂时,易着火,甚至引发爆炸。如果在密闭的房间内,后果不堪设想。另外,花露水含有高浓度酒精,同样不能和电蚊拍一起用,以防起火燃烧。

因此,使用电蚊拍时要避免接触易燃易爆物品,且不要用手触碰网面,也不要拿给小孩当玩具玩,因为使用过后的电蚊拍可能还有残余电流。如果发现网面上有蚊子残留,可抖动电



蚊拍使其掉落,或用刷子清扫干净,千万不要用水冲洗,否则电蚊拍会短路。此外,电蚊拍充电时,不可按动开关、触摸网面;充电时间也不宜过长。

最后提醒,选购正规制造商生产的标识齐全的产品,“三无”电蚊拍安全隐患大,再便宜也不要买;电蚊拍不可摔打、撞击,如发现其金属网面有破损或变形,就不要使用了,以免发生意外。

人民/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

广东龙川 潘池发 罗秀芳 作

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网