

■ 居家备忘 ■

老人房间照明有讲究

光源别复杂。一定不要装彩灯,明暗对比强烈或颜色过于明艳的灯都不适合老人。

亮度柔和可调节。随着年龄增长,人的瞳孔反应会逐渐衰退,适宜选择黄偏白的光线,切忌采用偏蓝光。另外,尽量选择能调节明暗或者角度的灯具。阅读灯最好选用色温高、无频闪的专业灯具。

局部光源多。多光源能提高室内的照明度数,只是这些光源的色彩要单一。需要设置局部光源的位置有走廊、楼梯、床头等处;同时,室内墙转弯、高差变化、易于滑倒等处也应保证一定的光照。

开关易操作。在房间进门处和床头要有灯源开关;卫生间的照明开关也最好安装在门外;夜灯最好选择感应式、光线不刺激的。

岳金凤/文



炒菜别总用一种油

家里炒菜,肯定少不了食用油。花生油、葵花籽油、玉米油、大豆油等,品类十分丰富。食用油最好经常换着吃,别总是用一种油炒菜或烹饪食品。

专业人士介绍,之所以建议食用油要时常换着吃,是因为这样能摄取更多种类的不饱和脂肪酸,更健康。

专业人士解释说,人们平时用的食用油可分为植物油和动物油。不同的食用油,最主要的区别就是所含的脂肪酸的组

成有所不同。根据我国《中国居民膳食指南(2022)》的推荐,饱和脂肪酸需要控制摄入量,而不饱和脂肪酸则应该适当多摄入一些。

一般来说,动物油的饱和脂肪酸含量较高,植物油的不饱和脂肪酸含量较高,所以建议优先选择植物油。不过,不饱和脂肪酸虽然对人体健康有许多好处,但容易发生脂质过氧化,从而产生自由基和活性氧,会对细胞和组织造成一些损



害。此外,有些饱和脂肪酸,比如n-3不饱和脂肪酸,可能会抑制免疫功能。

因此,在考虑人体通过食用植物油这一途径所摄入的脂肪量时,必须同时考虑饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸的比例。而常见的植物油,单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的含量相差较大,长期食用单一油脂,可能会影响营养平衡。所以,专家建议人们食用烹调油时,优先选择植物油,同时经常换着吃,这样才能达到较完善的饮食结构。

李建/文

电动汽车电量最好别放空

纯电动汽车是依靠动力电池驱动的,电池的正确使用和保养非常重要,关系到车辆的续航里程。科学做好纯电动汽车的电池保养,能够有效延长电池的使用寿命。

首先,注意电池的充放。对于电动汽车来说,尤其是使用三元锂电池的车,过度放电会导致锂离子活性变低,甚至出现结晶现象,从而大大降低活性锂离子数量,不仅影响充电效率,严重时甚至会导致无法充电。维持电池的浅循环状态模式,即在保留一部分电量时充电,可以有效延长电池寿命。

其次,电池充电尽量使用慢充。虽然很多纯电动汽车总是宣传快充速度,但经常使用快充会导致电池的过度充放,同样会导致锂离子活性变低,缩短电池寿命。

最后,尽量避免车辆长时间处于亏电状态。如果电池长时间处于亏电状态,会导致硫酸盐的析出,一旦这些结晶物附着在极板上,可能会堵塞锂离子通道,造成充电不足,电池容量下降。因此,应在离开前,先将电池电量充满,保证其在停放期间电量充足,必要时可请他人及时补电。

马旭东/文

乍暖还寒 宜多吃这些食物

乍暖还寒时节,宜多吃性味甘平的食物调节肝火,也可适当吃些葱、蒜等祛散阴寒。还要保证维生素的摄入。具体来说,有以下几种食物:

芹菜。芹菜中黄酮类化合物含量较大,且含有丰富的膳食纤维,具有促消化、降血压、降血脂、保护心血管和增强免疫力的效果。

菠菜。从中医的角度来讲,菠菜性甘凉,能润燥、解毒。但需要注意的是,菠菜中含有大量草酸,会阻碍铁和钙的吸收,所以在吃之前一定要用沸水焯一下。

胡萝卜。胡萝卜含有丰富的β胡萝卜素以及其他人体需要的维生素,β胡萝卜素在人体内还能转化成维生素A。常吃胡萝卜可以让皮肤有光泽、富有弹性,还有润肠的功效。

荠菜。荠菜是春季最有代表性的野菜,有凉肝明目、清热止泻、利尿消肿等作用。从营养学的角度看,荠菜的蛋白质含量很高,且含有多种氨基酸及丰富的维生素B2和维生素C等,钙含量也很丰富。

莫鹏/文

避免“非必要”的感性消费

“三八”妇女节期间,根据女性消费群体常遇到的消费纠纷特点,山东省淄博市消保委发布了消费警示,提醒广大女性消费者结合自身需求,科学理性消费,避免受打折、广告等影响而进行“非必要”的感性消费。

节日期间往往是消费纠纷的高发期。商家会推出打折、送赠品、满减等各种优惠活动吸引消费者。此时,消费者一定要保持清醒的头脑,不要轻易被低折扣迷惑。

线上消费时,商家往往会设置花样繁多的预售模式,消费者一定要详细了解营销活动细则,避免交付不可退还的定金,并注意留存营销活动页面和商家承诺页面截图等资料。选择线下购买的消费者,要详细询问相关退换货物的约定,保持理性,切忌盲目购买。

女性消费中,化妆品、内衣、箱包皮具等都是商家促销的重头戏。建议消费者选择有经营资质且信誉良好的商店,了解清楚所购商品的详细信息,包括生产商名称和地址、产品名称、产品型号或规格、产品成分、维护方法、执行的产品标准、安全类别等,产品附带的材质样块应与主体材质完全一致。不要选购无使用说明或使用说明信息不全的产品。

另外,商品验收环节也十分重要,建议消费者收货时要先查看商品信息是否与订单一致,外观无破损后再签收。同时,提醒消费者如发现商家赠品有质量问题,也可依法向商家

要求修理、更换,如造成损失的,可依法向商家要求赔偿损失。

购买黄金饰品等贵金属时,切莫轻信促销人员的口头承诺,对品牌、规格、产品类型、含金量、总重量等核心信息做到心中有数。黄金以旧换新前一定要了解清楚回收价格、折旧费、损耗、新首饰加工费等细节,对更换首饰的加工费优惠减免、是否换大不换小、差价计算方式等内容以合同或补充协议的方式形成书面证据,以免误入旧金饰回收、金饰销售环节的价格陷阱。

“三八”妇女节期间,美容美发、健身等服务行业通常会针对女性消费者推出预付式优惠活动。预付卡消费常伴有退卡难、商家卷款跑路以及办卡之后商家服务标准下降等问题。面对商家的促销活动,消费者一定要做到谨慎理性,切勿盲从盲信。办卡前要充分了解商家的经营状况和市场信誉,要选择证照齐全、市场信誉度高、经营状况好的商家,务必签订书面合同。另外,尽量选择金额小、期限短的预付卡,不要一次充入过多金额。办卡后一定要索要票据,妥善保管发票和消费凭证,便于维权。

无论是线上或是线下消费,消费后牢记索取消费凭证,并妥善保存,当合法权益受损或发现违法经营的行为时,可先行与商家协商处理。协商不成的,要及时拨打12315或12345热线进行投诉。

尹训银/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

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网