

## ■ 饮食科学 ■

## 巧吃梨 防秋燥

秋分之后,天气逐渐转凉,人们常常感觉口干舌燥、咽感不适、皮肤干燥,这是典型的秋燥。公共营养师提示,秋燥可以用合理饮食来调节,民间有“一梨润三秋”的说法。梨是秋季时令水果,水分充足,是润燥佳品。秋季吃梨顺应了“不时不食”的饮食原则,适当吃梨好处多多。

梨清甜多汁,素有“天然矿泉水”与“百果之宗”的美誉,其中水分含量可高达90%,还能身体提供维生素C、维生素

A、钾、镁等营养元素,膳食纤维丰富,其中还有不少抗氧化成分,例如多酚类化合物、黄酮类化合物等。

市面上梨的品种很多,口感也各不相同,想吃梨润燥,可以根据自己的喜好选择,只要是肉质细腻多汁、口感甘甜清爽的梨,都适合润肺降火。生吃梨有助于清热,肠胃虚寒者可以熟吃梨,这样可以降低梨的寒性,滋阴润燥功效更佳,吃了不容易引起肠胃不适,也可以煮水或煲汤后食用。



需要注意的是,梨本身偏寒凉,适宜润燥但却不宜

润燥。温燥多发生在初秋,此时天气炎热且干燥,人们常常会感到口干舌燥、心烦意乱等,这时候吃一些梨,可以对抗“秋老虎”,缓解不适。而凉燥则常见于深秋,此时天气寒凉而干燥,如果多吃梨,可能就会“凉上加凉”,让寒气侵入体内。梨虽然是秋季时令水果,但进食也要有度,一天最多吃两个就可以了,手脚冰凉、经常腹泻的人建议少吃。如果想吃可以炖煮成汤,减少梨的寒性。

刘波/文

## 秋冬季如何减少静电

秋冬季节,头发易毛躁生静电,如何减少静电呢?

**学会梳头。**用木梳子或者牛角梳梳头,不要用塑料梳或者金属梳。梳头前,先给梳子喷上适量润发喷雾,头发毛躁时可以为头发涂抹保湿精油,可为头发保湿,减少静电。

**少吹头发。**选用带保湿功效的洗发水和护发素洗发,洗发后让头发自然风干。需用吹风机吹干时,可先给头发喷上少许隔热护发喷雾,保持毛鳞片里的水分不被吹风机带走。

**护手霜代替发蜡。**做发型时,可用护手霜代替发蜡,护手霜可让因静电而毛糙的头发变得顺滑。

**衣物去静电。**衣服烘干机里使用的柔顺纸可以减少干燥过程中衣服摩擦引起的静电。沐浴后,全身涂抹润肤露,可减少纤维衣服和身体摩擦产生的静电。

**空气加湿。**室内湿度低于30%时,表明空气干燥,易产生静电。湿度达到45%左右,静电现象会减少。

李倩/文



## 海鲜扎破手 立即挤血冲水

专家提示,人们在吃海鲜时要煮熟煮透。被海鲜扎破手指,要尽快挤血并用清水冲洗,若有不适症状应立即就医。免疫力差的人,如果身上有伤口,不要触碰海鲜,防止发生感染。

自己制作海鲜时,宜戴橡胶手套。处理过海鲜的刀、砧板,洗干净后最好用热水烫一下。剥虾壳时要注意虾头和虾尾的刺。剥蟹壳要注意蟹腿上的刺,用剪刀或其他工具将刺先处理掉再剥。

庄媛/文

## ■ 居家备忘 ■

生活中的很多小细节,都会影响睡眠。下列这些物件不宜放置在床头。

**电子加热驱蚊器。**电子加热驱蚊器主要是通过加热,释放出一些化学物质,来达到驱蚊效果。然而,有些驱蚊器释放出来的化学物质,会影响人的呼吸系统,导致鼻腔或肺部出现过敏反应,进而诱发鼻塞、咳嗽等不适症状。将正在运行的电子驱蚊器置于床头,是非常不利于健康和睡眠的。

**绿色植物。**不少绿色植物都有净化空气的作用,比如绿

萝、龟背竹等。但是,绿色植物在夜间会通过植物的呼吸作用,将氧气转化为二氧化碳,从而降低房间的氧气含量,可能会在一定程度上影响人们的睡眠质量。不过,绿色植物在白天通过光合作用产生的氧气量,要远远多于其消耗的氧气量。总体来看,家中可摆放绿色植物,但不建议摆在卧室床头。

**小夜灯。**为了夜间起床方便,不少人会在床头或床周放置小夜灯。夜间卧室内即使是非常微弱的灯光,也会影

## 这些物件别放床头

响人体代谢水平,引发内分泌代谢障碍,增加糖尿病等代谢性疾病的发病风险。此外,小夜灯微弱的灯光会影响睡眠质量,使人容易觉醒,破坏睡眠结构。

**香薰。**香薰是否真正有助眠效果,目前尚无定论。可以肯定的是,不同香薰产品的成分差异很大。有些香薰的成分非但不能起到助眠效果,反而有引发呼吸道过敏等不良反应的可能。因此,在不能明确香薰具体成分的情况下,不建议睡前点香薰。

孙玟/文

## 肉类不宜反复解冻

肉类不宜反复解冻,主要原因包括:

**微生物污染增加。**肉类在反复解冻过程中,表面温度升高,为细菌等微生物提供了良好的生长环境,导致细菌数量激增,增加食物中毒的风险。

**营养成分流失。**每次解冻都会破坏肉品的细胞结构,使得其中的维生素、矿物质等营养成分随汁液流失,降低肉品的营养价值。

**产生有害物质。**肉中的蛋白质在反复冷冻、解冻过程中可能发生变化,生成对人体有害的物质,如胺类化合物,长期摄入可能对健康造成不良影响。

**影响口感。**反复解冻会破坏肉的细胞组织,使大量的蛋白质和水泄漏,从而影响肉的口感。同时,由于组织细胞已经被破坏,也会加速肉的腐烂。

**增加食品安全风险。**反复解冻过程中温度变化频繁,为细菌的生长繁殖提供了适宜环境,细菌大量滋生,可能引发食物中毒。

因此,为保证食品安全和健康饮食,建议根据实际需求适量购买肉类,避免大量囤积。在食用冷冻肉前,最好选择前一天冷藏解冻,或者密封后放入凉水解冻,以减少反复解冻的次数。

吴洁明/文

## ■ 妙招共享 ■

## 衣物汗渍巧清除

**食盐。**将清水和食盐混合,浸泡汗渍的衣物,可溶解汗渍中的蛋白质,然后用清水漂洗,再用洗衣粉等彻底搓洗衣物,就能把衣物上的汗渍洗净。

**苏打粉。**把大约25克苏打粉溶解在500毫升热水中,等水晾凉后,再把衣服浸泡在里面,重点揉搓汗渍部位,最后用清水漂净。

**淘米水。**淘米水中的米浆不仅能去除丝绸类衣物上的汗渍,对丝绸中所含蛋白纤维产生的伤害也较小。

**冬瓜瓤。**把冬瓜瓤包进纱布中,挤出汁液,涂擦在衣领、腋下、后背等沉



积汗渍的部位,搓洗后再用清水漂净。

**生姜。**将新鲜生姜去皮切成末,在衣领、腋下、后背等部位喷少量水,把姜末涂抹在上面来回搓洗,并静置半小

时,用清水洗净。

**牙膏。**如果家中使用含有亮白成分的牙膏,可在废弃的牙刷上挤些牙膏,然后刷洗衣物有汗渍的部位,最后用洗涤剂正常清洗。

**洗发水。**对于衬衫衣领和腋下的汗渍,可以在上面涂抹一些洗发水,放置5分钟,用刷子刷洗,再按照正常洗衣程序洗涤。

刘波/文

图说  
核心价值观

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