

# 夏天,有些食物要放冰箱

牛奶变苦了,粮食长虫了,虾皮变味了……闷热的盛夏,一切都乱了套,很多平常能在常温下保存的食物也开始变质了。在此提醒大家,以下几种食物夏天最好冷藏。

**绿茶。**茶叶水分含量低,通常放在阴凉通风处即可。但高温会加速绿茶中叶绿素的降解,强光则会导致绿茶中植物色素和脂类物质发生光化学反应,产生异味。如果绿茶受潮,还会加快变质速度,甚至发生霉变。因此,夏季最好将绿茶装进密封容器,再放入冰箱。如果想随时喝,可将绿茶放入冷藏室,但若是未开封的茶叶,想保存一年以上,应放入冷冻室。

**坚果。**坚果油脂成分较多,在紫外线、氧气和水分的影响下,脂肪会

发生氧化,导致酸败、变质,产生一股刺鼻难闻的味道,俗称“哈喇味”。另外,夏天天气潮湿,坚果很容易吸收空气中的水分变软,甚至受到霉菌的侵害。坚果买回家后,建议先趁干燥时分装成一次可以吃完的量,密封后放进冷冻室。

**水果干、干香菇、虾皮等干制品。**这类食物在闷热潮湿的夏季容易霉变、生虫或者吸潮变软。若开袋后没吃完,建议将其先在太阳下暴晒或放入微波炉内加热,确保去除水分、杀灭虫卵。待冷却后用密封的容器分装放入冰箱的冷藏室保存。

**大米、豆类等粮食。**在夏天,豆子、大米等都很容易生虫。如果把它们提前分成一次能够吃完的小包,包严实后放在冷冻室中,冻两

三个星期,虫卵就不能正常“萌发”。此外,建议消费者优先购买真空包装的粮食,因为玉米和大米等都是霉菌喜欢的食物,但真空条件下,霉菌很难活动。

**馒头、面包等淀粉类食品。**这类食物如果一餐吃不完,放在室温下即可。若储藏时间超过3天,应当用塑料袋分装成一次能吃完的独立包装,封严后放入冰箱冷冻室,吃前充分加热即可。

**豆瓣酱、芝麻酱等酱类调味品。**酱类食品虽然渗透压高,自由水分少,微生物不易繁殖,室温下能够临时存放,但是却会缓慢地发生脂肪氧化反应,并且风味变差。如果开封后两三周吃不完,还是放进冰箱内冷藏比较放心。(夏 一)



## 毕业旅行谨记七个安全提醒

高考结束,毕业生们纷纷开始计划暑期生活。“毕业旅行”成了点击率最高的词汇。对此,公安机关提醒学生们毕业旅行固然美好,但一定要学会保护自己,谨记7个安全提醒。

1.毕业旅行最好避免独自出游,结伴旅游相对更安全。三五人一起出游,遇到问题可以相互照应,这样也可以在某种程度上降低被不法分子侵害的可能性。

2.不建议高中生自由行,最好选择正规的旅游公司,跟团出游,并有选择地购买旅游意外险。跟团游的过程中,听从导游安排,不要脱团单独行动。

3.如果一定要自由行,同学们一起做旅行计划时,尤其是出境游前,除了规划好路线,一定要记录下当地的报警电话等信息。

4.每到一地,及时告知家长,入住酒店后最好能将前台电话告诉父母。

5.出行乘坐旅游客车时,要系好安全带,避免车辆发生碰撞或侧翻时被甩出座位或车外而受伤。

6.在异地夜间别出行,尽早返回住地。出门不要携带大额现金,尽量多用银行卡,丢失后及时挂失。

7.保管好个人财物,如手机、钥匙、钱包、身份证件、护照等,如有遗失,要第一时间向旅行社、入住酒店、当地公安机关寻求帮助。(尹 爽)

## 光盘读取不畅自己修

出现光盘读取困难后,可先拿干净柔软的棉布,由光盘的中心向外边缘擦拭。如果光盘表面出现手印等污渍,还可以在棉布上蘸一些专用的清洁剂。

如果简单擦拭效果不好,可以

用牙膏和清水涂抹在光盘盘面上,然后用手指按顺时针的方向将牙膏涂抹均匀。

光盘放入光驱后,读不出声音或画面,而且还嗡嗡作响的话,说明光盘发生了变形。这种情况下,可以将光盘放入一本比较厚的书中夹好,然后在书上压上一些重物,持续2至3天后将光盘取出即可。

(胡 智)

**【处方】**防风15g,艾叶17.5g,苍耳子(炒)20g,透骨草17.5g,川椒15g,蛇床子20g,滑石15g。

**【制用】**上方药用1500毫升凉水浸泡1小时,煎开15分钟即可离火,待药液不烫皮肤时,用毛巾或药棉、药布浸药液后搽试皮肤患处,面积较大时亦可用毛巾浸泡药液包敷



每周一方

## 皮肤瘙痒外洗方

在患处,或在毛巾上面用热水袋加热,千万不要烫伤皮肤。

**【功能】**疏风散热,解毒止痒。

**【主治】**各种原因(包括受风、受寒、受潮湿、受风热、受湿热等)引起的皮肤瘙痒和皮疹。

(白城市中医药老科协:王文卿)

## 五招轻松打造简约穿搭

不知从何时开始,简约的穿搭成为一种风格。简约风格散发一种纯净的气质。简单却时尚,有气质的同时又展现了自己的生活态度。想穿出这样的纯净美感,需掌握几点规律。

**选择特别的款式**

黑白灰一定是最容易穿出简约质感的,但是颜色太闷了,可以选择一些款式别致的衣服,会立刻产生新鲜感,优雅又特别。

**增加对比**

如果你喜欢简单的款式和简单的颜色,也可以运用对比色,比如黑白,或是白色和灰色、白色和裸色等,会让你脱颖而出。

**全身都穿一个色调**

想要拥有高超的搭配本领,其实很简单,就是“全白”或者“全灰”,这样不仅不会很奇怪,反而感觉很独特且高级。

**多搭配潮流元素**

就算是简约控,也要紧贴潮流,了解最近的时尚趋势,流行哪些材质和单品,将它们合理组合,才能做个时髦的简约主义者。

**使用配饰**

一件简单的衣裳,无论哪种风格,只要配上了造型独特的饰物,就能够提升整个造型。比如帽子,可以让整体造型看起来更有活力与亮点,但是需要谨记,款式越简约越好搭。

如果觉得平时戴帽太麻烦,甚至有点做作,那么完全可以用饰品来进行加分。前两年流行过复杂、浮夸的饰品,而现在走向返璞归真、回归自然的状态,没有太多装饰的极简风是目前饰品的新趋势,细腻精巧的饰品似乎更能历经时间的洗礼。

(微 蓝)



流行前沿

## 方法不对 头发越洗越干

**误区1:在头发上打泡沫**

如果将洗发水挤在头发上再揉,首先头皮根部容易残留,其次,泡沫是用来阻隔发丝摩擦的,靠揉头发出泡沫,是不能对头发起到保护作用的。应在手心打泡沫。

**误区2:头发堆在头顶揉洗**

洗头时要把双手张开,成龙爪手状,然后插入头发,从上至下捋着头发洗,毛鳞片就不会“捣乱”,洗出来的头发会比你原来的方法更加柔顺。

**误区3:少洗头皮防脱发**

洗头时头发一缕一缕地往下掉,让人觉得可怕。但其实这些头发在干的时候就已经脱落了,只不过是借助护发素的润滑才掉落下来。脱发更应该好好地清洁头皮,尤其是油性头皮,把毛囊孔彻底清洗干净之后,才会养出更加茁壮的新发,同时指腹要用些力道按摩。

**误区4:护发素伤头发**

护发素的功效之一是用来闭合毛

鳞片,如果毛鳞片闭合不好的话,之后用吹风机吹发,或者在阳光的照射下就会更容易伤害头发。

**误区5:护发素抹太早**

洗发时,一定要准备一条干毛巾,头发擦到大概不滴水时再涂抹护发素,这样护发产品才会发挥最大的作用。

**误区6:洗发水温不变**

水温会影响后续的造型效果,所以要注意自行设计洗发水温,最后一遍一定要稍微调低,这样做会让毛鳞片闭合得更好,头发摸起来会非常柔顺。(石 流)

