

中消协：“剩菜盲盒”或存隐患 购买时注意这四点

近日，中国消费者协会发布“剩菜盲盒”消费提示称，“盲盒”自带的不确定性和“剩菜”本身的安全问题，可能使“剩菜盲盒”背后存在隐患。

中国消费者协会表示，随着盲盒经济的兴起，最近出现了一种叫“剩菜盲盒”的食品销售方式，它是指经营者采用盲盒的销售形式，将临近过期或当日未售出的食品包装后打折出售。“剩菜盲盒”在一定程度上减少了餐饮浪费，具有创意性和互助性，满足了消费者的好奇心和新鲜感，并且价格实惠，一时间受到了不少青睐。

“‘剩菜盲盒’作为一种新兴的经营方式，虽然不被法律所禁止，但是必须规范经营，切实保障消费者权益。”中国消费者协会指出，2023年6月8日，国家市场监督管理总局印发了《盲盒经营行为规范指引（试行）》，对盲盒经营行为进行了全面的规范，其中第五条明确规定，不具备保障质量和消费者权益条件的食品、化妆品不应当以盲盒形式销售。

中国消费者协会提醒广大消费者，购买“剩菜盲盒”时要注意食品种类。盲盒的属性决定了其价格固定、商品不可亲身观察、不可选择等特点。与正常购买食品相比，消费者购买“剩菜盲盒”前无法直接观察商品，也不能完全根据自己的喜好和数量来选择食品，如果买到了不符合自身口味的食品，反而有可能造成食品浪费。对于有饮食忌口要求的消

费者，在“剩菜盲盒”的选择上一定要谨慎。

注意贮存环境。现在正值酷暑，食品的贮存条件更为严格，并不是所有的“剩菜”都可以作为盲盒来出售。奶制品、肉制品等易腐食品本身保质期短，而且容易在高温下快速变质。由于商家给“剩菜”封装后到消费者取餐，还会有一段时间，这给本身就是“剩菜”的食品，更增添了安全隐患。

注意保质期日期。对于面包、蛋糕等焙烤类非餐饮服务食品，食品保质期是食品在标明的贮存条件下保持品质的期限，一旦超过这个期限，食品可能会发生变质，食品的安全性将得不到保证。个别商家为了达到更好的清仓效果，在生产时间上打“擦边球”，或者将保质日期模糊处理。消费者在不能直接挑选食品的交易方式下，处于较被动局面，加大了权益受损风险。对此，消费者务必注意“剩菜盲盒”食品保质日期、包装日期及贮存条件等，或向销售人员核实相关信息。

注意商家信誉。“剩菜盲盒”作为食品，其核心还是在于如何“吃得好”“吃得安全”。消费者应从实际需求出发，理性对待“盲盒”销售，选择信誉高和口碑好的商家购买“剩菜盲盒”，避免购买来路不明或不符合安全要求的食品。另外，消费者在购买“剩菜盲盒”时要注意留存消费凭证，在食用前仔细检查食品包装是否完整，如果发现食品存在异

样，不要进食，妥善处理。

此外，中国消费者协会呼吁“剩菜盲盒”经营者，务必保证食品质量安全，明确必要信息，履行告知义务，做好售后服务；不得违背公平交易原则，进行饥饿营销、虚假宣传、消费欺诈等损害消费者合法权益的行为。（据人民网）



群；③长时间户外工作人群；④长时间坐办公室吹空调人群；⑤不喜欢喝水人群；⑥喜欢猛灌冷饮人群；⑦喜欢冲洗冷水澡人群；⑧喜欢辛辣刺激重口味人群；⑨不喜欢午休、喜欢熬夜人群；⑩不喜欢运动人群等。

高温天气，如何科学“护心”？寇惠娟建议，尽量减少户外高温环境下工作和活动的时间；科学补水，少量多次饮水，每天喝水量至少2000毫升以上，最好喝淡盐水，保证体内水分和电解质平衡充足；室内空调温度不应过低，环境温度在合理范围内；保持健康生活方式，清淡饮食，多吃蔬菜水果，充足睡眠，坚持低强度运动，定期体检，不适时及时就诊。

万一出现心脏骤停，如何紧急抢救？寇惠娟表示，在多种心脑血管疾病中，心脏骤停是最危急也是最重的一种情况，表现为心脏泵血功能突然停止，造成全身血液循环中断、呼吸停止和意识丧失。心脏骤停发生时，黄金急救时间仅有4分钟，紧急救治主要通过心肺复苏（CPR）和自动体外除颤器（AED），两者共同使用可显著提升救治成功率。（据人民网）

美，营养应该也很丰富，但是肉煮了那么久，营养应该都没了，所以他们会喝汤弃肉。事实却是汤的鲜美主要是来自于游离出来的氨基酸，其他营养倒是没多少，蛋白主要还在肉里，再说肉汤、鱼汤嘌呤含量高，所以喝汤别弃肉，高尿酸人群肉汤、鱼汤更是得少喝。

吃土榨油 土榨油没有经过精炼处理，不仅容易污染黄曲霉毒素，增加癌症风险，另外杂质多，做菜也容易冒烟产生致癌物。所以别吃土榨油，超市小包装的油换着种类勤买勤吃才是健康吃油。

油冒烟再炒菜 油冒烟就会产生反式脂肪酸和致癌物，正确的做法是热锅凉油放葱花，葱花冒泡不焦之前就下菜。

（白城市科协供稿）

普及科学知识
提升科学素质



侧卧看手机小心造成身体损伤

很多人喜欢躺在床上看手机，殊不知这样看手机虽然一时爽，但长此以往却会危害健康。

近日有媒体报道，一男子右眼视力短期内明显下降，前往医院就诊。经检查发现，该男子左眼视力正常，右眼却患了近视。医生询问后得知，这名男子习惯侧卧在床上看手机，一看就是几个小时。

那么，长时间侧卧看手机到底有何危害？应该如何预防？针对这些问题，让我们听听相关专家的说法。

可能会导致斜视

侧卧看手机时，双眼与手机的距离不同，眼调节视力的能力也不同，时间久了会造成双眼屈光度数有所差异，临床上称之为屈光参差。资料显示，屈光参差分为生理性和病理性两种。根据全国儿童弱视斜视防治学组提出的统一试行诊断标准（1985），两眼屈光度相差为球镜大于等于1.50D，柱镜大于等于1D者为病理性屈光参差。其症状视轻重程度表现为视疲劳、交替视力（看远时用一只眼，看近时用另一只眼）和斜视等。

关于此前媒体报道的侧卧看手机对眼睛造成的诸多不良影响，解放军总医院眼科医学部副主任、主任医师陶海教授说：“其实至今还没有大样本、随机和双盲的科学研究结果来一一证实其所产生的不良影响，但有一点是明确的，那就是不管是侧卧看手机，还是正躺着看手机，只要持续看的时间过长，都可能对眼睛造成不良影响。”他进一步解释，在人的生长发育期，长时间近距离（一般指5米以内的范围）用眼和近视的发生有明显的因果关系。而且眼睛与所视物体距离越近，持续的时间越长，这种因果关系越明显，这是已经被科学研究证实的。因为连续长时间近距离用眼，眼球内的睫状肌长期持续收缩，会导致调节痉挛，眼睛酸胀疲劳，而后引发眼球前后径增长，最终成为近视眼。

或引发腰椎间盘突出

除了影响视力，长期侧卧看手机还会压迫肌肉和脊柱。中国生物物理学会体育医学分会理事、运动康复专家郭威介绍，人在侧躺着看手机时，如果没有很好地支撑，贴近床一侧的腰部肌肉会紧绷，时间长了，就有可能造成脊柱侧弯，甚至诱发腰椎问题，两边肌肉不平衡还会导致腰部疼痛。

长时间的侧卧对颈椎的影响可能更严重一些。脖子耷拉过度、身体不自然弯曲、颈部越来越向前倾……这种姿势会使人体颈部胸锁乳突肌不断向前拉伸。久而久之，椎动脉容易因受到压迫而诱发颈椎病，造成慢性劳损。

出现上述症状该如何治疗呢？郭威说，疼痛刚刚产生时，不要过度按摩，而是要进行冰敷并尽量减少活动。“疼痛发生后的48小时内，除了采用拉伸、放松和按摩等方式外，还可采取超声波、干扰电和中频电等理疗方式缓解疼痛。”他说。

郭威强调，如果经过48小时的康复治疗，身体相关症状没有得到缓解，为了使身体尽快恢复到健康状态，建议进行运动康复，通过做一些动作，使身体两侧的肌肉恢复到平衡状态。（朱 玺）

健身之后简单拉伸恢复快

健康白城

运动后进行适当拉伸是个好习惯，可以让疲劳的肌肉快速得到恢复，同时增强身体柔韧性，并提高肌肉力量和耐力。下面介绍一些简单的拉伸训练方法。

徒手大臂拉伸 右手绕后摸到脊椎，左手抬起抓住右手肘部轻轻向下按，使得右臂肩关节弯曲。随后反方向做相同动作，左右各坚持20秒，拉伸过程中注意背部挺直，要感受到大臂外侧的拉伸感。

腹部和胸椎拉伸 身体俯卧在瑜伽垫上，用双臂将身体撑起，头部向上仰望，呼气的同时手臂发力拉动腹部，感受腹部肌肉的牵拉感。随后保持牵拉不动，扭动上身感受胸椎的拉伸，左右各20秒。

腕部柔韧性训练 双脚打开与肩同宽，面向墙壁，双手肘自然弯曲贴住墙壁，随后提起左脚，脚背钩住右腿膝关节，转动腕部，反方向做相同动作。注意转动过程中上半身和头部保持不动，肩膀保持水平，左右侧各转动10次。

动态弓步柔韧性训练 右腿膝盖跪在瑜伽垫上，右脚背尽量贴住地面，左腿在前弯曲90度，双手合十交叉放在左腿膝盖上，随后开始压左腿，注意上半身保持直立，左膝不必太超过脚尖，适度即可。之后换腿做相同动作。

小腿及跟腱拉伸 身体俯卧在瑜伽垫上，双臂和左腿将身体撑起，右脚悬空或钩住左腿，上下扭动脚踝感受小腿及跟腱的牵拉。反方向做相同动作，左右各坚持20秒。注意身体保持平衡，手臂撑不住可用肘部撑地。（邓方佳）

艾滋病防治指南

艾滋病是一种由人类免疫缺陷病毒引起的病死率很高的严重慢性传染病，主要通过性接触、血液和母婴三种途径传播，感染后可导致人体免疫系统全面崩溃，失去一切抵抗力，最后因一种或数种机会性感染或肿瘤而死亡。目前，经性接触和共用注射器静脉吸毒是艾滋病的主要传播途径。

哪些行为容易感染或传播艾滋病

- 一方患有性病时发生无保护措施的性行为。
- 无保护措施情况下的男男同性性行为。
- 共用注射器吸毒。
- 输入未经检测的血液或用未经严格消毒的器械进行治疗。
- 到非法采血点卖血。
- 受感染的妇女可通过怀孕、分娩和哺乳将艾滋病病毒传给孩子。

预防措施

- 避免不安全的性行为，避免输入未经严格检查的血液制品。
- 严禁注射毒品，不共用牙刷或剃须刀等用品。
- 提倡婚前、孕前体检，对HIV阳性的孕妇需要进行母婴阻断。
- “四免一关怀”是我国艾滋病防治最有力的政策措施。（据学习强国）

这些饮食养生做法不养生

喝果汁补维生素C 首先，并不是所有的果汁都富含维生素C，像苹果汁、梨汁、葡萄汁，维生素C含量真的很低，但是果汁里的游离糖很高，不仅容易升血糖，其中的果糖摄入多了还容易转化成脂肪沉积到肝脏里，增加脂肪肝风险。所以要补维生素C不建议喝果汁，还是吃点柑橘、草莓、猕猴桃更靠谱。

趁热吃 饭桌上说得最多的一句话恐怕就是要趁热吃了，饭趁热吃、汤趁热喝，可是世界卫生组织下属的国际癌症研究机构（IARC）明确提出，饮用65℃以上的热饮有致癌风险。

这原理上也很容易理解，食管对热的耐受温度低于口腔，吃到嘴里都感觉烫的食物，对食管而言就是灾难，它会损伤食管，然后食管就会启动修复机制，就这样损伤了修复，修复了又损伤，反反复复，食管细胞就容易癌变，所以

饭菜汤都放凉一会儿再吃。

吃无糖食品降糖 无糖食品只是每100克或100毫升的食物里，添加糖的含量≤0.5克，但并不代表不含其他容易升糖的食物。比如无糖饼干、糕点，主要配料都是淀粉，它也容易升糖。所以别指望吃无糖食品降糖，无糖食品也要少吃。

喝久煮的火锅汤 久煮的火锅汤确实很多营养都溶到了汤里，但是农残、草酸、盐也都溶到汤里了，所以久煮的火锅汤千万别喝。

饭菜放凉再放冰箱 很多人觉得饭菜放凉再放冰箱省电，但是食物在室温下放凉的过程，容易滋生细菌；如果吃之前还没彻底加热，就很容易食物中毒。保险的做法是热的饭菜放进消毒过的保鲜盒，盖上盖直接放冰箱。

喝汤弃肉 很多人觉得肉汤很鲜



爱美之心人皆有之，尤其是女性，谁不想拥有紧致、有光泽、吹弹可破的肌肤？很多女性花大量的时间和金钱在美容院、护肤品上，但却忽略了饮食这个最基础的关键点。是的，就连好皮肤也离不开健康饮食。今天为大家科普一下与好皮肤相关的几大饮食营养因素，教大家通过吃喝来改善自己的皮肤状态。

多喝水 皮肤才会“水”

随着年纪的增长，人体的水分逐渐减少，水分一旦减少，脸上的皱纹就开始显现，也就是开始衰老起来。每天多喝水能起到补水作用。人是一个整体，喝进去的水可以通过血液循环带到全身，补充了人体整个体液，补充了细胞生长所需要的水分，包括皮肤细胞，水分多时也能直接运送到皮肤细胞。

补充胶原蛋白 皮肤才会“弹”

- 胶原蛋白减少皱纹、提高皮肤弹性
- 大家最熟悉的就是胶原蛋白对皮肤健康的好处，它能减

少明显的皱纹和干燥，提高皮肤弹性。富含胶原蛋白的食物和补充剂，不仅能直接提供胶原蛋白，而且还能促进皮肤的蛋白质的产生，如原纤维蛋白和弹性蛋白。

2.女性停经后五年内，肌肤会再流失三成胶原蛋白

研究显示，人体胶原蛋白含量于20岁时就达到顶峰，之后就走下坡路了，每10年会大约下降1000克。更加值得注意的是，女性在停经后的5年内，由于荷尔蒙减少的关系，肌肤会再流失高达30%的胶原蛋白。

3.普通食物中的胶原蛋白吸收率很低

日常的合理饮食当然是最重要的，但如果仅仅因为猪蹄、鸡爪、燕窝富含胶原蛋白就一顿猛吃……那不得不说，普通食物中的胶原蛋白都是大分子蛋白质，吸收率很低，这类大分子蛋白质，在进入人体后会过滤掉一大部分，真正能够到达肌肤还起作用的非常非常有限。而且这一类食物多少含有大量脂肪，很可能胶原蛋白没有补充多少，人却胖了不少。

富含优质蛋白的食物有：肉类、豆类、蛋类、奶类。

多“C” 皮肤才能多漂亮

2001年12月一项发表在医学期刊《Cosmetic Science》中的研究指出：人体内胶原蛋白是一类含有大量羟脯氨酸和羟赖氨酸的纤维状蛋白质，它们分别是由脯氨酸和赖氨酸羟基化所形成的。而维生素C的作用就在于催化脯氨酸羟化酶和赖氨酸羟化酶，促进脯氨酸和赖氨酸向羟脯氨酸和羟赖氨酸的转化，进而促进组织细胞间质中胶原的形成。

通常，人体摄入的蛋白质在消化道里分解为氨基酸，之后入血，成为成纤维细胞的原料。成纤维细胞夹杂在结缔组织中，它利用这些氨基酸，不断地生产出胶原蛋白，在这个过程中需要维生素C的参与。

所以，胶原蛋白的合成需要维生素C的参与，增加组织胶原蛋白含量，并且还能保护毛细血管膜和肌纤维膜的正常