



## 下班回家莫大意

下班时，带好口罩洗好手，不慌不忙，有序离开办公室。下班时间最好不要聚会，不聚餐，减少人员接触。

回到家中，用鞋套或塑料袋或鞋盒将外穿的鞋子包裹隔离，最大程度减少病毒和你一起回家的风险。回家之后，及时更换外套，并把外套挂在通风处，不推荐喷酒精消毒，一是容易破坏衣物，二是静电火花遇上酒精很危险。外出使用过的手机和钥匙应用消毒湿巾或75%酒精擦拭。

如下班路上要到商超采购生活用品，记得戴好口罩，与他人保持1米以上安全距离。避免在公共场所长时间停留，到家后应给购物袋消毒。

## 怎样合理进行冰箱收纳?

干净整洁收纳合理的冰箱不但看着舒服，也不容易滋生细菌。如何让冰箱收纳完美合理，请注意以下几点：

**生熟一定要分开** 传统的家用冰箱冷藏室大多有三到四个隔层，在存放食物时，要记得尽量把熟食放在上层，生食放在下层。这样可以避免生食感染熟食，切记不能把冷冻肉放在熟食旁边解冻。

**保鲜盒、拉篮备起来** 保鲜盒和拉篮不但能更好地利用冰箱内部空间，对于收纳食物也有很多好处，保鲜盒可以防止水分流失、串味，拉篮则可以节省冰箱空间，因此，冷藏室除了冰箱自带的隔板、抽屉外，还可以准备各种型号的保鲜盒和拉篮。

**防挤压用密封袋** 密封袋比保鲜盒还省地方，对于不怕挤压的食物，建议用密封袋来保存，例如切了一半的熟肉、葱姜蒜及炒菜时用完的配菜等。密封袋也有保鲜功能，短期存放特别方便好用。

**多层收纳很重要** 剩菜盘子很多时，平铺在隔板上非常占地方，这时候可能需要一个能多层收纳的“神器”，可用空的食用油塑料桶剪成大小不一的数个圈儿，然后垫一张牛奶包装盒的硬纸板，一个简易的多层收纳架就做好了。

**特殊食物特殊存放** 如爱吸味的面包，一定要先密封再存放，脆弱的鸡蛋要放进收纳盒里，面膜等需要另辟出空间，不要跟食物混在一起。

**合理利用门上空间** 冰箱内部空间虽然有限，但其实冰箱门内侧的几层收纳盒也非常能装。例如调料罐、小零食、饮料、需要低温保存的药物等，都可以放在收纳盒里。

朱广凯

# 节日出游安全锦囊

中秋、国庆佳节即将来临，许多人早早做好了外出旅游的计划，外出游玩虽惬意，但也要注意安全。做好这些准备，出行更安心。

**防疫情，不扎堆** 国务院联防联控机制在9月7日的新闻发布会上提醒公众，出行过程中依然要绷紧疫情防控这根弦，保持一定的警惕性。在假期期间，不提倡聚集和聚会，尤其是不允许大规模的聚集。在出行前要了解目的地的疫情防控等级，如果是中高风险地区就不能前往，如果市民所在地是中高风险地区，也不能出行。大家在出行过程中要做好个人防护，遵守戴口罩、勤洗手、保持手卫生、保持社交距离、不扎堆、不聚集的疫情防控措施。

乘坐交通工具、入园游览时自觉与其他游客保持间距，避免扎堆。咳嗽、打喷嚏时，注意用肘部或纸巾遮掩，不随地吐痰。出现感冒、发热等症状时，应停止游览并及时就医。

**防晕车晕船** 晕车晕船是因车船的直线变速运动、颠簸、摆动，再加上封闭的环境里如果没有流动的空气，汽油味、烟味等也会让人产生恶心想吐的晕车感。这种情况多见于体质虚弱者，以女性为多。睡眠不足、饮食不当、精神紧张、某种气味的不良刺激，均可诱发或加重症状。

不要在车、船上看书、玩手

机或者看近处的物体。有晕车史的人提前30分钟服用乘晕宁或者贴上晕车贴，症状发作时，用清凉油涂擦头额部位，或在肚脐上贴伤湿止痛膏，最好平卧休息。如无条件，可将头靠在椅背上闭目休息，最好能换坐在近窗的位置，空气清新有利于缓解、减轻症状。

**防便秘** 在家准时大便，一出门就“认马桶”，这是旅游中最难堪的情况，这种情况大多是因为旅行打乱了日常作息，长时间的坐车、忘记喝水、不按时吃饭、没时间等等。另外，旅途中兴奋和紧张的情绪，也会对“便意”产生抑制，出现“旅行性便秘”。

为了不让便秘来扫旅行的雅兴，可以这样做：尽量保持原有的生活习惯；如果习惯性每天早晨起床后就大便，建议尽量在早餐前挤出时间完成这个“任务”；多吃含纤维素的食物；多喝水，外出旅游水分丢失一般比平时多，要有意识地主动补水。

**防呼吸道疾病** 秋季温差较大，此时人们的呼吸道容易受到刺激，加上空气干燥，呼吸道黏膜的防御能力降低，很容易让病毒乘虚而入，引发感冒等疾病。旅行前一定要备足衣物，以便能够根据气温变化随时增减衣物。同时要注意做好脖子、头部、颈

部的保暖工作，建议早晚多穿件外套。此外，如果出现咽痛、鼻塞、咳嗽等呼吸道感染症状，应该及时就诊。如果是感冒初期，可以喝一碗温热的姜汤或泡个温水澡，促进末梢血液循环。

**防腹泻** 腹泻、拉肚子算是最常见的胃肠道旅游病了，主要是因旅行疲劳、精神紧张、饮食不当、气候变化等引发机体抗病能力下降，容易受某些肠道细菌感染，其中常由大肠杆菌感染引起，医学上将这种腹泻成为旅行者腹泻。

旅游时要格外注意饮水卫生，饮用经煮沸的开水或瓶装水较为安全。少喝酒、少吃肉食，饮食以清淡为主，少喝冰凉饮料，以免加重胃肠负担。一定不要食用没有遮挡和冷藏的凉菜。餐后吃大蒜，也是预防和治疗腹泻的小妙招。晚上睡觉，应用毛巾被盖好肚脐，防止受凉引起感冒、拉肚子。外出应避免雨天，淋雨后最好冲个热水澡，去除寒气，防止感冒、腹泻的发生。

北京朝阳医院急诊科  
副主任医师 张达



## 月饼存放 防霉变

月饼馅一般分为软硬两种，软馅中含水分较多，只能保存7~10天左右，而硬馅月饼则可保存1个月左右。盒装月饼，应将盒盖打开，使其通风。

月饼要轻拿轻放，尤其是苏式月饼因皮酥松，最容易破碎。饼皮脱落，不仅影响外观，而且影响口味，并且更易受潮变质。

月饼富含油脂和糖分，受热受潮都极易发霉、变质，所以一定要将月饼存放在低温、阴凉、通风处。对皮软、水分大、易变质的月饼，最好将月饼连带包装盒一起放入冰箱冷藏室，食用前1小时取出，可保证其口味。月饼最好连同密封包装一起存放，且不要与其他食品、菜肴混放，以免串味。 魏记

## 选购月饼六要点

中秋佳节临近，面对市场上品种繁多但鱼龙混杂的月饼，我们该怎样选择？笔者认为应特别注意以下六点。

1. 看品牌。尽量选择名牌老字号产品。

2. 看商标。买生产标志齐全（执行标准、营养成分表、净含量等）的月饼。特别要注意查看包装盒醒目位置上是否有“月饼”字样，否则容易错买成其他类似外观的糕点。

3. 看生产日期和保质期。检查包装是否完整。

4. 看月饼表面是否色彩鲜亮。月饼形状是否规范，色泽是否均匀，花纹是否清新，是

否有焦糊和霉变现象。新制作的合格月饼，色泽鲜亮，外表油亮，口感绵软。陈旧劣质月饼，色泽不正，发污发干。有的月饼看起来污腻，可能使用了劣质油。

5. 闻味。优质月饼清香无异味，而劣质月饼可能有油质腐败等异味。

6. 切开看。优质月饼外表呈金黄色，底部红褐色，火色均匀。切开之后，色泽新鲜，皮酥松，馅柔软，无空洞，无杂质。劣质月饼则皮馅坚硬，干裂，有较大空洞，往往还有杂质和异物。

杨吉生