

生活解码

蔬菜买多了如何存放



近期,有些居民需要居家,为减少外出,可能一次性购买较多蔬菜。对于不同蔬菜的贮藏方法和贮藏时间,华南农业大学园艺学院教授、广东省现代农业产业技术体系叶菜首席专家杨暹有如下建议。

叶菜类蔬菜,如菜心、芥蓝、大白菜、小白菜、甘蓝、油麦菜、生菜等,可以采购市场上的干水菜(采收后没有浸泡水的产品),用保鲜袋包装后,贮藏于冰箱中(0℃—4℃,下同)7—10天。花菜类产品如青花菜、花椰菜等,用保鲜袋包装后,可以贮藏于冰箱中7—15天。耐贮藏的南瓜、冬瓜,可以在阴凉处贮藏15—20天,切开后则需放进冰箱;而青瓜、丝瓜、节瓜、苦瓜、西葫芦、豆角、菜豆、番茄、辣椒等,可以用保鲜袋包装后放入冰箱冷藏12—20天。根茎类蔬菜如萝卜、胡萝卜、淮山、马铃薯等,可用保鲜袋包装后放在冰箱中贮藏30天。如果冰箱容量不够,可以放在阴凉处贮藏15—30天。(据人民网)

水管被冻勿用热水淋



近期,多地水务集团发出提醒,注意冬季用水安全。天气寒冷时,夜晚应关闭阳台、厨房、卫生间的窗户,以保证室内温度。水表安装在楼道内的还要注意关闭楼道门窗。对室外水管、水龙头等供水设施要用海绵、棉絮、毛毡、塑料泡沫等保温材料进行包扎。对已冰冻的水龙头、水表、管道,切勿用热水淋或用火烤,否则易造成管道、水表及用水设施的损坏。宜先用热毛巾裹在水龙头上,然后用温水浇淋,使水龙头慢慢解冻。再用温水沿水龙头慢慢向管道浇淋,使管道解冻。如水管为镀锌管,可选用较高温度的温水;如水管为塑料管,水温不应高于50℃。(据人民网)

洗衣机每月都要清洁



洗衣机能清洗衣物,但其自身也常常藏污纳垢。中国家用电器研究院测试计量研究所所长鲁建国提醒,除了洗衣物,也要注意洗衣机本身的清洁。可将洗衣机专用洗涤剂倒入洗衣机中,波轮洗衣机加清水至高水位,滚筒洗衣机则跳过预洗设定直接加清水,运转5分钟左右,关闭电源,然后浸泡约1小时,使清洗剂充分溶解,最后按日常洗涤标准模式清洗即可。在洗衣机内用65℃以上的热水清洗衣物,也可以同时对洗衣机进行杀菌、去污。但并非所有洗衣机都能承受这一温度,建议清洗前看一下说明书。普通洗衣机至少每月清洁一次。(据人民网)



过腊八 食「黏」味

窗外北风劲吹,屋内暖意融融,一碗热气腾腾的腊八粥,暖心又暖胃。12月30日,又到一年腊八时。每到腊八,都要喝一碗腊八粥。在俗语中,浓稠的腊八粥还肩负着把冻掉的下巴“黏”起来的“重任”。

一岁之末为“腊”,“腊者,接也”,意为新旧交替、辞旧迎新。腊八是春节的序幕,它作为寒冬腊月的首个节令,自古以来积淀了丰富的文化内涵。

腊八粥 不止一碗粥

腊八粥的熬制,精选红枣、莲子、核桃、栗子、杏仁……精致的做法需要小火慢熬,洗米、泡枣、剥皮、去核、精拣……浓浓的美味从腊月初七开始忙活,腊八一早大功告成,满口香甜凝结着勤劳。

腊八节,俗称“腊八”,即农历十二月初八。上古时期,人们把冬季祭祀神灵、祖先称为“大腊”,举行冬祀的日子被称为“腊日”。慢慢的,每年农历腊月初八作为“腊日”逐渐被确定下来,成为祈求丰收和吉祥的传统节日。很多地方都有腊八节喝腊八粥的习俗,腊八粥以八方食物合在一块,与米共煮一锅。“腊八粥”熬制好后,除了自家食用,还会赠予亲朋好友。

过了腊八就是年

“小孩小孩你别馋,过了腊八就是年。腊八粥喝几天,哩哩啦啦二十三……”“80后”市民孙红告诉记者,小时候,过腊八这天,天还没亮,姥姥就起床开始烧炕,熬粥。姥姥会将家里的五谷杂粮放在一口大锅里,直到粥变得逐渐黏稠,香味在白腾腾的蒸汽中弥漫开来。粥熬好后,姥姥会捞上一碟有腊八蒜的咸菜,“我更爱吃咸鸭蛋配腊八粥,把咸鸭蛋的油儿滴在粥里……香!”

长大成家后,孙红也格外重视腊八,会在腊八这天熬制腊八粥,与公婆和父母一起,一家人其乐融融。

“快到腊八了,多买几种杂粮回去煮个腊八粥,也算是迎接春节的一种仪式感。”像孙红一样,市民张强在超市里选择了几种不同的杂粮,按自己喜欢的搭配来熬粥,“平时也会熬杂粮粥,品种也比较丰富,只不过是,腊八这天熬的粥,更有仪式感。”

在超市的杂粮区域里,红豆、薏仁、黑豆、大黄米、绿豆、紫米等杂粮种类丰富,采购的市民选择自己喜欢的品种和口感来买。

杂粮销售商家表示,在人们日渐浓郁的养生意识下,杂粮消费已越来越趋于日常化。“平时吃杂粮成了生活习惯,还会自己研究怎么搭配来吃更符合身体需求。”张强说,每一种杂粮都有其独特的功用,比如有的搭配起来更暖胃,有的搭配起来更提气养神,自己研究也是一种乐趣。

市场上,杂粮种类日渐增多,“搭配版”杂粮粥、半成品杂粮粥等新产品的出现,对于我们来说也有了更多选择。

一碗粥的文化

以节日的名义,与家人团聚,喝上一碗营养丰富的粥,是给予平凡日子的一份馈赠。

与一般普通的粥不同,熬煮腊八粥的食材花样繁多,所以营养价值十分丰富。谷类和豆类搭配在一起食用,蛋白质能更好地发挥互补作用。同时,腊八粥还充分体现了杂粮的粗细搭配,拥有不同于普通白粥的丰富的膳食纤维和各种有益人体健康的微量元素。

在快节奏的生活里,我们不妨放慢脚步,静下心来在腊八节这天和家人一起团聚,给大家做上一锅养生粥,听长辈讲述他们的经历,传统节日背后的文化内涵和优良传统在我们手中代代相传。

熬一锅香浓醇厚的腊八粥,香气氤氲着家的温暖,甜蜜里也增添了几时的回忆,那韵味,悠长连绵,直入心里……

药品开封后可以保存多久



如今,很多家庭都准备了小药箱,用来存放常用药物。一些药品开封后无法一次用完,很多人会存放一段时间后继续使用。

大家需要明确一个概念:有效期不等于使用期限。

药品有效期是指,在规定的贮藏条件下,药品质量能够符合规定要求的期限。例如,药品有效期至2023年10月6日,表示该药品在未开封的前提下,在规定的存储条件下,可保存至2023年10月6日。

药品使用期限则是指药品在原有包装首次开启后,仍能被使用的期限。药品开封后,容易受到环境的影响,空气中的水分、微生物等均会导致药品变质。因此,很多药品一旦拆开密封包装,使用期限就会大大缩短。

那么,一般来说,药品开封后的使用期限有多长呢?

1.独立包装的药剂:独立包装的颗粒剂,单支的口服液,铝塑包装的片剂、胶囊剂等,这些药品密封性良好,使用期限以包装盒上的药品有效期为准。

2.瓶装药片和胶囊:这些药品在开封后的使用期限通常不超过6个月。在使用前,大家要仔细观察药品的性状,一旦发现药品有外观、气味、颜色、性状的变化,就不要再使用。

3.颗粒剂和粉剂:这类药剂开封后最好在1个月内用完,出现吸潮、软化、结块等现象则不宜继续使用。

4.口服液体剂:口服溶液、混悬剂和乳剂开封后,如果瓶口及瓶盖未受污染,常温下一般可保存2个月。糖浆剂开封后在室温下可保存1个月左右。如果药品出现酸败、异味、产生气体或沉淀物等变质现象,就不要再服用了。需要注意的是,在服用这类药品时,不能用嘴对着瓶盖或瓶口直吹,以免污染药物。

5.软膏剂:软膏剂开封后,在室温下最多可保存2个月。如果出现明显颗粒、溶化、有出水现象及“哈喇味”,则不宜再使用。

6.眼用、鼻用、耳用制剂:滴眼液、眼用凝胶、眼膏、滴鼻液、滴耳液等,在开封后最多使用4周。单剂量包装的眼药水,开封后应在24小时内使用。

7.生物制剂:如胰岛素,一般开封后可在室温下(25℃以下)存放28天,具体以药品说明书为准。

此外,有一些药品是用纸袋分装的,这种纸袋容易受潮,密封不严,建议在医生开具的疗程内用完。

生活中,大家要注意定期整理家庭药箱,正确储存药物,合理用药。(据人民网)

