

# 夏日这些食物不能放进冰箱

夏天气温高，食物变质快。不论是新鲜果蔬，还是剩饭剩菜，人们习惯把所有食物一股脑全扔进冰箱里。不过你知道吗，其实冰箱只是食品的保鲜箱，而不是保险箱。下面就让澳大利亚营养协会高级营养学家 Aloysa Hourigan 告诉你，哪些食物应该放进冰箱，而哪些食物最好储存在室温下。

1、面包。不能。放在冰箱里会变得又干又硬，尤其是白面包或者全麦面包。最适合面包的储存温度是 21℃-35℃，此时其老化速度慢。一旦超过 35℃，面包的颜色及香味会受到影响。

2、西红柿。不能。西红柿在超市时一般都是室温下保存的，因为没成熟的西红柿只有在室温下放几天才能熟透，而在冰箱中，它们并不会成熟。

3、橙子。要放进冰箱。因为如果橘子在室温下放置太久，就会逐渐丧失其中的维生素 C 含量，

而冰箱会将其含有的抗氧化剂和维生素水平保存更长时间。

4、土豆。不能。跟洋葱一样，储存的最好办法是丢在阴凉背光的地方，比如食品柜的底部，可以保存 1-3 周。如果接触到光线后，土豆的表皮会发青。而放在冰箱中，太过潮湿冰冷的环境会使土豆中的淀粉转化为糖，多余的糖会让土豆在烹饪时颜色过早变暗，无法产生食欲。

5、浆果类。不能。浆果，尤其是成熟了的草莓，放进冰箱后会果肉发泡、口感大打折扣，并且还容易霉变。

6、蜂蜜。不能。放在冰箱冷藏会加快结晶的速度，蜂蜜更快变稠，甚至很难舀出。建议在干燥避光的橱柜中，加盖保存。

7、大蒜。跟洋葱、马铃薯一样，没剥皮的大蒜最好放置在阴凉背光的地方。冷藏室较低的温度更容易导致大蒜发芽、变质或发霉，质地也会变得如橡胶一般。



8、油类。可以放进冰箱，能帮助延长保质期。不过，橄榄油最好还是存储在阴暗背光的储藏室，以免让光线减少其抗氧化活性。

9、西瓜。虽然冻西瓜是夏天最受欢迎的水果，但其实整个瓜并不需要放进冰箱，除非是切成块。西

瓜切块后，即使用塑料膜包裹着，在室温下瓜肉的表面也会有被细菌污染和发酵的危险。

10、酱料。如果是果酱、花生酱和高盐蔬菜酱，只要于开封后 3 至 6 个月内食完，完全可存放于室温下。

健康网

## 妙招去除冰箱异味

冰箱用久了基本上都会串味，导致怪味连连。以下 7 个实用的生活小技巧有助于去除异味，简单又实用。

1、柚子皮。吃过的柚子皮不要扔掉，放进一个小碗里，然后放在冰箱里。柚子皮能自然散发出香味，且具有一定的吸臭功效，对冰箱除臭来讲，有较好的功效。

2、苹果。冰箱里可以放一枚新鲜的苹果。这样，苹果自然散发出来的香气能对抗冰箱里的臭味，而且苹果本身在氧化的过程中，也能吸收掉臭味，建议一周换一次苹果。

3、卫生纸。如果冰箱里已经有臭味了，这个时候可以在冰箱里放一卷卫生纸。卫生纸吸水时就能把冰箱里的一些臭味吸收掉。建议半个月换一

卷卫生纸。

4、茶叶。冰箱里也可以放点茶叶，当然，这茶叶就不能再喝了。用一张餐巾纸包上茶叶，每个隔层各放一包，能起到较好的除味效果。

5、活性炭。这个一般家庭里可能都会用到，活性炭本身就是吸臭的东西，冰箱层也可以放一些。但最好是不要接触到冰箱里的水。

6、柠檬片。干的柠檬片效果不是太理想，最好是用新鲜柠檬片。买回来的柠檬，切成两半，上下层各放一半，这样，能起到很好的除臭效果。

7、香烟。其实在冰箱里放几根香烟也是不错的选择。香烟里的尼古丁本身就是特殊的香味，而且烟丝也有吸臭的功效。

大众卫生报

## 夏日吃新鲜的十种蔬果

切开刚刚买的蔬果，才发现里面已经发黄，甚至腐烂，或者一口下去没有一点甜味，这对于费尽心机挑选的你来说，无疑造成了一万点伤害。

那怎样才能挑到新鲜又美味的蔬果？来看看专业的超市导购员怎么说。

1、芒果。市面上卖的芒果有黄的、绿的、红的……因此不要太在乎芒果表皮的颜色，要关注其触感。挑选时可以轻轻挤压芒果，成熟的芒果有一定的弹性。

2、西瓜。很多人认为挑西瓜可以用敲的方式，其实并不绝对。好的西瓜应是深绿色、表面光滑、纹路整齐、花纹清晰的。还有如“黑美人”品种，则要挑绿得发黑和长得“苗条”的。不要选瓜蔓果柄已经干枯的西瓜，瓜蔓干枯意味着采摘已久。

3、水蜜桃和油桃。由于桃子顶部最先生长，果柄处最后发育，因此果顶是判断桃子成熟度的主要地方。

将桃子放在掌心，轻轻挤压其顶部，如果已经开始发软，说明不够新鲜了，但不要用手去捏桃子顶部，容易烂。重量也是考虑的因素之一，越重越多汁。

4、香瓜。“顺藤摸瓜”——用手指摸摸香瓜的

表皮，如果触感光滑，意味着香瓜还没成熟，不甜。如果略带粘性，说明可以吃了。

5、菠萝。挑菠萝要挑气味香甜、有绿叶并且外表结实的。气味香甜意味着菠萝的成熟，如果闻起来有点酸，那就是熟过头了。

6、蓝莓。挑选蓝莓时，应选黑色、饱满、外表沾有白灰色粉状蜡质的。不要挑有褶皱或红色的蓝莓，可能坏掉了。

7、樱桃。樱桃的颜色如何不是太重要，重要的是它的根茎颜色，嫩绿色代表樱桃是新鲜的。

8、无花果。挑无花果，最重要的是确保外表洁净、干燥，没有擦伤痕迹。成熟的无花果应是根茎结实，外表柔软得来又不会软塌塌。

9、玉米。挑选新鲜玉米的三大关键因素：玉米颗粒——饱满不干瘪的；玉米须——棕色、带粘性且未脱落；玉米外皮——鲜亮嫩绿，紧紧地包住玉米棒。

10、西葫芦。西葫芦越大，越是水多、无味。因此挑西葫芦要选大小合适、颜色深、饱满的。

健康网

## 夏季养生保健知识

燥热的夏天阳气最盛，人们容易患上各种疾病。下面，分享 6 个夏季养生的保健知识，助你身心健康地度过炎夏。

夏季是疾病多发的季节，那么夏季养生要注意哪些问题呢？

1、缺睡眠则肝火旺。中医大师认为，作息经常颠倒和长期熬夜的人，往往情绪也不会很稳定。因为在 11 点至凌晨 1 点的时候，是脏腑气血流动的时间。要是在这段时间内，血回流到肝脏即将储存精气的时候，如果人不睡觉，等于强迫自己的肝继续分解工作，精气无法被贮藏，肝虚阴盛，阴阳失和。解毒、储存和分解胆汁是肝脏主要工作，长期虐待肝不给休息，肝火上升，易疲倦、气虚体弱。

中医药古籍《内经》提到人体三宝，“精、气、神”，精足则气充，气充则神旺。反之，气弱则神伤，精神容易不济，情绪也受影响。养精蓄锐，就是这个道理。别总熬夜，适当午睡利健康。良好的睡眠质量，对解除“苦夏”十分重要。

2、运动量要适度。尽量从事温和运动，太激烈的运动造成大量出汗，运动刺激性大，流失大量体液等于流失大量体力，心情也易烦躁不安。打太极、气功或太极拳都是不错的静心运动。选择舒缓的运动，保持呼吸平缓从容不迫，身体内极细微的血管或经络，才有机会得

到足够养分。听音乐散步。要保持恬静的心理状态，不要过于激动，更不要发怒急躁。烦躁、心境不佳可通过散步、听轻快的音乐等方式来舒缓女性情绪。

3、拒绝“暴食”。夏天要吃清爽食物，太浊的食物易加速心火旺，增加身体重量，精神昏沉。中医古籍记载，“常吃水里游的伤精，吃地上走的伤气，吃天上飞的会伤神”。料理方式也尽量清淡，避免油炸、煎烤，甜食热量高应少吃。

4、少吃冰凉食物。夏季我们以为冰凉食物就可以降温，却忽略了体内温度更高有时高达 37 度，突然喝下冰水往体内浇，五脏六腑可受不了。要消暑又镇定神经，不妨喝菊花茶、金银花茶、绿豆汤或含水量多的水果。不过，胃寒者少喝，可以多喝开水。体质属热而虚的人，不妨食用银耳、莲子或百合等凉补、祛热补气。

5、先“气和”再“心平”。中医养生很注重“气和”，气顺了，转化为足够活动能量，身心舒畅释放开心自然安然平静下来。

6、养身也修性。养生专家都强调“身心要双修”，当身体不好易影响心理，心理一急躁，身体就慢慢衰弱。培养好的生活习惯，逐步调节自己的脾气、气质和个性，情绪比较能稳定。从修性养生的观点来看，真正的修行，不是不要七情六欲，而是要能完美驾驭大起大落的情绪。

健康网

## 股份公司工程技术分公司招聘启事

股份公司工程技术分公司因工作需要，经批准，现面向集团公司内部招聘 26 人，其中管理人员 2 人、专业技术人员 7 人、技能操作人员 17 人。

### 一、招聘条件与职位

集团公司已签订劳动合同的正式职工，具有良好的思想品德和职业道德，忠诚敬业，身体健康，男女不限。

### 1、管路人员

序号	岗位	人数	基本条件
1	安全环保管理	1	45周岁以下(1971年7月31日以后出生),大专及以上学历,取得相关专业助理级及以上职称,并具有安全环保相关工作经验5年以上。
2	设备质量管理	1	45周岁以下(1971年7月31日以后出生),大专及以上学历,取得相关专业助理级及以上职称,并具有从事设备或质量相关工作经验5年以上。
合计		2	

### 2、专业技术人员

序号	岗位	人数	基本条件
1	机械技术	3	45周岁以下(1971年7月31日以后出生),大专以上学历,取得相关专业岗位助理职称及以上,并具有从事相关专业管理工作经验5年以上。
2	电气技术	3	
3	土建技术	1	
合计		7	

### 3、技术操作人员

序号	工种	人数	基本条件
1	电焊工(含铆工)	4	45周岁以下(1971年7月31日以后出生;取得技师或有担任过班组长经历的,年龄可放宽到50周岁,即1966年7月31日以后出生,从事风机、泵类维修工作的可再适当放宽),高中以上,取得相应岗位技能等级中级工及以上,并具有从事相关工作经验5年以上。
2	电工	4	
3	钳工(含管道工)	5	
4	仪表工	2	
5	架子工	2	
合计		17	

### 二、录用方式

经笔试、面试择优，政审、体检合格后，予以录用，试用期三个月。

### 三、报名方式及时间

应聘者须持所在单位组织人事部门同意应聘证明、本人身份证、学历证书、专业技术资格证书、技能等级证书等材料原件、复印件及本人近期 1 寸照片 1 张到集团公司人力资

源部（铜陵有色机关大院西侧楼一楼 128 室）报名。

联系人：符女士、周女士

联系电话：0562-5860078

报名时间：2016 年 7 月 15 日至 2016 年 7 月 25 日（工作日）。

集团公司人力资源部  
2016 年 7 月 14 日

## 哪种水杯喝水最安全

盛夏季节，饮用足够量的水是健康的重要保障。然而，关注喝水之余，你有没有关注自己日常使用的水杯呢？哪种材料的水杯更为健康？在使用不同类型的水杯时，又有哪些需要多加留意的地方？

### 玻璃杯、陶瓷杯相对安全

1、玻璃杯：玻璃杯在烧制的过程中不含有机化学物质，当人们用玻璃杯喝水或其他饮品的时候，不必担心化学物质会被喝进肚里去。而且玻璃表面光滑，容易清洗，所以用玻璃杯喝水是最健康、最安全的。

2、陶瓷杯：陶瓷杯分为两种。一种是无彩釉涂染的、内壁无色的，另一种是五颜六色的。无彩釉

涂染的陶瓷杯，尤其是内壁无色，也是喝水的首选。不仅材质安全，能耐高温，还有相对较好的保温效果，喝热水或喝茶都是不错的选择。

水杯上漂亮的颜色和可爱的图案却可能藏着安全隐患。当杯子盛入开水或者酸、碱性偏高的饮料时，这些颜料中的铅等有毒重金属元素就容易溶解在液体中，就会对人体造成危害。

### 减少使用塑料杯和一次性纸杯

1、塑料杯：塑料杯中常添加有增塑剂，其中含有一些有毒的化学物质，用塑料杯装热水或开水的时候，有毒的化学物质容易稀释到水中。并且塑料的内部微

观构造有很多的孔隙，容易隐藏污物，清洗不净就容易有细菌。所以，在选购塑料杯时，一定要选

择符合国家标准的食用级塑料所制的水杯。不是所有塑料杯都适合当水杯，在选购时一定要认准是否有 QS 标志，同时在杯子的底部有一个小三角形的符号，这是它们的身份证。

2、一次性纸杯：一次性纸杯只是看起来卫生、方便，其实产品合格率无法判断，是否干净、卫生，肉眼也无法辨别。有的纸杯生产厂家为使杯子看上去更白，加入大量荧光增白剂。这种荧光物质一旦进入人体就会成为潜在的致癌因素。而且从环保的角度来讲，尽可能少用一次性纸杯。

### 搪瓷、不锈钢杯不要装酸性饮品

1、搪瓷杯：搪瓷杯是经过上千摄氏度的高温搪化后制成的，不含铅等有害物质，可以放心使

用。虽然搪瓷杯含有的金属物质比较稳定，但在酸性环境下有可能溶出。因此，最好不要用搪瓷杯长时间盛放橙汁等酸性饮品。此外，搪瓷杯磕碰后表面易破损，会析出有害物质。

2、不锈钢杯：不锈钢杯属于合金制品，使用不当会使其所含的重金属物质释放出来，危害健康。在日常使用中，用不锈钢杯盛普通水问题不大，但不要装酸性饮品，如果汁、咖啡、碳酸饮料等，因为容易析出重金属物质，即使再用来喝普通的水也不安全了。

另外，清洗不锈钢杯时，切勿使用强氧化性的苏打、漂白粉等，这些物质也容易与不锈钢起化学反应。

广州日报

## 七种常被丢弃的食物有益健康

日常生活中，我们习惯性扔掉了许多自认为没用的东西，比如西瓜皮、桔子皮、哈密瓜籽、西兰花叶……大家千万别以为这些都是没有用的哦。如果下次你再扔掉，那你就暴殄天物了。

1、哈密瓜的籽。我们吃哈密瓜时，通常习惯性把它的籽给吐掉。但哈密瓜籽的营养价值一点也不比果肉小，它富含蛋白质、纤维、维生素 E 和镁，如果就嘴里啦啦吐掉了，实在太可惜。

### 怎么吃：放在烤箱中烤熟，然后涂上橄榄油，可以当做小零食。

2、洋葱皮。很多人在切洋葱时，强迫性地将外面那层干皮剥得干干净净，殊不知，大批的“黄金宝贝”就这么丢弃了。洋葱皮表面富含一种名为槲皮素的化合物，可帮助降低血压，维持免疫系统健康。

怎么吃：用来熬水，每天喝几次，或者加入炖菜或者炖汤中，都能达到降低血脂的功效。



3、西瓜皮。这几天全国正式进入“火炉”天，西瓜也成为家家户户必备的解暑水果。吃完西瓜，西瓜皮随手一扔……先别扔！西瓜皮营养丰富，含瓜氨酸、苹果酸、甜菜碱、果糖、蔗糖、葡萄糖、番茄红素、维生素 C 等营养，丢掉了实在可惜。其中，瓜氨酸有帮助改善血流之效。

怎么吃：和西瓜肉、草莓、少量橙汁一起搅拌成冰沙。或者做一个凉拌西瓜皮，将西瓜皮切成细长小块，随手一扔……先别扔！西瓜皮营养丰富，含瓜氨酸、苹果酸、甜菜碱、果糖、蔗糖、葡萄糖、番茄红素、维生素 C 等营养，丢掉了实在可惜。其中，瓜氨酸有帮助改善血流之效。

兰花叶，它含有丰富的维生素和钙，口味也非常不错。

怎么吃：切细，和西兰花的其他部分一起炒着吃。

5、芹菜头。芹菜头也就是芹菜的根茎部分，别嫌弃它，其实吃起来超级美味，口感脆爽，还含有镁、钙和维生素 C 等营养，可使你的骨骼更为强健。

怎么吃：切成段，和香干、瘦肉等一起炒着吃。

6、橘皮。不仅闻起来很香，还有助消化的纤维和提高免疫力的维生素 C。橘皮中含有的维生素 C 远高于橘肉，维生素 C 为抗坏血酸，在体内起着抗氧化的作用，能降低胆固醇，预防血管破裂或渗血。

怎么吃：在做肉或者熬汤时放几块，不仅调味鲜美，而且还能去油腻。

7、甜菜杆。富含类胡萝卜素，能充当抗氧化剂，同时含有的维生素 K，是促进骨骼健康的重要成分。

怎么吃：和蘑菇、洋葱一起，做成美味的小菜。

新浪网

## 夏季吹空调注意事项 防过敏防感冒

夏季吹空调不节制，小病疾病来找你。爱美女性网健康频道分享 8 个夏季吹空调注意事项，预防夏季感冒、过敏等疾病。

“凉爽”的夏天又来啦！可是小编要提醒大家一句，夏季吹空调要注意“防病”哦，夏季常见的室内过敏、感冒等都有可能是吹空调引起的。下面，我们一起来看一看几个夏季吹空调的注意事项。

### 夏季吹空调或诱发过敏

空调吹出的风可能使空调过滤网上的灰尘和其他室内过敏原搅动起来，人吸入这些过敏原后会引起过敏性鼻炎的发作。另外，空调机内部的高温、湿度都相对适宜滋生很多霉菌，在封闭的房间打开空调，霉菌就随风吹散出来，进入人体的鼻腔，使鼻黏膜对细菌的抵抗力下降，引发急性鼻窦炎。

此外，夏季也是皮肤过敏的高发时节。专家指出，很多过敏患者在过敏季节都会选择待在室内，认为在室内可以避免户外的很多过敏原。这是极其错误的，因为居家和室内环境容易藏匿过敏原，一些污染物中含有大量的室内过敏原，如宠物皮屑、尘螨、霉菌和烟草等。

### 夏季常吹空调易感冒

夏季感冒属于常见疾病之一，尽管对于夏季感冒的症状并没有

统一明确的定义，但基本症状均表现为发冷、身体酸痛、发烧、咳嗽、头疼、流鼻涕等一系列感冒症状，除此之外，还有一部分人会出现腹痛、腹泻等症。如果感冒引起了咽喉炎，扁桃体会还会出现红肿、进食疼痛困难等症状。

感冒的原因多种多样，可能诱发感冒的病毒达数百种之多，夏季温度高、湿度大，正是病毒最活跃的季节，此时人体免疫力如果降低，就有可能让病毒趁虚而入，在体内一次性大爆发，因为感冒而倒下。因此，预防夏季感冒，应当保持充分睡眠与均衡饮食，通过提高人体免疫力与免疫力来预防和自然治愈感冒。

### 夏季吹空调的注意事项

1、保持室温恒定。温差不宜过大。空调的温度不要调得太低，通过空调保证室温维持在 24℃-26℃。气温较高时，可将温差调至 6℃-7℃左右；气温不太高时，可将温差调至 3℃-5℃。空调的风速不宜过强，也不要频繁开启空调，导致室内温度变化过大。

在办公室办公的白领常备一件外衣是必须的。因为每个人对于温度的适应能力不一样，有些人觉得这个温度刚好，但有些人觉得温度过低。

所以，在感觉到冷的时候，可以多穿一件衣服，做好保暖工作。

2、避免空调直吹。吹空调时，我

们要注意一下空调的吹风口，切忌将空调直吹对着吹。如果直接久吹，风力过大，全身毛细血管收缩，体温过度降低，容易引起疾病。冷空气的比重较热空气的要大，所以在吹空调的时候，毛孔会来不及收缩，中医上说就是将扇叶朝上，也就是冷风向上方送，这样的话，空气之间就可以得到循环，整体环境就会变得凉爽一些。

空调的出风口如果直吹客厅中的沙发或睡床，扑面而来的冷气会让身体受寒，最好将空调安装在床的上方，避免冷气对人直吹。

3、夜间用空调要穿袜。睡觉时开空调最好穿上袜子，防止脚心受凉。此外老年人在午休或者晚间睡觉使用空调时，也要穿上长袖睡衣和睡裤，盖上薄薄空调被，防止肘部受凉。

4、定时通风换气。当开空调的时候，我们都会把门窗紧闭，以防冷气外漏。时间一长，室内的空气就会因为无法流通而变得比较浑浊，又因为空调会让空气中湿度降低，长时间处在这样的环境中的人们就容易出现嗓子干痒、鼻子呼吸不畅等症状。可充分利用相冲凉的一早一晚开窗“大换气”，平时则“小换气”，确保室内外空气的流通，防止病菌的繁殖。

“大换气”时，打开窗户、电脑，让空气畅快地对流 15 分钟，“小换气”则是每天数次，时间可以短些。

新浪网