中秋节已过,家中的月饼没吃完,怎么办? 食品专家向大家分享月饼保鲜、再制作的技巧。

# 传统月饼 吃法

月饼保鲜 在购买时认准大品牌、信得过的产品,这些产 品在出厂前会经过严格的消毒、灭菌程序,在制 作、密封等方面有保证,月饼保存期限相对更长。

消费者应依据包装袋上的提示保存月饼,可 常温保存的月饼不需要存放于冰箱中,冰箱中有 湿气,反而更容易致月饼腐坏。冰皮月饼等需要 特别存放的,可按提示存放于冷藏或冷冻柜中,以 保持最佳口感

已开袋的月饼最好在24小时内食用,否则空 气中、刀具上可能存在细菌,影响月饼保鲜。

漏气、破袋的月饼已经无法保证新鲜无菌,最 好不要食用。

此外,月饼高油高盐,不宜当做正餐食用,一 次不宜食太多,可多次少食。可搭配茶水,解腻助 消化,尤以绿茶为佳,也可搭配酸奶、果汁、粗粮粥 等食用。

## 月饼美食

## 月饼三明治

适合莲蓉、五仁等清甜口味 月饼。

将月饼切成薄片,放在切片面 包上,再添加蔬菜和沙拉酱,最后覆 盖切片面包即可。

## 月饼沙拉

适合水果、冰皮等月饼。 将月饼切成小粒,与其他水果 切块混在一起,加入沙拉酱搅拌均 匀即可。

## 月饼牛奶

适合莲蓉、豆沙等甜口味月饼。 月饼切小粒,加入到牛奶中,搅 拌均匀加热即可,温度在70℃最佳, 口感香甜浓稠。

## 月饼豆浆

适合莲蓉、豆沙等甜口味月饼。 月饼切小粒,与生豆等一同 用粉碎机打碎搅匀,加热到100℃ 即可。如果是成品豆浆,加热到 70℃即可。

## 月饼粥

适合五仁、海鲜、果仁类月饼。 八宝粥、小米粥等煮好后,月饼 切粒放入其中搅拌均匀即可食用。

## 炒菜

适合五仁、坚果类月饼。 先将辣椒、火腿丝、洋葱入锅 爆炒,再将月饼切成条状,放入锅 中翻热出锅,即可成为一道色香 味俱全的菜品。

——支 招——

晒被子有技巧

上,主要晒被子里,下午1点再晒

晒被面,收的时候最好拍拍或抖

晒一晒,将被罩取下来洗洗。被

子叠放时里面放块香皂,既能防

虫又能增香,然后再装进收纳袋

子,难免沾染上甲醛等化学物质,

用之前一定先在太阳下晒晒,再套

上干净的被罩就可以放心用了。

收起来

1.把被子搭在较粗的绳子

2.换季时被子在收纳前需要

3.长时间存放于橱柜中的被

据《生命时报》

据《人民日报》

时下正值莲藕大量上市, 其生长在淤泥里,采摘时如果 断裂,可能导致泥沙进入孔隙 中。经过长时间的运输,沉淀 在莲藕孔里的淤泥就会变干, 很难清洗,这里给大家推荐几

警方提醒:

"网贷"

内蒙古自治区通辽市奈

不久前,奈曼旗警方根据

曼旗公安局日前破获一起微

信贷款诈骗案。警方提醒,加

入微信群需谨慎,切莫相信黑

报案人杨某提供的线索查明,

杨某加入名为"唱歌"的微信群

后,同群微信名为"战狼"的王

某主动添加杨某为好友,二人

"相识"后开始聊天。取得杨某

信任后,王某自称在某平台做

贷款业务,可帮杨某提高贷款

额度。杨某同意后,王某以缴 纳手续费、保证金为由,让杨某

为其转账。当杨某转给王某

6000元时,突然发现微信里的

"好友"王某不见了踪影,才意

## 流水冲泥

## 捅孔除泥

将铁丝或筷子的一头绑 上棉花或布条,捅进莲藕孔 中并来回拉,最后用流水冲

### 浸泡

莲藕切片,放在清水中浸 泡.同时用手或者其他工具在 水中搅动,等到水脏了后换干 净的水,重复上述动作,直到 莲藕被清洗干净。

讯,王某对以帮助他人办理 贷款为借口实施诈骗的行为 供认不讳。

识到自己被骗,于是报警。

奈曼旗公安局反电诈专

业队经过侦查,日前在吉林

省通化市柳河镇某工地将犯

罪嫌疑人王某抓获。经审

警方提醒,微信极大便利

人们生活的同时,也为不法分 子提供了新的犯罪途径。添 加微信群一定要谨慎,特别是 要对陌生"好友"提高警惕;不 要相信任何非正规贷款渠道, 谨防黑"网贷"诈骗,当遇到索 取手续费、保证金、解冻金、工 本费等"贷款"程序时,千万小 心,莫上当受骗。

## 藕里有泥 三招处理

"入群"需谨慎 莫信黑"网贷"

个处理方法。

把两头切去,将莲藕孔 对准水龙头依次挨个冲洗。 这种方法主要是利用水强大 的冲力将淤泥冲刷掉,因此 水流尽量开大一点,同时莲 藕的两头尽量多切除一点, 这样两端的孔比较大,淤泥 容易被冲掉。

洗干净。



要杜绝买到有泥的藕,最 好的方法就是精挑细选。挑 选时,一定看看莲藕的两端, 如果是断开的,最好别选。而 且,断开的藕更易变质,味道 和营养都会打折扣。除此之 外,还要注意两点。第一,选 颜色微黄的。为了使莲藕卖 相好,不法商贩可能对其进行 漂白处理,因此,颜色过白的 莲藕不建议购买。第二,挑外 表无伤的。质量好的莲藕外 表无伤、无烂、无锈斑,并且不 干缩。此外,正常的莲藕表面 带有泥沙,摸着有粗糙感。

## 秋高气爽,正是晒被褥的好时候 皮肤病科医生表示,如何既杀菌又不破 坏被子的面料和保暖性是门"技术活"。 棉花被、羽绒被、羊毛被、蚕丝被、纤维被 等不同面料和填充物的被子,晒的方法 和时间也有不同。

棉花被 容易受潮和滋生螨虫是棉 花被的两大缺陷,所以一定要勤晾晒来 杀螨除湿。晒棉花被的时间最好选择大 晴天,每隔2周在太阳下晾晒,每次晾晒 时间在2小时以上,并拍打使其保持蓬松 并恢复松软度。太阳落山时就要把被子 收起来,否则容易吸收湿气。注意棉花 被用久了保暖性变差,使用2至3年后还 需要将板结的老棉絮重新弹松,以保证 其保暖性

羽绒被 羽绒吸湿后结块、变质,所 以要经常拿到通风处晾晒,并用手或小 棍轻轻拍打,使其恢复自然蓬松,避免

缓解咳喘

按压两穴

常见症状有咳嗽、哮喘等。除了对导致

咳嗽、哮喘的原发肺系疾病进行治疗,

中医还可通过外治法改善咳喘症状。

其中,丰隆穴和鱼际穴就是针对咳嗽和

明胃经联系的脏腑器官有口唇、喉咙

等,且其络脉更是向下联络喉咙和咽

峡,可治疗经脉循行部位的病症,能舒

张支气管,达到祛痰止咳的功效。鱼

际穴为手太阴肺经穴,哮喘等作为肺

系疾病的症状,临床常选鱼际穴辅助

呢? 1.按揉:用拇指指腹在穴位处用力

向下按压,并配合左右按揉,以有酸胀

感为度。按揉时,拇指要微微弯曲,并

且要稍稍用点力气保持微曲状态,避

免按揉时间长或发力不当造成拇指损

伤。每天按揉2至3分钟。2.刮痧:充

分暴露两个穴位,在皮肤上均匀涂上

刮痧油或凡士林,手持刮痧板与皮肤

呈45度角倾斜向下刮(始终一个方向,

切忌来回刮),先以轻、慢为主,等适应

后,操作可逐步加重、加快,以自己能

耐受为度,刮到出痧为止。3.艾灸:用

艾条对着穴位温和灸20至30分钟,一

怎么用这两个穴位改善咳喘症状

丰隆穴为足阳明胃经穴位,足阳

哮喘的"克星"。

治疗。

天一次。

秋冬季节是呼吸系统疾病多发季,

# 被子使用前后都要晒

变质和细菌滋生。羽绒被禁不起烈日 暴晒,最好在下午3点过后,阳光变弱时 拿出来晒,主要就是为了给它通通风、 透透气。更加保险的做法是,在羽绒被 上层盖块布,避免阳光直射,以延长使

羊毛被 羊毛被需定期晾晒,但不可 过于频繁,每次在通风处晾晒1小时即 可。注意千万不可暴晒,高温会使羊毛 中的油脂发生变化,还会使羊毛成分分 解,从而使羊毛失去弹性,失去保暖作 用,并且产生异味。储存时只需放在干 燥通风处即可,切忌重压。一般羊毛被 无需使用防虫剂,最好干洗。

蚕丝被 蚕丝被适合皮肤敏感人群,

强

脑卒中(又称中风)发作前也会发

出一些预警信号。如果能及时发现,

科学应对,就可能"逃过一劫"。在此,

"120"镜面测试

跳、循环等都由它控制,如果脑干出

现损伤,即使是轻微中风都可能出现

严重症状。患者可对着镜子做"120"

测试,检查脑干是否受损。具体方

法:对照镜子,看1张脸是否对称,口

角有无歪斜,鼓嘴是否漏气,龇牙对

称吗?查2只胳膊,平行举起,单侧是

否无力,会不会出现上肢逐渐下垂、

掌心向内问题。0(聆)听语言,言语

是否不清,表达困难与否,说话音调

是否变低。

脑干是生命活动的中枢,呼吸、心

为大家推荐以下三个测试:

尤其是刚出生的婴儿使用。但新的蚕丝 被会带一股蚕蛹的味道,建议拿到太阳 下稍微透气之后再使用。蚕丝被闷久了 也容易有味道,需要定期露天散味,每隔 2周在阴凉通风处晾2小时,之后用手轻 拍以保持蓬松。蚕丝蛋白经阳光强烈照 射会分解,失去保暖作用,所以蚕丝被不 宜长时间在太阳下暴晒。

纤维被 纤维被就是常说的"七孔 ""九孔被"等。它是人工化学合成的, 价格低,不需要特殊养护,定期在太阳下 晒去除异味即可。可以每1至2个月翻 晒一次,保持蓬松。纤维被可以水洗,要 用温和的洗衣液浸泡或肥皂涂抹,异味 也可以消除。

## 直腿坐 强腰肾

腰连接着身体上下两部分,是人体 的"中流砥柱"。然而,以车代步、缺乏 锻炼等不健康的生活方式,正在逐渐 "压弯"我们原本挺拔的腰部。

从中医的角度来说,人的腰部有 ·条隐形的"腰带"叫带脉,它能"总束 诸脉",像绳子一样约束着上下走行的 其他经络,从而加强经脉之间的联 系。因此,腰部强健,有助于健运腰腹 和下肢,主宰一身活动之职。此外,中 医常说"腰为肾之府""命意源头在腰 隙",腰不好会直接影响肾的健康,出 现腰膝酸软、精力不济、疲乏健忘等

> 我们不妨通过一些日常生 活中的小锻炼,强腰固肾,比如 "直腿坐"练习。这个方法能帮 助拉伸腰部肌肉,放松腰椎及

肾虚的表现

其周围的韧带,促进带脉附近的经 络气血运行,使腰部活动更加灵活、轻 松。练习时可坐在铺有薄褥子的硬板 床上,先调整呼吸,两眼微闭,下颌微 收;两腿尽量伸直,两脚并拢,脚尖竖 起来;身体微前倾,躯干和大腿之间最 好呈略小于90度的姿势。接着,跟随 呼吸调整腰部,深吸气时腰部向后突 出,有向后放松的感觉;呼气时收回腰 部,同时骨盆向两侧张开,骶尾部向后 突出。深呼吸的同时,会阴部可以同 时一紧一松,脚尖跟着一跷一点,可加 强会阴部力量,帮助大腿根部的肌肉 群放松,增强锻炼效果。

有脊椎外伤、强直性脊椎炎、腰椎 间盘突出等疾病,以及高血压、脑血管 病等患者不宜盲目练习,最好听从医

生指导。

## 三个测试 预警中风

## 轻瘫试验

持30秒,轻瘫上肢会逐渐下垂、掌心向 内。下肢轻瘫试验:平躺,双侧膝关节 屈曲成直角,坚持30秒,轻瘫侧小腿逐 渐下落。若试验中,有一侧肢体无意 识地慢慢下垂,则证明该测试呈阳性。 如果有以上问题,并伴有一些相

关症状,比如突然健忘、张嘴就说错、 命名性失语、视野缺损、看东西重影、 不敢下楼、手麻、脸麻、两侧脸感觉不 对称、四肢没劲、突然出现反复呛咳, 建议及时就医。

该测试主要检查的是小脑是否有 受损表现,小脑主要管控我们的平衡 能力,如果小脑发生梗塞,闭目站立就 很难保持平衡。具体方法:检查时,双 足并拢站立,双手向前平伸,先睁眼后 闭眼,睁眼和闭眼时出现摇摆或跌倒, 应考虑小脑发生梗塞。

小脑发生中风还有几个症状,比如 头晕。这类头晕与高血压头晕不同,后 者往往表现为持续性头晕,同时伴有头 疼等表现。小脑中风还可表现为走不 直,像酒喝多了一样;手没准,用筷子夹 东西,越接近目标越不准。

据人民网

# 给孩子喂药首选液体类

孩子出生后就有味觉能 力,喜欢吃甜,对苦、辣、涩等 味道会皱眉、吐舌,甚至哭闹、 拒绝吞咽。家长喂药,自然不 会得到配合,如果强灌很容易 发生呛咳、呕吐的现象。怎么 能让孩子顺利服药,成为家家 的头疼事儿。

其实,给孩子喂药并不 难,关键掌握两个要领。

选对药物 建议首选液 体、粉末或颗粒药物,优选孩 子喜欢的口味;用药剂量要 小,为便于掌握剂量及减少服 药时有效成分的损失,先将所 服用的药物与钙片等对机体 无明显影响的药物一同研碎、 混匀,再分出所服用的剂量。

选对工具 喂药工具推荐 使用带刻度的滴管、注射器、

小勺。选择1.25毫升滴管时, 遵医嘱将所服用的片剂或粉 剂用适量温开水溶于小药杯 中,再用滴管吸,放1/2段滴 管入宝宝口中,出现吸吮动作 则可轻挤滴管,使药液慢慢流 入口中,余药分次喂完。一次 吸药不宜太满,挤压力度不宜 太大。还可以使用2毫升或5 毫升一次性注射器。将注射 器针头取下,遵医嘱抽吸所需 喂药量,如药片可粉碎稀释后 抽吸。将宝宝抱在胸前,注射 器头压在宝宝舌尖上,采取平 卧位,将头部垫高,每次注入 1至2毫升药液,待咽下后,再 次注入。推注药液不宜过快, 呈滴状即可,一次性注射器妥 善保存处理。

喂药器和量杯,直接喂或配合

## 脊柱侧弯怎么治

为了让孩子身体健康,有 的家长为孩子报了健身班。 孩子在健身时发现自己双侧 上肢力量不平衡,在跑步机上 跑步时总说右侧腰痛。就医 后发现是功能性脊柱侧弯,需 要怎么治疗?

脊柱侧弯已经是青少年 继视力异常、肥胖、包茎和社 会心理障碍后的第5大常见 病,发展期大多在10至16 岁。脊柱侧弯的发生,不单单 是从一个方向发生改变,从运 动学角度看,会发生左右侧 弯、前后旋转、前后平移,最后 导致的结果可表现为平背、双 侧胸廓不对称、躯干偏离身体 中线,女性患者还会出现"大 小胸"等问题。此外,青少年 正处于心理发育的敏感期,若 体态出现异于常人的表现,往 往就会导致自卑等情绪,甚至 还会导致社交恐惧等问题。 目前临床主要依据患者脊柱 侧弯的程度和病情发展变化, 综合选择治疗方案。在早期, 特别是少儿或青春前期轻度 特发性侧凸患者,脊柱活动 度、柔韧性好,脊柱尚无明显 的结构性畸形,矫正体操最能 起到矫正作用,可作为主要矫



正手段。随着脊柱侧凸度数 的增大,单独的矫正体操矫正 效果减弱,须与支具或其他矫 形措施结合应用。对于结构 性侧凸及先天性侧凸患者来 说,矫正体操虽不能起到即时 矫正的作用,但长期坚持可改 善脊柱柔韧性、可屈性,增强 支撑脊柱肌肉力量,防止劳 损,延缓畸形发展。若脊柱侧 弯严重,则需要手术治疗。

# 嗓 缓咳喘 1 为健康 护航"

## 嗓子不适 揉揉大拇指

随着天气逐渐变得干燥,不少人 都有咳嗽、咽喉肿痛等嗓子不舒服的 症状。如果症状比较轻,可在规范治 疗及服用药物的基础上,配合穴位按 摩辅助治疗。中医认为,缓解嗓子不 舒服,可从"手"切入。

古籍《灵枢本输》记载:少商穴是 手太阴肺经上的重要经穴,是肺经之 井穴(均位于手指或足趾的末端处, 指各经脉之气由此而起),有清肺止 痛的功效。因此,此穴对于因肺失肃 降所致的咳嗽、咽喉肿痛等问题,都 有不错的缓解和调理作用。

取穴:少商穴位于大拇指外侧,距 离指甲角大约0.1寸处。

具体方法:按摩时,先用指甲尖对 准少商穴轻掐10秒左右,然后用指肚

按揉1至3分钟。也可用筷子、笔头等 有圆头的物品进行点按。

该试验分为上肢和下肢,可测试 大脑是否有受损表现。上肢平伸试验 具体方法:双上肢平举,掌心向下,坚

## 闭目难立试验