

怎样延长食品保质期



立夏之后,气温逐渐升高,人们更加关注家中食品的保质期。食品在保质期内就一定安全吗?消费者有没有办法延长食品的保质期呢?

营养专家表示,设定食品保质期的目的之一是提醒销售方和消费者,食品储存时间超过保质期后,可能存在品质下降、劣变甚至腐败等风险。

食品保质期和保质条件配套。经过杀菌、灭菌处理后密封的食品,其保质期标示仅能保证开封前的储藏时间。开封后,食品接触了空气中的微生物,就不能继续在室温下长期保存。因此,番茄酱、黄豆酱等调味酱料包装上都有“开封后请冷藏保存”的字样。

基于“保质期和保质条件配套”的前提,消费者买到食品后可以想办法延长保质期。营养专家介绍说,一般来说,常温保存的保质期是按照25摄氏度的室温来确定的。高于此温度,实际保质期就会缩短。低于此温度,微生物的增殖和产毒能力变弱,实际保质期就会延长。

对于盒装豆腐、巴氏奶、鲜肉、鲜虾等需要冷藏、易腐败的食品,购买后将其立刻放入-1至0摄氏度的冰箱保鲜层储存,相比放在4至6摄氏度的冷藏室,可延长几天保质期。对于可以室温保存的大包装食品,若保质期内难以吃完,可以将其拆分成小份,使用不透水、不透气的密封材料妥善包装后放入冰箱储存。

茶叶、坚果等储存时间过长容易变味的食品,同样可以采取分装密封的方式保存,用不透水、不透气的包装严密封好后放入冷冻室保存,能够延缓食品变味的速度。

面包、馒头等淀粉类食品若无法及时吃完,冷藏易变干变硬,将其放入冷冻室则可以保存数月,食用前取出蒸烤一番,口感新鲜如初。

据中国消费网

相关国家标准5月1日起实施 线下购物“无理由退货”怎样操作



线下无理由退货为何难

问:为什么线下(现场)销售的商品无理由退货和线上销售相比更难实现?

答:线下销售的商品无理由退货难主要因为网购商品无理由退货是强制性要求,线下销售的商品无理由退货则是“经营者自愿承诺”。消费者权益保护法第二十五条规定,经营者采用网络、电视、电话、邮购等方式销售商品,消费者有权自收到商品之日起七日内退货,且无需说明理由。因此,网购商品七日无理由退货是经营者的法律义务,也是消费者的合法权利。同时,市场监管总局出台了配套规章《网络购买商品七日无理由退货暂行办法》,网购无理由退货商品完好标准、运费承担、退货程序等均有明确规定,因此网购商品七日无理由退货容易,实践中执行较好。

线下销售的商品无理由退货则实行“经营者自愿承诺”原则。这主要是因为,线上交易中,消费者“所见”不一定是“所得”,“无理由退货”符合非现场交易的规律和特征。线下交易中,消费者能够现场体验、现场验收商品,购买商品后无理由退货将不合理增加经营者成本。因此,消费者权益保护法第二十四条明确,经营者提供的商品或者服务不符合质量要求的,消费者可以依照国家规定、当事人约定退货,即线下销售的商品有质量问题,经营者方承担退货义务,是“有理由”退货。

推荐性国家标准《售后服务 无理由退货服务规范》5月1日起正式实施,对无理由退货的退货条件、退货流程、服务监督与评价等给出了建议。记者就消费者关心的问题采访了市场监管总局相关司局负责人。

线下无理由退货该注意什么

问:线下无理由退货应该如何操作?

答:对于线下无理由退货,《优化消费环境三年行动方案(2025—2027年)》中提出“鼓励实体店承诺无理由退换货”。鉴于线下无理由退货是实体商品销售经营者“自愿承诺”行为,标准在借鉴河北、江苏、安徽、山东、四川、重庆等地实践经验的基础上,兼顾保障消费者合法权益和不增加经营者负担,对相关要求给出细化建议。

关于线下无理由退货的商品范围,要求经营者应根据自身经营条件和经营商品属性明确适用于无理由退货的商品范围,按照承诺的可无理由退货商品范围为消费者办理退货。对于承诺开展无理由退货服务的经营者,标准要求经营者应在营业场所醒目位置以标注、张贴、悬挂、摆放、电子屏等形式对承诺无理由退货的商品范围、无理由退货承诺内容等进行展示,并在销售过程中主动告知消费者。鼓励

具备条件的线下经营者将适用无理由退货的商品和其他商品进行合理隔离摆放,方便消费者辨识。

关于退货有效期限,基于自愿承诺原则,标准提出,线下无理由退货有效期限按经营者承诺的时间或由经营者与消费者双方共同协商约定,有效期限自经营者向消费者交付商品之日起计算。

关于退货方式,标准提出,选择无理由退货的消费者可凭购物凭证,携带商品及配件、赠品、保修卡、说明书及外包装等,前往经营者门店或通过双方约定的退货方式,向经营者提出退货申请。

关于退货流程,标准提出,经营者在收到退货申请后,应根据承诺或双方约定,确认是否符合无理由退货条件。对于符合条件的,应受理退货,告知退货形式、时限等信息,并按无理由退货承诺或双方约定办理退货退款;对于不符合条件的,不受理退货,并应向消费者告知不予受理原因。

线上线下的监管有何不同

问:对于无理由退货服务,线上线下的监管有何不同?

答:从监管来看,经营者拒不履行网购商品七日无理由退货义务的,依据消费者权益保护法实施条例,由市场监督管理部门或者其他有关行政部门责令改正,并可给予警告、没收违法所得、罚款等行政处罚。

经营者拒不履行线下销售的商品无理由退货承诺的,则承担民事违约责任。市场监管等部门可

以对其进行行政指导,督促其履行无理由退货承诺,但不能依据消费者权益保护法及其实施条例进行行政处罚。

《售后服务 无理由退货服务规范》作为推荐性国家标准,明确现场销售经营者应按承诺内容或双方约定向消费者提供无理由退货服务,“无理由退货”不再是线上专属,有助于进一步优化消费环境,让消费者放心、安心消费。

林丽鹂(据《人民日报》)

如何防蚊虫蜱虫叮咬

春夏季节是蚊虫、蜱虫活跃的高峰期。市疾病预防控制中心消毒与病媒生物预防控制所所长吴彤宇提醒大家做好以下防护措施:

穿着防护

- 1.长袖长裤:前往蚊虫密集的地区,如森林、沼泽、草地等,尽量穿着长袖上衣和长裤。可以选择浅色系的衣物,因为深色衣物更容易吸引蚊虫,不要穿凉鞋,裤腿塞进袜子里。
- 2.衣物材质选择:最好选择质地较为紧密的衣物材质,像棉质、涤纶等,这样蚊虫的口器较难穿透衣物叮咬到皮肤。同时,衣物的表面最好光滑一些,这样蚊虫也不容易附着在上面。

使用驱蚊产品

- 1.选择成分含有避蚊胺、驱蚊酯等有效成分的驱蚊液是较好的选择。通过挥发在皮肤周围形成汽状屏障,一般来说驱蚊液能提供数小时的防护。
- 2.在使用驱蚊液时,要按照产品说明进行操作。先将驱蚊液喷洒在手上,然后均匀地涂抹在暴露的皮肤上,如手臂、腿部、颈部等部位。需要注意的是,不要直接对着皮肤喷洒,避免进入眼睛、嘴巴等敏感部位。同时,也不要接触伤口,以免引起刺激或过敏反应。

环境防护

1.住宿尽量选择有良

好防蚊设施的房间,如安装了纱窗、纱门的房间。在入住后,要检查纱窗和纱门是否完好无损,确保没有缝隙让蚊虫进入室内。对于没有纱窗纱门的房间,可以使用蚊帐,并且睡前要仔细检查蚊帐内是否有蚊虫。

- 2.选择住宿地点时,也要考虑周边环境。尽量避免选择靠近垃圾桶、死水区域(如水洼、池塘等容易滋生蚊虫的地方)的房间。

户外活动

- 1.在户外活动时,远离蚊虫的栖息地,如茂密的草丛、潮湿的沟渠等。如果需要经过这些区域,尽量快速通过,并且做好防护措施。
- 2.尽量避免在蚊虫活动高峰期出行:一般来说,蚊虫在黎明和黄昏时活动比较频繁。如果可能的话,尽量避免在这个时间段进行户外活动。如果必须在这个时间段出行,要特别加强防护措施。

个人措施

- 1.保持个人清洁:及时清洗身体的汗液等分泌物,因为汗液中含有的乳酸等成分容易吸引蚊虫。
- 2.了解出行目的地的疾病流行情况。
- 3.一旦出现叮咬后发热,及时就医并告知医生。

本报记者姜凯琦 通讯员刘锐

喷雾和爽肤水补不了水

皮肤之外的水,不论是喷雾还是爽肤水,其水分子很大,是无法进入皮肤屏障的。皮肤保湿的原理在于使用分子大小合适的水油混合护肤品来阻断皮肤水分的蒸发,冬天“油包水”(霜剂),夏天“水包油”(乳剂),适合自己的保湿护肤品既能保持皮肤湿润度,不反吸、不拔干,同时也不会吸附空气中的脏东西。

据《劳动午报》

外出游玩预防传染病

随着天气转暖,户外活动、外出旅游以及亲友团聚增多,在亲近大自然、亲朋好友团聚的同时,我们要做好预防传染病的相关准备。市疾病预防控制中心传染病预防控制所副主任医师高璐提醒大家可以从以下几个方面开展:

- 1.做好个人防护:在交通场站停留期间,根据需要可佩戴一次性外科口罩,接触公共设施后避免触摸口鼻眼,咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡。做好手部卫生,可以准备免洗洗手液或消毒湿巾进行手部的清洁;有条件的情况下,还是提倡流动水、肥皂规范洗手。
- 2.合理安排行程:提前了解交通场站安检进出口位置、候车信息,缩短停留时长。
- 3.如身体不适,做好以下工作:

症状监测

发热:体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ (建议出行前及途中每日测量1至2次)。
呼吸道症状:咳嗽、咽痛、鼻塞、呼吸困难等。
消化道症状:腹泻、呕吐、腹痛(尤其警惕诺如病毒、食源性疾病)。
其他感染症状:乏力、肌肉酸痛、皮疹、结膜充血等。

特殊人群附加监测

慢性病患者(如高血压、糖尿病):监测血压、血糖是否稳定。
过敏体质者:注意是否接触过过敏原(如花粉、食物)。

暴露史记录

是否接触过传染病患者(如流感、新冠等)。
是否前往过动物市场、野外水域等高风险场所。
出行前发现异常,若出现发热、持续咳嗽或腹泻等症状,建议取消或推迟出行,居家观察或就医。

旅途中发现异常或紧急情况

在景区、车站等场所,向服务台或志愿者说明情况,寻求帮助。
交通途中(如飞机、高铁)请告知乘务人员,必要时调整座位。
就近就医:通过地图App搜索附近医院,优先选择有发热门诊的医疗机构。
返程后出现呼吸困难、心慌、胸闷、持续高热、剧烈头痛、皮疹等,应立即就医,并主动告知医生近期旅行史。
本报记者姜凯琦 通讯员刘锐

读懂腹痛“信号” 解锁应对“密码”



近期,随着季节更迭,医院急诊科因急性腹痛就诊的患者数量有所增加,其中不乏因误判季节变化引发的食物中毒、肠胃型感冒以及与特定人群相关的腹痛病例。

在日常生活中,人们可能会经历各种各样的腹痛,有时只是短暂的不适,而有时却疼痛难忍,甚至危及生命。在医院的急诊腹痛科,时有痛到跪地不起或上吐下泻以致面色灰白极度虚弱的病人。了解腹痛,才能更好地规避风险。

女性特有的常见腹痛有哪些

在急诊中,成年人常见急腹症主要有急性阑尾炎、肠胃炎或食物中毒、胆结石或胆囊炎、泌尿系结石……不同的病因有不同的症状。比如,急性阑尾炎典型症状表现为转移性右下腹痛,疼痛通常先从脐周开始,随后逐渐固定于右下腹。胆结石或胆囊炎也会腹痛,但表现为右上腹剧痛,疼痛可能会向右肩放射,往往在高脂饮食后易发作。而泌尿系结石腹痛表现为侧腰或下腹出现绞痛,疼痛程度较为剧烈,同时还会有血尿。

女性特有的腹痛,比如急诊常见的有宫外孕破裂、卵巢囊肿蒂扭转、盆腔炎等。宫外孕破裂是一种极其危险的情况。停经后,患者可能会突发下腹撕裂痛,同时伴有阴道出血。严重的情况下,患者可能会出现休克症状,血压急剧下降,危及生命。卵巢囊肿蒂扭转通常发生在剧烈运动后。单侧下腹剧痛,可能会伴有呕吐。盆腔炎主要表现为下腹隐痛、发热、白带异常。下腹的隐痛虽不剧烈,但持续不断。体温不断升高,会让人感到浑身乏力、头痛欲裂。还有白带异常,白带的颜色、气味和质地发生变化,都提示盆腔内部可能出现了炎症,需要及时关注和治疗。

“一老一小”腹痛注意些什么

未成年人群中,两岁以下婴幼儿人群以肠套叠为较严重的腹痛原因。患儿会出现阵发性哭闹、呕吐、果酱样大便秘等症状。

过敏性紫癜引发的腹痛,会出现皮肤紫癜,很容易误诊为急腹症。孩子的皮肤上突然出现一片片紫色的斑点或瘀斑。腹痛可能是阵发性的绞痛或钝痛。由于这种病症的表现较为复杂,涉及皮肤和胃肠道等多个系统,因此在诊断时需要综合考虑各种因素,避免误诊误治。

老年人群,如果是吃完饭后有剧烈腹痛,持续数小时甚至更长时间,这可能是缺血性肠病引发的。这类患者通常患

有动脉硬化等基础疾病。肠梗阻也是老年人腹痛的可能原因,腹胀、便秘、呕吐是其主要症状,可能由肿瘤或疝气引起。老年人的肠道蠕动功能相对较弱,当出现肠梗阻时,食物和粪便无法正常通过肠道,积聚在肠道内,导致腹胀。而呕吐物可能是胃内容物和胆汁的混合物,带有强烈的酸臭味儿。

同时,部分老年人心肌梗死时会出现上腹痛、恶心、冷汗等症状,易误诊为胃病。当心肌梗死发生时,有些老人可能不会表现出典型的胸痛、胸闷等症,而是以腹痛、恶心等形式呈现。这种不典型的表现往往会误导患者和家属。

不同腹痛易混淆

不同腹痛症状,往往对应不同病症,但也存在易混淆的情况。

肝脏疾病、胆囊炎、胆结石引发的疼痛主要是右上腹痛。肝脏疾病的疼痛多为持续性胀痛或隐痛,这是因为肝脏被一层薄薄的被膜包裹着,当肝脏发生病变时,被膜受到牵拉就会产生疼痛。而胆囊炎的疼痛则更为剧烈,呈阵发性绞痛,常常在进食油腻食物后发作或加重。胆结石引起的疼痛则可能在右上腹出现剧烈的绞痛,疼痛可向右肩背部放射。这三种疾病在右上腹的疼痛虽然位置相近,但疼痛的性质和特点却

预防腹痛要“分类施策”

腹痛背后的原因复杂多样,涉及多个系统。当出现腹痛症状时,一定要保持冷静,仔细观察疼痛的部位、性质、程度、持续时间以及是否伴有其他症状等,为医生的诊断提供准确的信息。

要养成良好的饮食习惯,食物在烹饪过程中要充分煮熟煮透,尤其是肉类、海鲜等高蛋白食物,以杀死其中可能存在的细菌、病毒和寄生虫。

有所不同,需要仔细鉴别。

引发中上腹痛的主要有胃溃疡、十二指肠溃疡、急性胃炎等疾病。胃溃疡的疼痛多为灼痛或刺痛,通常在餐后半小时至一小时出现。十二指肠溃疡的疼痛则多为饥饿痛或夜间痛,进食后可缓解。急性胃炎的疼痛多为隐痛或胀痛,常伴有恶心、呕吐等症状,且发病前可能有不洁饮食史。

全腹痛的症状。腹膜炎的疼痛最为显著的特点是腹部压痛明显。胃肠穿孔引起的全腹疼痛则更为剧烈。腹腔脏器破裂导致的疼痛极为剧烈,常伴有休克症状。

暴饮暴食会使肠胃负担过重,导致胃肠功能紊乱,引起胃胀、胃痛等不适症状。

在进行运动前要做好充分的热身准备,运动强度要根据个人的身体状况进行。尤其是有腹部病史或身体较为虚弱的人。

有基础疾病的人要按照医嘱用药治疗,通过控制基础病的发展,可以减少腹痛发生风险。

据《中国妇女报》

常喝代餐饮品或给健康埋雷

随着人们对体重管理的重视,各种代餐饮品成为不少人心中的减肥利器。不过,有研究发现,长期不恰当地拿代餐饮品当正餐,可能会出现微量营养素缺乏等问题,带来健康隐患。

代餐是指含有人体必需营养素和低热量的加工产品,可代替一天中的一餐或两餐。常见的代餐形式有代餐粉、代餐棒、代餐奶昔以及代餐粥等。有证据证明,代餐可控制体重,如2型糖尿病患者,或者有严重疾病且无法从正常食物中获得足够营养的患者。

以往研究大多报道了代餐的好处,不过近日,北大公共卫生学院一项跟踪14年的研究称,喝代餐饮品

并不绝对安全,频繁使用代餐可能会增加全因死亡风险,这应引起代餐使用者的注意。

研究者称,代餐通常含蛋白质,且脂肪含量低,这可能导致微量营养素的缺乏。该研究分析了6770人的数据,并分为4组:每月 ≤ 1 次、每月2至3次、每周1至6次、每天 ≥ 1 次。研究结果显示,与很少喝代餐饮品者相比,每天和每周喝代餐饮品者的全因死亡风险分别增加52%和54%。

且代餐饮品对女性的影响更为显著。研究者称,代餐影响健康的机制尚未完全了解,需要进行进一步的调查,建议应该在适当的频率下使用代餐。

据《北京青年报》

祛湿护心试试“三护”法则

立夏作为夏天的第一个节气,暖阳高照,万物蓬勃生长。中医认为“夏气与心气相通”,顺时养生,立夏之后更要注意“养心”。立夏时节要想祛湿护心,有哪些妙招?

护心药膳:木棉花祛湿汤

材料:干木棉花10克、赤小豆30克、茯苓15克、陈皮1片、猪骨300克。

做法:所有材料放入锅内,加入适量清水,慢火炖煮1小时,最后调入适量盐即可食用。

功效:木棉花清热利湿,赤小豆健脾消肿,陈皮理气,专克“湿热困心”,每周喝2至3次。

适合人群:脾胃虚弱、湿热体质人群(常感头身困重、舌苔黄腻、大便黏滞、面部油膩等)。

护脉妙招:草药泡脚

材料:艾叶20克、生姜3片。



制法:将艾叶与生姜煮水。泡脚水温最好控制在40℃左右。

功效:睡前泡脚15分钟,可驱寒湿、通血脉。

护神秘诀:晨练八段锦

重点动作:“双手托天理三焦”“摇头摆尾去心火”。锻炼时长以15至20分钟为宜,做完以后,身体微微汗出即可。

功效:借助日照温煦身体,升阳祛湿,气血通畅。

据人民网