

健康知识



水果可以吃 碰伤冻伤的

烂水果到底能不能吃这个问题，已经在当代人中产生了分歧。老一辈觉得还可以吃，毕竟都是这么过来的，而年轻人却认为不能吃。其实烂水果并非都不能吃，碰伤或冻伤的水果还是可以继续食用的。

机械性碰伤的水果属于活的有机体，就算是当地的水果，也要经历采摘、运输以及贮藏。也正是在这个过程中，水果会因为各种原因损耗掉30%。而这其中有很大一部分原因就是运输过程中导致的碰伤。碰伤会让细胞发生破损，组织被破坏，细胞质流出，所以被碰伤的伤口不仅颜色上会变深，外形上也会看着不那么诱人，但是碰伤本身不会影响水果的食用安全。

不过这样的水果会因此变得不易保存，很容易成为细菌的温床。所以买的时候大家可以不选这样的水果，但如果是自己买回来不小心碰伤的，那就在短时间内赶紧吃掉。

不管是夏天还是冬天，其实对于水果的日常保存，大家都很喜欢放进冰箱里。冰箱看似能够减缓水果的呼吸作用，但其实很多水果放在室温下反而会比放在冰箱里好。

我们不妨拿香蕉来举例。大家可以试一下，把刚买回来的香蕉放冰箱里一晚上，就会发现香蕉表皮出现褐色的斑点。如果时间再长点，整个香蕉外皮都会变成褐色。不过你千万别嫌弃，把皮剥开，你会发现里面的果肉还是挺好的。

这是因为果皮中的聚苯氧化酶把香蕉中天然存在的酚类聚合为多酚，这种多酚是一种与人体皮肤中黑色素类似的物质。

所以，很多人误以为这种冻伤的水果是坏透了，会选择直接扔掉，其实大可不必。它与碰伤的水果一样，食用起来是相对安全的，虽然表皮细胞受损，但是短期内马上吃掉对身体是无碍的。

据《大河健康报》

12345 民呼必应 群众生活更美好

——我市全天候受理、解答、转办群众咨询、求助、投诉、举报、建议



12345 政务服务热线民呼必应指挥中心的

本报讯（融媒体中心记者 陈晶）“今后，群众要找政府办事，除了110、112、119等紧急电话外，只需拨打12345即可，方便好记，还管用。哪怕是家里水电气暖出了问题，拨打这个号码就可以。”12月23日，位于市体育文化中心内的12345政务服务热线民呼必应指挥中心工作介绍。

为进一步畅通政民互动渠道，方便群众咨询办事和投诉举报，市委、市政府立足实际，按照《河南省人民政府办公厅关于建设统一政务服务便民热线的指导意见》（豫政办〔2018〕64号）、《中共平顶山市委 平顶山市人民政府关于建立“五个一”工作机制加强城市社区治理能力建设的意见（试行）》（平发〔2019〕13号）及《平顶山市人民政府办公室关

于印发平顶山市12345政务服务便民热线平台整合工作实施方案的通知》（平政办〔2020〕1号）工作要求，以“一号受理、互联互通、方便群众、服务决策”为目标，大力推动各类热线横向整合、纵向对接，建立“民呼必应”接诉即办中枢服务平台，全面提升城市社区治理能力和水平。

该中心依托12345市长热线平台，整合非紧急类政务服务咨询、投诉、举报渠道，实现热线电话、网站、微信、APP等多渠道接入，全方位受理。实行集中管理、统一受理、按责转办、限时办结、统一督办、评价反馈、行政问责工作机制，实现12345一号对外、多线联动、7*24小时值守，全天候受理、解答、转办群众的咨询、求助、投诉、举报、建议。

依托12345热线平台组建市“民呼必应”指挥中心，乡镇街道成立“民呼必应”服务中心，社区建立“民呼必应”工作站，市直各单位依据各自职能设立“民呼必应”调度办公室及专责人员。按照分类响应原则，落实行业管理和属地责任，坚持“首办责任制”，协调解决各类综合诉求，不断提升人民群众的获得感和对政府工作的满意度。

受理范围：

- 一、市委、市政府决策部署落实情况的反映。
- 二、与群众生产、生活密切相关的热点、难点问题。
- 三、有关政策法规、办事流程以及公共服务信息的咨询。
- 四、涉及经济发展、社会事业、城市建设、公共管理和公共服务方面的意见和建议。
- 五、对社会公德、社会秩序、社会风气方面的意见和建议。
- 六、对实行政务公开、公示制、承诺制的政府部门违反承诺的意见和建议。
- 七、属于政府部门、派驻部门、各群众团体及承担公共服务职能的企事业单位应提供的其他服务事项。

不予受理范围：

- 一、非本辖区各级政府行政管辖范围内的事项。
- 二、依法应当通过110、119、120等紧急服务专线处理的事项。
- 三、属于党委、人大、政协、法院、检察院、军队、武警职责范围的事项。
- 四、依法应当通过诉讼、仲裁、行政复议解决的事项。
- 五、已进入诉讼、仲裁、行政复议、信访、信息公开等法定程序或已通过上述法定程序处理的事项。
- 六、涉及国家机密、商业秘密、个人隐私的事项。
- 七、承办单位正在办理或已办理完毕且无正当理由的事项。
- 八、违反法律法规、社会公序良俗以及恶意攻击、骚扰或无实质诉求内容的事项。
- 九、市民反映要素内容不齐全、无法处理的事项。

汝州交警发布冬季出行安全提示：

关注天气变化 科学安排出行 消除安全隐患

本报讯（融媒体中心通讯员 张世豪）随着冬季气温的不断下降，霜冻、雨雪、大雾等恶劣天气交错上演，给广大群众出行带来诸多不便，汝州交警结合近些年冬季常见的交通事故，发布冬季出行安全提示，提醒广大交通参与者从细节着手，在出行前关注天气变化，科学选择路线、时间，消除冬季特有的交通安全隐患。

驾车篇

杜绝饮酒后驾车

天气变冷，有不少人喜欢喝酒取暖，特别是年节时分，亲朋好友聚餐多，要注意不可酒后驾驶机动车（包括摩托车）。由于酒精的麻醉作用，饮酒驾车的人极易出现反应迟钝、昏昏欲睡、判断迟缓等问题，更可能因“酒壮人胆”而做出逆行、超速等特别危险的交通违法行为，引发交通事故，而酒后驾车也是导致肇事后逃逸的重要原因。

交警提醒：酒驾危害大。要做到杜绝酒驾，就必须树立起坚决不酒驾的底线意识、高压线意识，切记喝酒不开车，开车不喝酒。同时也要注意，“喝酒后睡一觉就可以开车”“在停车场挪车没关系”等观点都是错的。此外，发生交通事故并具有酒驾或逃逸情节的，在交通事故认定时通常要负较大的责任，并承担更多民事赔偿责任。

开窗通风防疲劳

冬季天气冷，不少驾驶人在驾车时会紧闭车窗，或使用空调加温，这种情况下，长时间驾驶易疲劳、嗜睡，继而导致驾驶人的判断力下降、反应迟钝，对车辆的控制力下降，从而增加驾驶危险。

交警提醒：冬季行车时，不要完全紧闭车窗，最好隔段时间开窗通风，一方面可以使车内空气流通，不易犯困；另一方面也可以有效降低车内外温差，防止挡风玻璃起雾，使驾驶人获得更好的视线。同时，应避免在凌晨、中午时段长时间驾车；长途驾驶应在前一天保证充足的睡眠，途中要定时停车休息，减轻疲劳后再继续驾驶车辆。

特殊天气慢速开

冬季昼短夜长，光线差的时间变长，对驾驶安全有一定影响，加上雨雪等恶劣天气较多，这都会导致事故发生率增加，正确使用车灯，能够有效解决视线不良的问题，错误使

用灯光，对交通安全危害很大。

交警提醒：驾驶人应注意加强车辆安全保养，关注天气变化，合理规划出行时间，雾天应尽量避开早晨和午夜雾气多发时段。恶劣天气驾车行驶必须时刻集中注意力，保持“慢”“稳”，认真观察路况，遇有情况提前减速，切忌急打方向、急踩刹车。

要正确使用车灯，大雾能见度低于50米时，要及时开启雾灯、示廓灯、双闪灯，以20公里的时速行驶，使车辆左侧靠近车道与超车道的分界线，以此作为参照物行驶。夜间行车时，同方向行驶的后车与前车近距离行驶时不应使用远光灯；夜间在没有中心隔离设施的道路上会车时应改用近光灯；进入隧道应开启近光灯，切勿滥用远光灯。

堵车夜行需耐心

临近年底，春运出行高峰将至，出城返乡客流增多，高峰期堵车的情况增加，再加上天气舒适度下降，不少人会犯“路怒症”，而夜间行车，即使打开了前照灯，驾驶人的可视距离也比白天短得多，更易发生危险。

交警提醒：驾车出行应提前规划路线，尽量避开高峰期、拥堵路段。实在避不开，也应保持良好的心态，通过听广播或音乐等方式缓解烦躁情绪。驾驶车辆要时刻注意观察前方路况，不手持使用手机，确保安全行车。

夜间行车时，车速应当适当放慢，保证足够的制动距离，以及及时应对突发情况。此外，应尽量避免超车，确须超车时，在跟近前车后，可连续变换远光和近光等，提醒周围车辆注意，在判定前车已让出路面之后，且路况允许超越的情况下方可超车。

行人篇

衣着亮色防跌倒

冬季人们穿的服装，以深色居多且较为厚重，这使得在光线不好的路段，特别是晚上，行人很难被其他交通参与者发现，从而引发事故。同时，衣服领子较高，帽子、围巾遮挡等也会让视线、听觉受到影响，导致行人对周围危险的观察不及时而发生危险。

交警提醒：在冬季光线不佳或夜晚出行时，行人可穿着亮色服装或张贴反光标识，让人更易发现自己。

无论何时都应遵守交通法规，在人行道内行走，没有人



交警进村入户宣传交通安全知识

行道的靠路边走。行人通过路口或者横过马路，应走人行横道或过街设施。通过有交通信号灯的人行横道，应按照交通信号灯指示通行。通过没有交通信号灯、人行横道的路口，或在没有过街设施的路段横过马路，应注意观察往来车辆，在确认安全后通过。另外，冬季行走如果遇上恶劣天气、路面湿滑等情况，行人还应注意防止意外跌倒。

骑手篇

天冷莫用“挡风被”

冬季气温较低，不少骑摩托车、自行车、电动车的市民，为了防风防寒会使用“挡风被”或将厚外套反着穿，使用固定式把手手套等，也有一些人佩戴过大的帽子、围巾，或者戴耳套，埋下了诸多交通隐患。

交警提醒：骑车时使用“挡风被”，佩戴过大的围巾等，会降低骑车人的动作灵活性，或让视野变得狭窄。若突然出现摔倒等险情，骑车人无法有效地完成支撑、平衡身体，保护头部等要害部位的动作。因此应避免使用这些存在安全隐患的装备。另外，骑电动车时一定要佩戴安全头盔，车辆要粘贴反光贴。

冬季寒冷易多发极端天气，广大交通参与者一定要及时关注天气变化，珍爱自身和他人生命安全，坚决抵制、杜绝交通违法，提前规划出行路线和时间，增强法治意识，文明安全出行。

喝中药并非越烫越好



不少人在喝中药时，习惯趁热一饮而尽，其实不是所有的中药都适合热服。传统的中医理论对口服汤剂的温度非常讲究，光服法就有10多种，具体到药水温度的就有三种：温服、冷服和热服。

一般汤剂均宜温服，特别是一些对胃肠道有刺激性的药物，如枳椇仁、乳香等，温服可和胃健脾，减轻对胃肠道的刺激；呕吐或食物中毒者服药均宜冷服，热证用寒药可以冷服；用来解表散寒的中药需要通过热服来帮助发挥药力。

服药时间和次数是由病情和药性决定的。一剂中药，一天通常服三次，病缓服两次，而危重时可隔4小时左右服药一次，昼夜不停，使药力持续，利于缓解病情。

老年人的肠胃功能相对脆弱，服用中药时应特别注意以下几点：滋补中药宜空腹或饭前服用，这样便于药物成分的吸收；服用对肠胃有刺激的中药时，应在饭后立即服用，以减轻药物对肠胃的刺激。此外，慢性病患者必须定时服药，使体内保持一定的血药浓度。

服用中药时，饮食也要格外注意。服药期间应少食豆类、肉类、生冷及其他不容易消化的食物，以免增加服药者的消化负担。

热性疾病患者应禁用或少食酒类、辛辣类、鱼类、肉类等食物。因为酒类、辛辣类食物属热性；鱼类、肉类食物厚腻，易生热生痰，食后助长病邪，使病情加重。

服用解表、透疹药时应少食生冷及酸味食物。生冷、酸味食物会影响药物的解表、透疹作用；服用补药时，应该少饮茶，禁食萝卜，因为茶叶、萝卜的凉性及下气作用会降低药物温补脾胃的功效。

指导医师：杭州市中医院吴敏 转自《大河健康报》

红豆沙甜汤



主要功效：生姜味辛，性微温，归肺、脾、胃经，具有解表散寒之功效。

推荐人群：特别适合女性朋友、儿童和贫血者冬季食用。

材料：红豆150克，红糖50克，冰糖15克，红枣6颗，姜片2片，水2000毫升。

做法：提前将红豆在清水中浸泡一夜后取出，将红豆、红枣、姜片和水放入锅中，大火烧开后转小火慢炖两个小时，其间不时搅拌以免糊锅。出锅前5分钟把冰糖和红糖加入锅中，稍加搅拌。

特色点评：大枣能补脾胃、生津液，用于脾胃虚弱、食少腹泻、心悸等症。与红豆、红糖共煮，不仅口感软糯香甜，还具有益气养血、健脾暖胃、祛风散寒、活血化痰之效，特别适合冬季食用。



拒绝烟草 珍爱生命

