

大众
视线

置办年货多留心 安心喜庆过大年

□记者 程兰霞

年味渐浓,红灯笼挂满街巷,超市里促销声此起彼伏,家家户户都忙着置办年货。但消费热潮中,一些看似诱人的年货背后,可能暗藏健康隐患与消费陷阱。颜色过艳的腊肉,或许添加了过量色素;包装浮夸的礼盒,可能华而不实;来源不明的散装干货,缺乏安全保障;被过分渲染的“传统土特产”,故事往往大于实质。面对琳琅满目的年货,还请多留一份心——购买时多看一眼标签,多想一下来源,多问一句细节,才能避开陷阱,让年夜饭吃得既喜庆又安心,过一个温暖团圆年。

“里三层外三层”的礼盒

几天前,家住城南的陈女士在网上购买了一份原价30多元、仅售23.7元的坚果礼盒,客服明确表示内含“8大包装混合坚果炒货”。然而收到货后,她发觉礼盒异常轻飘,拆开“里三层外三层”的礼盒,确实是8包,但每包竟只有50克。如此单薄的分量,根本无法作为年货送出。陈女士气愤地与客服理论,最终仅获得5元补偿。考虑到退货还需自付邮费,她无奈选择作罢,留下这份令人失望的“大礼包”。

与此同时,另一位周女士在超市购买了一个外观奢华的坚果礼盒,皮质外壳、烫金字体,捧在手中沉甸甸的,显得颇有分量。当她拆开包装时,全家人都愣住了——除去塑封与绸带,掀开厚重的盒盖,首先映入眼帘的是一层厚厚的定型泡沫,拿开泡沫,底下铺着金色纱纸,直至最后,才在巨大的盒底发现寥寥几小包坚果。周女士感到一种被愚弄的尴尬与对资源的巨大浪费,更糟糕的是,由于长期闷在复杂而不透气的包装里,部分坚果已散发出淡淡的“油哈味”。

事实上,国家为限制此类现象,早已出台《限制商品过度包装要求》,对包装层数、空隙率及成本占比作出明文规定。但每逢春节,这类重外观、轻内容的“面子货”仍层出不穷。陈女士与周女士的共同经历,折射出当前礼品消费中普遍存在的过度包装问题。她们认

为,赠送年货的观念亟待转变——真诚的心意,远比华丽的“外壳”重要得多。与其选择华而不实的礼盒,不如前往信得过的干货店,亲自挑选颗粒饱满的核桃、味道香甜的红枣、干干净净的葡萄干,再用简洁美观的密封罐或棉布袋细心装好。这样一份亲手挑选、朴实包装的礼物,能让收礼者直接感受到赠予者的用心。这份实在的关怀,远比一个巨大而空洞的礼盒更温暖,也更恒久。

颜色太“正”的腊肉腊肠

“我买的腊肉腊肠年货,颜色过于鲜艳,味道也不对劲,下锅之后汤汁奇怪,尝了一口更是觉得香料味刺鼻,完全不是腊肉该有的风味,最后只好全部扔掉。”近日,家住老城区的孙女士提起这次经历,仍心有余悸。孙女士在菜市场边一个新来的摊位上驻足,摊主热情地指着挂得满满的腊肉腊肠,自称是自家用传统方法熏制的。孙女士被那诱人的外观打动,买了不少腊肉腊肠回家。谁知上锅一蒸,满屋飘散的不是醇厚的肉香,而是一股甜腻刺鼻、类似廉价香料的气味。入口之后,肉质松散粉糯,缺乏腊肉腊肠应有的紧实嚼劲。

后来,孙女士偶遇一位在食品厂从事质检工作的老同学,对方解释,真正遵循古法熏制的腊肉,色泽其实是暗沉而自然的,多为深红或褐色,表面因水分蒸发和自然氧化,甚至会显得干硬发暗。而那些像“化了妆”一样鲜艳漂亮的红色,往往来自亚硝酸盐的过量使用。亚硝酸盐作为合法的发色剂和防腐剂,在合理用量内是允许使用的,但国家标准对其残留量有严格限定。一些不规范的小作坊为了掩盖原料不新鲜甚至劣质的问题,常常超标添加,使肉质看起来“新鲜红润”。而过量的亚硝酸盐在人体内可能转化为亚硝胺——这是被国际癌症研究机构明确认定的致癌物。

孙女士借此提醒大家,面对颜色过于艳丽、价格又异常低廉的腊味,一定要在心里拉响警报,选购腊味只认两条原则,要么购买包装信

息齐全、带有SC生产许可标志、生产日期清晰的大品牌产品,要么就直接选择可信的农家手工自制产品。腊味承载的是年节的温情与传统的滋味,绝不应让那份浮于表面的“鲜艳”,掩盖了食品安全这条不可逾越的底线。

“三无”摊散装干货

有些坑,往往藏在我们自以为的“实惠”与“质朴”里。前几天,郑师傅小区门口来了一个卖香菇、木耳的流动小贩,地上只铺一块布,货物散放,看似天然。卖货的大哥自称东西是从老家山上采摘、自然晒干的,价格只有超市封装产品的一半。郑师傅见那香菇朵大肉厚、颜色深浓,觉得十分划算,便各买了一斤,打算当作年货送给父母做菜肴。

谁知回家用温水一泡,问题立刻浮现:泡香菇的水浑油发黑,香菇本身也失去了应有的清香,反而带着一股淡淡的怪味。郑师傅心里不踏实,没敢下锅,最终全扔掉了。后来,他请多年从事干货批发的周先生看了看剩下的样品。周先生直摇头,点出了其中猫腻:有些流动摊贩售卖的散装干货,为增重和改善外观,往往用硫酸镁、白糖水甚至工业硫磺浸泡处理。比如用硫磺熏制后的银耳、木耳,颜色会异常洁白或鲜亮,长期食用这类经化学物质污染的食物,会对肾脏和消化系统造成慢性且不可逆的损害。

周先生也提醒大家,选购干菜、坚果类食品,首先要看它是否具备最基本的“身份信息”——生产厂家、生产日期与保质期。那些无标识的“三无”产品,如同没有来历的“黑户”,质量和安全毫无保障。其次,切勿贪图不合理的低价。好的干货从种植、采收到加工、运输,每个环节都有相应成本。一旦价格低得离谱,很可能意味着原料或加工过程存在隐患。

很多时候,我们容易被“野生”“农家”“便宜”这些字眼打动,却忽略了背后可能藏匿的健康风险。真正的实惠,不是一时低价,而是入口之后的安心。在吃进嘴里的东西上,多一分谨慎,就是对自己与家人多一分负责。

建议

“传统味道”土特产

快过年了,宝妈朱女士特别迷恋各种“土特产”,总觉得它们承载着“原生态”的温情与“传统味道”的醇厚。她在网上精心挑选了一瓶“深山老蜂手作土蜂蜜”,商品页面视频如风景纪录片般动人,故事讲得质朴真诚,价格自然也颇高。可收到货后,期待却彻底落空——蜂蜜稀薄如糖水,颜色是单调的浅黄,入口全无天然蜂蜜那种层次丰富的花香,咽下去后喉咙也缺少真蜜特有的、微微舒适的刺激感。朱女士不得不承认,自己花大价钱买回的,很可能只是一瓶精心包装的勾兑糖浆。

这次经历让她开始反思:为“土特产”支付的,往往不只是商品本身,更是那个关于远方、手工与慢生活的美好想象。然而,真正产量有限、源自乡土的土特产,性状往往并不稳定,这一批与下一批都可能不同,很难支撑大规模的标准销售。而那些能长期稳定供应、色泽始终漂亮的“产品”,背后往往是标准化、工业化的生产逻辑。当故事被过度包装,真实却悄悄退场。

如今,朱女士更倾向于选择生产过程透明、带有正规食品生产许可(SC标志)的品牌产品,或者干脆只购买真正信得过的熟人带来的东西。她深切体会到,为一份真实可靠的品质买单,才能心安理得;为一个无法验证的、被过度渲染的故事支付高额溢价,那种滋味比吃了劣质食品更让人难受。

说到底,我们如此用心置办年货,图的不就是一家老小团团圆圆,吃得开心、吃得放心吗?一桌年夜饭,承载的是一年的辛劳与期盼,它本该温暖、踏实,而不应掺杂疑虑与后悔。

因此,当你再走进那片红火热闹的年货市场,不妨在心里多留几分清醒,对漂亮得违背常理的商品,多看一眼;对包装胜过内容的产品,多想一下;对故事讲得过于动听的“情怀”,多存一份心。毕竟,真正的年味,不在华丽的传说里,而在踏实、安心的滋味之中。

久冻肉成“健康雷区”?

冰箱不是“保险箱”,科学储存有讲究

本报讯(记者 程兰霞)近日,市区读者冯女士家中老人因食用了存放过久的冷冻肉,出现呕吐不止症状,紧急送医救治。此事并非个例,冯女士的关注也提醒广大市民,春节大扫除之际,冰箱清理不可忽视。

据媒体此前报道,因食用长期冷冻肉导致急性肠胃炎等健康问题的情况时有发生。南京、河南驻马店、郑州等地均有消费者在食用存放数月甚至更久的冷冻肉后,出现腹痛、呕吐、感染等症状,健康亮起红灯。

很多家庭习惯将肉类长期存放于冰箱冷冻室,认为低温

环境足以保证食物永久安全。然而,冰箱并非“保险箱”。家庭常用冰箱的温度在实际使用中并不绝对稳定,频繁开关门、意外断电等情况都可能导致内部温度波动,从而影响冷冻效果。

专家指出,肉类在冷冻状态下存放过久,不仅会导致口感、风味严重下降,营养价值流失,更可能滋生有害细菌或发生氧化变质,暗藏健康风险。冻肉也有其科学的保存时限,定期清理冰箱库存,及时处理存放过久的食品,才能让冰箱真正成为保障饮食安全的好帮手,确保每一口食物都吃得新鲜、放心。

羽绒服清洗不当竟成“炸弹”?

专业人士解析背后隐患

本报讯(记者 程兰霞)近日,市区读者王女士反映,外地一名女子在使用洗衣机清洗羽绒服时突发“爆炸”,洗衣机门被炸飞,该女子面部严重受伤。类似意外并不少见,另一市民张女士在干洗羽绒服后放入脱水机甩干,短短几秒钟内同样发生“爆炸”。前年,王女士的亲戚也曾遭遇类似情况,虽未受伤,但受到严重惊吓。

洗衣机洗羽绒服为何会“爆炸”?从事家电维修多年

的吉师傅介绍,羽绒服透气性差,在高速甩干过程中,衣物挤压导致内部空气无法及时排出,产生大量气泡,压力累积到一定程度就可能引发“爆炸”。此外,羽绒服在洗涤、甩干环节还存在其他安全隐患。吉师傅提醒,正确清洗羽绒服至关重要。羽绒服并非普通衣物,机洗前务必查看洗涤标签,避免使用高速甩干功能,建议手洗后自然晾干,以防意外发生。

身边事

钱包失而复得

公交司机拾金不昧暖人心

本报讯(记者 程兰霞)近日,市民张善民经历了一场“失而复得”的暖心故事。1月29日上午7时许,张善民在盐城乘坐市域公交车苏JC6806时,不慎将钱包遗落在车上。

钱包内装有现金1000多元、两张身份证、两张社保卡及银行卡等重要物品。由于当时并未察觉,到家后,他才发现钱包丢失,内心十分焦虑。

张善民多方辗转打听,最终联系上了盐城射阳线路公司的陈经理。得知情况后,陈经理高度重视,立即根据张先生提供的时间、车号信息

进行查找,很快便联系到了当班驾驶员高干师傅。高师傅在完成运营任务后检查车厢时,发现了这个被遗落的钱包,并妥善保管,正等待失主认领。

经核实无误后,钱包“完璧归赵”。面对失而复得的钱包,张善民感激不已。他对驾驶员高师傅拾金不昧的高尚品德,以及公司管理人员陈经理热心负责、高效协助的工作态度表示衷心感谢。这件小事不仅体现了公交人崇高的职业操守,也展现了盐城公交服务的温度与正能量,赢得了市民的赞誉。

大众
关注

春节餐桌怎样吃出“健康年味”?

医生提醒:合理膳食是关键

□记者 程兰霞

去年除夕夜,市区读者王女士一家因老人和孩子接连腹泻腹痛,不得不在医院急诊守岁,至今心有余悸。随着马年春节临近,她想以亲身经历提醒大家:节日欢聚时,健康饮食至关重要。春节是共享美食的时刻,丰盛宴席不断,但饮食不当导致的肠胃炎、消化不良等“节日病”也进入高发期。如何在享受团圆美味的同时,守护家人健康,成为每个家庭需要面对的“健康考题”。

基层医生分享实用搭配法

多年坚守在社区健康服务一线的徐医师,每逢春节前后都会接诊不少因饮食不当引起的患者。他结合临床经验,总结出一套适合春节家庭的膳食搭配原则。

巧搭食材,降低胆固醇负担。春节餐桌上总少不了各种肉类、海鲜、动物内脏等高胆固醇食物。徐医师建议,这类食物应与富含膳食纤维、植物固醇的豆类、豆制品、菌藻类、薯类等搭配食用。“膳食纤维可以促进胆汁酸排泄,植物固醇则能在肠道内与胆固醇竞争吸收,从

而降低胆固醇的吸收率。”徐医师举例说明:鸡蛋可与西红柿、青蒜同炒;牛肉宜搭配土豆、萝卜红烧;猪肝适合与木耳、青椒爆炒;砂锅鱼头中加入蘑菇、豆腐;大虾则可与海藻、萝卜一同烹制。这样既丰富了口味,又减轻了身体的代谢负担。

蛋白质互补,提升吸收效率。“谷类和豆类搭配,能实现氨基酸互补。”徐医师解释,豆类富含赖氨酸和色氨酸,可弥补谷类中这两种氨基酸的不足;而谷类中的蛋氨酸又能补充豆类的缺陷。同样,植物蛋白与动物蛋白搭配,能使氨基酸组成更均衡,提高蛋白质利用率。比如,皮蛋瘦肉粥、菜肉小笼包、北京烤鸭等,都是经典的荤素蛋白质互补菜肴。春节期间,主食不妨多些杂粮饭、八宝粥,菜肴中注意豆制品与肉类的组合,让营养吸收事半功倍。

补充维生素,平衡营养。春节期间,人们往往摄入过多油腻食物,而水溶性维生素(如维生素B族、维生素C)容易缺乏。徐医师建议,可将富含维生素的蔬果与肉类搭配,如菠萝牛柳、香波咕肉、虾仁菠萝蛋炒饭、鲜鱿扒时蔬等。“水果入菜不仅能解腻增香,还能补充维生素,促进代谢。”

关注特殊人群,控制钠钾平衡。对于患有高血压、高血脂、糖尿病等慢性病的家庭成员,春节饮食更需注意。徐医师强调,应在限制每日食盐总量的前提下,通过搭配实现“高钾低钠”。“多选用高钾的豆类、蔬菜、水果和菌藻类食物,搭配高钠的海鱼、肉类。当然,腌制食品还是尽量少吃。”他理解一些地区的饮食习惯难以立即改变,“正因如此,更需通过巧妙搭配来平衡营养,比如吃咸鱼时搭配大拌菜,吃腊肉时搭配冬瓜汤。”

健康过年还需注意这些细节

春节期间,除了食物搭配,徐医师还提醒市民注意以下几点:规律进餐,避免暴饮暴食。春节作息容易打乱,但尽量保持一日三餐定时定量,避免饥一顿饱一顿,尤其不要深夜大量进食。

饮酒适度,切勿空腹喝酒。饮酒前先吃些主食或奶制品,减慢酒精吸收速度。服药期间坚决不饮酒;零食选择要明智,坚果类零食营养丰富但热量高,每天一小把即可;少选高糖、高盐的加工零食;水果是最好的甜点替代品;食材储存要妥

当。春节食材采购量大,生熟要分开储存,冷藏食物尽快食用,隔夜菜肴要充分加热;特殊人群个性化关照。老人、儿童消化功能较弱,宜提供软烂易消化的食物;慢性病患者需遵医嘱,忌口食物坚决不碰。

“春节的核心是团圆和亲情,美食只是表达情感的媒介之一。”徐医师感慨道,“比起满桌的山珍海味,家人平安健康地坐在一起,才是真正的福气。”随着健康意识的提升,越来越多家庭开始重视节日饮食的科学性。不少市民表示,如今年夜饭已从过去的“大鱼大肉”转向“荤素搭配”,烹饪方式也更多采用蒸、煮、炖,减少煎炸。

王女士一家去年吸取教训,今年早早就开始规划春节菜单。“少些油腻,多些蔬菜豆制品;少些硬菜,多些汤羹;少些煎炸,多些清蒸。”她笑着说,“健康才是最好的年味。”在这个万家团圆的节日里,让我们从一餐一饭做起,用科学搭配守护家人健康,让欢声笑语洋溢在每一个平安祥和的春节里。

徐医师提醒广大市民朋友,如出现严重腹痛、呕吐、腹泻等消化道症状,或慢性病病情波动,请及时就医,勿因节日延误治疗。

征集

为传承发扬“从大众中来,到大众中去”的优良传统,盐阜大众报“大众来信”专版、我言新闻客户端“大众来信”频道联合开展群众急难愁盼问题征集活动,欢迎广大读者、网友提供问题线索,提出意见建议。

