

12月起禁用“生鲜灯” “素颜”时代，生鲜如何挑？

■ 本报记者 侯赛

红光搭配冷白光，照肉更鲜嫩；红光搭配暖白光，熟食更显食欲；红光搭配正白光，照水果显新鲜；绿光搭配正白光，照蔬菜绿白分明……经常去菜市场的大爷大妈们，对各式各样的“生鲜灯”并不陌生。它们可以让原本黯淡无光的肉类蔬果在特定光源下显得格外新鲜诱人，成为不少商家使用的“美颜神器”，但却存在误导消费者的嫌疑。

日前，国家市场监督管理总局新修订的《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》(以下简称《办法》)公布，其中规定：“销售生鲜食用农产品，不得使用对食用农产品的真实色泽等感官性状造成明显改变的照明等设施误导消费者对商品的感官认知”，如有违反且拒不改正者，将处“五千元以上三万元以下罚款”。该《办法》于12月1日正式实施。

《办法》实施以后，市场上的“生鲜灯”还在用吗？卸下美颜神器的生鲜，应该如何挑选？海南日报记者进行了采访。

走访 大部分商超、市场，“美颜神器”下架

所谓“生鲜灯”，就是悬挂在肉类、果蔬等档口上方的特殊光源的照明灯。这种灯具针对农产品本身颜色，在光源的显色指数和色温等方面进行了“量身定制”，可以让肉类、蔬菜和水果看上去色泽明亮、新鲜度高。但也正因为这样，不少注水肉、蔫掉的蔬果在经过生鲜灯“美颜”之后，也被不知情的消费者买回了家。

海南大学食品科学与工程学院从事食品安全研究方向的吴龙副教授在接受海南日报记者专访时表示，“生鲜灯”作为一种光源，不会因其散发的光和热量影响食品品质，但却能遮掩或夸大食品的性质，以“虚假好看”影响消费者的决策判断。

在《办法》正式实施前后的一周里，记者走访海口多家菜市场、超市发现，不少菜市场的“生鲜灯”已经被替换，取而代之的是白炽灯管。“前两天市场监督管理部门来通知过，从12月1日开始不能使用‘生鲜灯’，所以我们换上了日光灯。”一位卖猪肉的摊主丁先生表示，市场里统一换成了白炽灯，这样也公平公正。

“以前进了市场，一片红光，肉显得非常新鲜，买回来却发现不是那么回事。”经常到超市购买肉类的海口市民符阿姨说，老年人眼睛本身就不太好，很难看出肉品是否有瑕疵。一开始听到要换灯，很多商户心里不舒服，担心生意会受差。但这些天换灯后，不少老顾客都说摊位看着更清爽了，生意也并没有受太大影响。

“生鲜灯”禁用令颁布之后，大部分市场都更换了光源，却也有个别商场和摊主打起了“擦边球”。海南日报记者近日来到海口海甸岛一家大型商超发现，该商超的牛羊肉销售区域采用的不是“生鲜灯”，而是一款淡红色的小型射灯，在禽肉销售区域采用暖黄色射灯，而蔬菜区域则是白色射灯。有的水果摊摊主不用“生鲜灯”，却转而采用彩色包装袋，从视觉上给水果增加新鲜度。

业内人士提醒，新规落地后，除了执法部门需要继续加大执法力度外，消费者在发现类似问题时也可通过拨打12345进行投诉举报。



支招 卸下「美颜滤镜」的生鲜，如何挑选？

认识食物和会挑选食物是健康生活的第一步。卸下“美颜滤镜”的生鲜，如何挑选呢？

“我们知道中医中有‘望闻问切’四种诊断方法判断人体健康状态，我们也可以类似的方式挑选生鲜产品。”吴老师详细介绍了猪牛羊肉、禽类、海鲜、蛋类、蔬果等不同生鲜的挑选方式。

畜肉类

鲜肉的肌肉有光泽、红色均匀、脂肪白色，外表微干或微湿润、不黏手，指压肌肉后的凹陷立即恢复，具有畜肉应有的正常气味。有筋腱的肉，筋腱富有弹性、坚韧。在自然光下观察肉的外部状态、色泽和有干无膜，注意有无血块、霉菌和蝇蛆的污染，并确定肉深层组织的状态和发黏的程度。

不新鲜肉的肌肉无光泽，脂肪灰绿，外表极度干燥或黏手，指压后的凹陷不能复原，留有明显痕迹，可能伴有轻微臭味。

禽肉类

鲜禽肉表皮和肌肉切面光泽自然，表面不黏手，具有正常固有气味，肌肉结实有弹性。

不新鲜禽肉体表无光泽，皮肤表面湿润或发黏，呈暗红、淡绿或灰色，或有霉斑，肉质松散，手指按压肌肉有明显指痕，可能有霉味或腐臭味。

海鲜类

挑鱼，如果是鲜鱼，鱼眼睛应明亮无浑浊，鱼鳃丝清晰呈鲜红色；鲜冻虾应挑选虾壳新鲜透亮、虾头与身体紧密相连、虾体蜷缩且有一定弯曲度的，如果虾的头部发黑、浑浊，则说明虾已不新鲜；无论是海水中生长的梭子蟹还是淡水中的大闸蟹，购买时都要选活的。

蛋类

鲜蛋的蛋壳坚固、完整、清洁，常有一层粉状物，手摸发涩，手感沉，灯光透视可见蛋呈微红色。

不新鲜蛋的蛋壳呈灰白色或有斑点、有裂纹，手感轻飘，灯光透视时不透光或有褐色阴影。打开常见黏壳或者散黄。

吴龙提醒，不同类别食物中含有的营养素及有益成分的种类和数量不同，每人或每个家庭均应有每天的膳食设计和规划，按需选购备餐，按类挑选优质蛋白质来源和营养密度高的食物；优选当地、当季新鲜食物，按照营养和美味搭配组合。



超市生鲜区一角。本报记者 侯赛摄

冰箱冷藏有讲究 科学存放才健康

生活中，不少人将冰箱当成“保险箱”，认为食物只要放进冰箱就不会坏，这种做法非常错误。这几种食物不建议长时间放在冰箱里：

1. 剩菜

蔬菜内的亚硝酸盐含量比肉类要多，而且经过烹饪之后，维生素等营养物质也会大量流失。建议日常按量购买蔬菜，直接吃完，不要放入冰箱内储存。

2. 热带水果

冰箱的低温可能会导致香蕉、芒果等热带水果冻伤、表皮发黑等。

3. 凉菜

相较于热菜，凉菜内细菌繁殖的速度会更快，且菜品也容易腐败变质。建议凉菜要即买即吃，隔夜的凉菜内亚硝酸盐、细菌含量会大大提高。

4. 豆制品

豆制品内水分含量较高，且蛋白质丰富，很容易成为细菌的培养皿，不建议长时间存放在冰箱内。

制图 许丽
文字 侯赛

健身圈

养生护身南无拳

■ 陈国辉

河南洛阳上清宫是南无拳的发源地。王重阳弟子谭处端于1174年在上清宫创建“全真道”南无派，并在王重阳拳法的基础上开创南无拳。南无拳世代单传、无文字图解、靠口传心授，现在第30代传人就是海南省海口市公安局退休多年的特警防爆教官刘成庄。

中国传统拳术有悠久的历史并且名闻于世界，春秋战国时期可谓百家争鸣、百花齐放，发展到今日更是门派众多纷繁、套路繁琐、蔚为大观。据统计，中国的拳术有129种。南无拳顾名思义，南，太阳者，任也；无，万物生于有，有生于无，意念心神也。南无拳的命名是尊重了“人法地、地法天、天法道、道法自然”的道家思想。

南无拳运动过程中指、掌、拳、肘、臂、脚、腿、膝、髋、臀、腰、腹、胸、背、肩、颈、喉、头等肢体和心、肝、脾、肾、肺、胃、胆、三焦、膀胱、大肠、小肠等五脏六腑以经络血脉为中枢；通过梳、洗、拉、刮、搓、闻、咽、撑、钻、拧、拔、捶、拍、砍、砸、捞、托、推、勾、撞、震的动作形成内气外功、舒筋活血。功力由体外动作语言信息传导体内至五脏六腑，产生循环运动，并发力于肢体动作，形成内外统一的功力循环。

南无拳3招19式，3招动作简而易学，第一招式梳头洗脸撑天地可谓“道观静思语言”；第二招式下拧上旋通全身可谓“岐伯经络语言”；第三招式里拔外摆强肾力可谓“地球湿地语言”。19式套路练习可依次归纳为如下语言：瞳神气息，内八护心，持丝沐面，气贯长虹，撑风跃云，祈康去疾，七星望月，借风起雾，敲山震虎，龙腾盛世，春满神州，振臂无声，滑步推进，雷霆万钧，望月射箭，月起星现，微风拂面，天乾地坤，五行方圆。南无拳无论是招式还是套路练习都使人感觉到静心平气。

南无拳第30代传人刘成庄自幼家境清贫，9岁入河南洛阳上清宫跟随第29代传人师惟新习武。1976年，刘成庄参军在海南服役，退伍后在海南参加公安工作，期间屡次立功并获得多次嘉奖。其中不乏有南无拳功底的优越性。1988年被确认为南无拳第30代传人后，刘成庄决定在保留南无拳核心秘诀的基础上，将部分招式传授给警察学院的学生和特警突击队员，以利于维护社会治安，打击违法犯罪。2011年，刘成庄以代表性传承人身份成功将南无拳申报为河南省非物质文化遗产项目。退休后的刘成庄经常走进社区、乡村免费教授亚健康健康和疾病患者习练南无拳，许多高血压、心脏病、腰椎疼痛患者因此得以康复或减轻症状。如今69岁的刘成庄仍然坚持每天习练南无拳，仅用2个手指就能做100多个俯卧撑。刘成庄说，“我教给人们的不是武功而是健康。”

每天半杯豆，减重防潮热

更年期女性通常会采用激素替代疗法来减少潮热等不适症状。然而，该疗法存在一些缺点，例如会增加卵巢癌以及乳腺癌的风险。幸运的是，一项研究表明，每天摄入半杯熟黄豆的低脂素食饮食，可以将潮热的发生率降低88%，同时还能减轻体重。

研究团队招募了84名绝经后女性，她们每天都会出现两次或多次潮热症状。她们被随机分配到干预组和对照组，干预组采用低脂素食饮食，每天食用半杯煮熟的大豆，对照组则在12周内不改变饮食。12周后，研究人员发现，素食饮食的参与者中，中度至重度潮热下降了88%，参与者平均减重约7.3斤。

“这项研究证明了饮食干预对更年期症状的有效性。”研究人员同时表示。这种饮食模式还有望减少更年期女性患心脏病、乳腺癌、体重增加和记忆变差的风险。(据《生命时报》)

“科目三”大火！ 医生提醒：小心崴脚

■ 本报记者 侯赛

不少人听到“科目三”的第一反应是驾驶证考试，但近期爆火的“科目三”是指一种随着音乐扭动的舞蹈——扭花手、扭腰、摆胯，还有半崴不崴的脚，配合节奏鲜明的音乐。在某著名品牌火锅店，只要跟服务员说“我要看科目三”，就会有服务员给你来一段魔性的“科目三”舞。“科目三”舞蹈越来越火，不少网友跃跃欲试，有不少人已经凭一己之力跳进医院。

据媒体报道，不少网友跳“科目三”后，膝盖疼痛难忍，无法下蹲，经过影像检查后诊断为胫骨平台骨折性，需卧床休养。

据了解，“科目三”舞蹈动作可以分解为脚步丝滑、手摇成花以及胯部扭动三大部分。舞蹈重点就是丝滑的脚步——脚翻过来翻过去，熟练后逐渐加速，但这动作要是跳得好，下一秒丝滑回去，跳不好下一秒就可能崴脚了，因为这动作和扭伤高发动作之一的足内翻(脚背朝外，脚心朝内)很相似。

海南省人民医院运动医学科主任王广积提醒，“科目三”的动作精髓就是半崴不崴的足内翻，跳这个动作需要关节快速内外翻，承受的张力也比较大，如果膝关节和踝关节的力量和协调性不够，就很容易导致扭伤，建议大家量力而行！

“肢体不协调和体重较大的人受伤风险较高，千万要谨慎。”王广积表示，很多人喜欢酒后跳“科目三”，借酒助兴，以为借着酒精可以放开手脚，但别忘了，这时脑与腿脚之间的“沟通”也是欠佳的，所以一旦出现危险，损伤风险也会相应增加。

这「风」该不该跟？ 雾化器线上热销

■ 本报记者 唐咪咪

入冬以来，各类呼吸道传染病进入高发季，流感、支原体肺炎等疾病频频上热搜，雾化治疗成为不少家长的选择。百度指数显示，近段时间雾化器搜索量相比同期呈明显上升趋势，部分电商平台也已出现雾化器的直播售卖。那么，家长是否需要自行购买雾化器？雾化治疗适合哪些人群？近日，海南日报记者采访海南医学院第一附属医院儿科副主任医师冯业成，为大家答疑解惑。

雾化治疗并非人人有效 谨遵医嘱，不盲目滥用

雾化治疗可使药物直接作用到人体所需的部位，与口服药物、静脉输液等疗法相比，具有起效迅速、用药量少、副作用小等优点，已成为重要的辅助治疗手段。

海南日报记者在某视频平台搜索“雾化器”时发现，有不少母婴博主发布了各式各样的雾化器购买攻略，从品牌选择、性价比等多个角度进行推荐。对此，冯业成介绍：“影响雾化器效果发挥的最重要部件是压缩机，因为它直接关系到雾化器可以产生的颗粒大小。雾化治疗时最合适的颗粒直径是1~3微米，如果颗粒过大会使药液残留在喉部，无法到达肺部发挥作用，颗粒过小则会让药液随着呼吸被呼出体外，同样无法达到疗效。”

虽然目前网络上不乏雾化器的相关科普介绍，但冯业成建议家长们首次雾化治疗要在医院进行，当中涉及的装置使用、药物剂量、前后注意事项等专业操作要谨遵医嘱。同时，患者之间存在个体情况差异，要由医生看诊后对症下药，不能简单照搬网上信

息，也不能随意滥用雾化器。

这波呼吸道传染病的流行，也影响到了家住海口的小苏(化名)。前几日，小苏感染肺炎支原体在家中自行用药却效果不佳，家人带其前往儿科进行雾化治疗。当记者问到实际效果如何时，这位家长给出了肯定的答复。

“小苏本身患有哮喘，一旦出现其他呼吸道疾病后采取雾化治疗，效果会很明显。”冯业成表示，并非所有人使用雾化治疗都能达到理想效果，一般是在治疗哮喘、急性喉炎、急性咽炎、上呼吸道感染、急性支气管炎、支原体肺炎、支原体肺炎等疾病时，雾化吸入疗效佳。特别是小儿哮喘，发病时会出现呼吸窘迫、不断咳嗽和声音嘶哑，这类孩子及时接受雾化治疗很有好处。上述患儿的家长也是现实生活中会自备雾化器的人群，可以省去来回跑医院的麻烦，而由普通感冒引起的咳嗽则不推荐进行雾化治疗。

支原体肺炎可雾化治疗 常见谣言勿轻信

当前，支原体肺炎的高发令不少宝爸宝妈感到头疼，这种由

肺炎支原体引起的急性肺炎症状往往表现为发热、咳嗽等主要症状，伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。那么，感染肺炎支原体是否可以采用雾化治疗呢？

“如果感染后，小孩出现夜间剧烈咳嗽无法入睡的情况可以接受雾化吸入治疗。在支原体肺炎治疗中后期阶段，出现痰液粘稠、无法咳痰的问题，也可以通过雾化进行痰液的稀释，促进痰液的排出。”冯业成说。

关于雾化治疗，网上一度流传着“做雾化用的是激素，对小童副作用大”“一咳嗽就用雾化会产生依赖性”等说法。面对这些误区，冯业成透露，雾化治疗



雾化机。资料图