

防止谷物生虫，招数真不少

□记者 李盼

夏季天气潮湿闷热，米、面、大豆等谷物很容易生虫，不少人为此烦恼不已。有没有防止谷物生虫的好办法？近日，记者在街头采访了数名居民，看看他们都用的啥防虫妙招儿。

65 岁的王花荣采取的是“密封法”。一到天气最热的时候，她就会把原本装在塑料袋里的小米、绿豆等谷物转移到瓶瓶罐罐里，把盖子盖严，将谷物与空气隔绝开来，以此防止谷物生虫。此外，她还会制作“驱虫包”，即用纱布将花椒、八角、茴香等作料包起来，放到面缸里，利用这些作料的独特气味达到驱虫的目的。

家住育才路的赵爱兰用的是“限量法”，即吃多少买多少，吃不完立刻送给亲朋好友，不长期存放谷物，不给谷物提供生虫的机会。

家住威尼斯花园小区的刘长钦采取的是“干燥放置法”，他认为谷物之所以会生虫，主要原因在于空气潮湿、闷热，把米、面、豆都放在通风、阴凉、干燥的地方，就不会生虫了。

家住东大街的李凤军为防止谷物生虫而采取的方法有很多，最常用的是“冷藏法”，即把容易生虫的小米、黑米、花生等统统放到冰箱里。如果谷物太多



资料图片

放不下，她还会找来一些干燥的大饮料瓶，将谷物装进去，然后拧紧盖子。这种方法就地取材，很简便，但必须保证装进去的谷物是干燥、未生虫的，这样才易于保存。此外，李凤军在买米、大豆等谷物时还相当注意这些谷物是不是新鲜的，因为商场里出售的谷物很可能已经生了虫，如果将它们买回家，无法有效保存。

至于谷物生了虫之后该如何处理，绝大部分居民表示，一是用箩细细地筛，将虫子过滤出来；二是将谷物摊开

放在太阳底下暴晒，并不时翻动，虫子便会自动爬出。

你是否还有别的更简便、巧妙的驱虫方法？快拨打本报热线电话 3361234 和我们分享一下吧！



夏季头昏脑涨，下班跑个步吧

□记者 郭剑

夏天是一年中最热的季节，人们常会出现身体不适，如头昏脑涨、全身困乏、食欲减退等症状。如何避免这些情况发生？近日，记者采访了市中医院针灸科亚健康养生堂的主治医师徐征华。

夏季天气炎热，人们往往会将空调的温度调得很低，这样就会使阳气不能发散，导致外感湿邪，常见症状有恶寒

风热，四肢困倦，关节、肌肉疼痛等。还有人爱吃冰淇淋，喝冰镇饮料，吃冰镇西瓜，这些会使身体产生内寒，导致湿浊内阻肠胃，常见症状有胸闷不舒、小便不利、食欲不振、大便溏泄等。

徐征华建议大家多运动，运动可以缓解压力，活络身体器官功能，加速湿气排出体外。现代人动脑多，体力消耗少，加上长期待在密闭的空调房内，很少流汗，身体调控湿度的能力变差。跑

步、健走、游泳、瑜伽等有助于活化气血，加快水分代谢。每天下午下班时可以跑跑步，那时天不太热，适合运动。

饮食宜清淡。在烹调大白菜、苦瓜等食物时，最好加入葱、姜等作料，降低蔬菜的寒凉性质。最好吃些绿豆、赤小豆、薏米、冬瓜、黄瓜、西瓜、莴笋、海带等食物。

如果身体不适感强烈，应及时到医院医治，确保身体健康。

大汗淋漓时，不宜洗凉水澡

□记者 李盼

入伏了，由于天气越来越热，很多人图凉快会用凉水擦洗身体。市中医院针灸科主治医师张亚楠提醒，人在大汗淋漓的情况下不宜洗凉水澡。

医学认为，洗凉水澡能促进人体的血液循环，增强毛孔的张合能力，长期坚持洗凉水澡可提高人体的抗寒能力，从而有利于预防感冒等疾病的发生。虽

然洗凉水澡有诸多好处，但并非在任何情况下都适合洗凉水澡。

人在出汗时，新陈代谢旺盛，皮肤血管扩张，毛孔处于张开状态，此时如果立即洗凉水澡，会使毛孔闭合，造成排热困难，不但达不到降温的效果，反而会使体温升高，引发感冒、胃肠痉挛、抽筋等。此外，人在过饱及患病的情况下也不宜洗凉水澡。

洗凉水澡并非对所有人都适合。虚

寒体质（怕冷）的人，女性，尤其是怀孕的女性以及处在生理期的女性，患有心脑血管疾病的人，不适合洗凉水澡。

张亚楠建议，除非是经常洗凉水澡、体格健壮的人，一般人不建议贸然洗凉水澡，还是尽量用温水。如果要洗凉水澡，要坚持循序渐进的原则，从局部到全身，水温由高到低，洗浴时间由短变长等。夏天出汗后应休息一小时左右，做一些准备活动后再洗凉水澡。

充分入味后即可食用。

这道菜味道脆辣可口，吃起来口感细腻，很有嚼劲。猪耳朵的软骨能够补充钙质，而且很容易被人体的吸收。野山椒形状像大拇指一样，在市区的各个超市、菜市场都能买到。炎炎夏日，不妨来盘清凉可口的山椒脆耳吧。

山椒脆耳

□记者 付家宝



资料图片

夏天天气炎热，大部分人都爱吃点儿凉菜。本期《家庭美味》，清悠居茶膳楼厨师长靳刚生给大家推荐一道适合夏天吃的凉拌菜——山椒脆耳。

主料：卤好的猪耳朵 400 克。

配料：野山椒 50 克。

调料：盐、味精、陈醋。

做法：将猪耳朵切成 5 厘米左右长的薄片，野山椒洗净，切成小段备用。

将切好的猪耳朵和野山椒倒入小盆中，依次放入适量的盐、陈醋以及少量的味精，还可以根据个人口味淋上少许香油。

用筷子将其拌匀，腌制一个小时



魏都区为民服务热线：

3112345

区长信箱：

www.weidu.gov.cn

《今日魏都》热线电话：

3361234

魏都网网址：

www.weidunet.cn

魏都网电话：

2659369

区制止私搭乱建办公室
举报电话：

18603740750

社区情报站

党员志愿者进社区

7 月 26 日，西大街街道办事处党员志愿者将走进社区，开展医疗服务、义务清扫、修理家电等志愿服务，时间为一天。

办理健康卡，进行免费体检

从 7 月 28 日开始，东大街街道办事处将在辖区开展“全民大健康”卫生服务进网格活动，为辖区居民办理健康卡、提供免费体检等。整个活动将持续半年。

慰问消防官兵

7 月 31 日晚，五一路街道办事处将联合区文广局为魏都区公安消防大队的官兵们奉上一台精彩的文艺晚会。

看着报纸做佳肴

本报讯（记者 冯子建）《今日魏都》的“家庭美味·厨房飘香”是我喜欢看的报纸栏目之一，它贴近生活，实用性强。我按照报纸上特色菜的做法，尝试着下厨为家人做菜，很方便。”近日，在某单位做保安工作的吕保忠先生说。

从 6 月 10 日起，本报推出了美食栏目“家庭美味·厨房飘香”，旨在给广大美食爱好者提供美食参考，为居民提供烹饪妙招。一个多月以来，本报共推出《文峰生态肉》、《鱼香肉丝》、《蒜泥茄子》等 10 余种家常特色菜肴，菜品涵盖川菜、豫菜等几大菜系。居民通过阅读报纸，即能掌握菜肴的做法，并可在家一显身手。

53 岁的菅喜云是一名家庭主妇，平时喜欢下厨做饭。她告诉记者，《今日魏都》的“家庭美味·厨房飘香”是她经常阅读的报纸栏目，每期刊登的菜品代表性强，易操作，是居家生活的好帮手。“今后，希望报纸多刊登一些中原菜系和本地特色菜肴的做法，也可以刊登一些粥的做法。”菅喜云说。