

大雪来了，该吃点啥？

12月7日是大雪，古籍《月令七十二候集解》中说：“大雪，十一月节。大者，盛也。至此而雪盛矣。”意思是说，大雪节气到来，天气更冷了，降雪的可能性比小雪时节更大，范围更广。古时人们会在大雪节气开始大规模储藏夏日用的冰，在食俗上，人们会以羊肉、红薯粥等温热食物为节气饮食。



网络图片

古时大雪藏冰、观河捕鱼

我国古代将大雪分为三候：“一候鹖鴠[hé dàn](又称寒号虫)不鸣，二候虎始交，三候荔挺出。”这个节气期间，因天气寒冷，鹖鴠不再鸣叫；古人认为此时是阴气最盛时期，讲究盛极而衰，阳气有所萌动，所以老虎开始有求偶行为；三候荔挺出中的“荔挺”为兰草的一种，这种植物此时也因为阳气的萌动而抽出新芽。

古时北方地区家家户户需要在冬季储藏夏日用的冰，大雪节气以后也就成了藏冰时期。这种藏冰风俗历史悠久，有资料考证，我国的冰库在西周时期就已经颇具规模。

民间有俗语“小雪封地，大雪封河”，大雪节气北方不少地区的河流出现封冻，是北方沿海、沿湖地区最佳观河捕鱼期。此外，堆雪人、溜冰、滑雪及滚雪球也是年轻人喜爱的户外活动。

民间多食用羊肉、红薯粥

大雪节气以后，随着天气变冷，民间以温热的滋补食物为主，例如羊肉、腌肉等。此外，吃饴糖、喝红薯粥等也是大雪节气的美食。

羊肉：“冬天进补，开春打虎”，每到冬季，羊肉成为最佳滋补美食。在江苏南京，民间流行大雪期间吃羊肉，可以驱寒滋补、益气补虚。在大部分北方地区，大雪期间，人们会吃上一碗热腾腾的羊肉或者羊汤抵御寒冷。在内蒙古包头地区，有“小雪杀猪，大雪宰羊”的说法，每到大雪节气，就是宰羊备年货的时刻，人们也会在节气当天吃现宰的羊肉。

腌肉：民间有俗语“小雪腌菜，大雪腌肉”。进入大雪节气后，气温下降，室外干燥，是腌制肉的最佳时间。在江浙、西南地区，大雪节气一到，不少人家开始忙着腌咸肉、灌香肠等过年“咸货”。还有地区晾晒腌肉的时候会用短竹条、细绳子穿起来，寓意蒸蒸日上、年年有余。

吃饴糖：在我国北方地区，大雪时节有吃饴糖的习俗。饴糖，民间也叫糖稀，每逢大雪节气，街上就会出现卖饴糖的小商贩，吸引很多小孩来买。在浙江温州地区，卖饴糖的人被称作“糖儿客”，以前在大雪节气前后，小孩或者大人会将家里的铜质废品、铜钱铜板之类物件拿来跟“糖儿客”兑换饴糖。

红薯粥：大雪节气以后气温逐渐变冷，在山东北部部分地区，人们会减少串门，饮食上会选择喝暖暖的红薯粥来保暖。当地人认为，红薯粥可以润养肺燥，有健脾胃等功效。

(据《新京报》)

加湿器能用来消毒吗？
专家：我劝你不要

冬季，天气干燥，许多市民开始使用加湿器。记者注意到，最近网络上有人在加湿器中添加“消毒水”，希望给室内消毒却导致自己中毒。南方医科大学第三附属医院呼吸与危重科主任程远雄介绍，在加湿器里添加所谓特制“消毒水”和食醋来消毒都是不可取的。

“食醋和消毒剂必须达到一定浓度才能起到杀菌效果，当它们可以杀死细菌时，同时也会对人体细胞发生作用，目前还没见过只杀死细菌但对人体没有影响的消毒剂。”程远雄表示，“作为一把能对使用者造成伤害的‘双刃剑’，我不建议大家在加湿器中添加其他物质。如果要消杀空气中的细菌，还不如加强通风，或者用紫外线灯照一照。”

据介绍，加湿器使用不当会对人体造成损害，正确使用加湿器的要点就是保证加湿器里面水的清洁。

“有一些病人出现球菌感染引起慢性咳嗽的情况，大多是使用加湿器时没有勤换水，被污染的水会增加肺部感染的机会。”程远雄提醒，加湿器中最好使用纯净水或是蒸馏水。尽管自来水的消毒标准很高，但是仍然不能排除有被污染的情况。水中可能含有病原体，在室内雾化后会增加使用者感染的可能性。

使用加湿器不仅要保证水的清洁，用完后还要通风。如果因为天气太冷而门窗紧闭，让室内长期处于潮湿环境，反而会增加感染可能性。

(据《羊城晚报》)

吃火锅“三防”护健康

冬天，吃火锅成为众多消费者外出就餐时的选择。为此，福建省龙岩市市场监管局近日发布火锅食品安全消费警示，一方面提醒消费者“三防”护健康，另一方面警示火锅店经营者“三控”保安全。

龙岩市市场监管局提醒广大消费者吃火锅要在选、煮、吃方面注意。消费者应该选择证照齐全、内外环境整洁、食品安全监督量化等级较高的火锅店。在涮食物时，肉类等食材必须充分煮熟煮透。肉片尽量切薄，防止涮煮时存活寄生虫卵及其他有害微生物，要慎用海鲜产品、四季豆、鲜黄花菜等食材，不食用野生蘑菇，防止发生食源性疾病。要生熟分离，避免在桌上摆放过多食物，防止造成交叉污染。尽量采用分餐方式就餐，提倡使用公筷、公勺。

同时，火锅店经营者要严控油、肉、料。加强对餐厨废弃物和食用油的管理，使用预包装食用油，不采购、不使用不合格油脂，使用一次性锅底，规范餐厨废弃油脂处置。严格执行肉类及其他原材料的采购索证索票和进货查验有关规定，确保食品原料来源可追溯、质量有保证。加强火锅底料和蘸料的管理，禁止添加罂粟壳、石蜡等非食用物质，规范食品添加剂使用行为。此外，火锅店还要做好餐饮具、食品用工具容器消毒工作，保持场所清洁、卫生，定期检查店内通风设施，保持就餐场所空气流通，确保市民吃得安全放心。

(据《中国消费者报》)