●生活视点

冰粉、清补凉、烧仙草……

它们如何成为一方消暑圣品

今年7月11日正式入伏了。三伏天,是一年中气温最高,最潮湿、闷热的日子。炎炎夏日,除了钟情冰激凌、雪糕、冰镇饮料,别忘了还有这些用传统手艺制作的解暑糖水。

清补凉

烧仙草

冰粉

冰粉:清冽透心 纵享丝滑

无论多么热衷鲜香辛辣、猛油重色口味的地区,餐桌上也会有些另类出现。清凉爽滑的冰粉便是川湘云贵等地夏日最受欢迎的特色小吃。特别是暑气逼人的盛夏,迫切需要这口冰爽清凉来中和劲辣和炙热带来的双重考验。

你知道吗?传统冰粉是用手工搓出来的。一种泛着红棕、比芝麻更扁平的小颗粒就是做冰粉的原料,俗称"冰粉籽",学名假酸浆种子。每年11月,是冰粉籽自然成熟的时节,农家会用晾晒的方式,助其蒸发水分。晒干后的冰粉籽,怕见光、怕雨水,置于阴凉干燥处,可保存三五年。将种子用一方纱布包裹,在冷水中反复揉搓,直到没有滑稠感。此时蕴藏在种子中的果胶,已基本溶解于水中,并最大程度吸收水分。少许沉淀过滤后的石灰水是点化的关键,石灰水中含有的钙离子大大提高了果胶的紧密性,使原本松散的结构凝固在一起,最终形成了这种被称为冰粉的消暑佳品。

冰粉本身的制作各地大同小异,区别更多在于配料的细微差别。花生碎、山楂片、葡萄干、红糖水是最基本的搭配。各种坚果、水果的加入,让传统冰粉也衍生出了各式创新样态,更加受到年轻人的喜欢。

顶着一头缤纷色彩的冰粉清爽弹滑、酸酸甜甜,是餐桌上炙辣油腻最温柔的配搭,一勺入口,甜嘤嘤的味道在嘴里跳跃,余味萦绕在唇齿之间。

清补凉:海风椰香送清凉

烈日炎炎,总会有吃不下饭的时候。在海南岛上,人们常年生活在温暖的气候中,所以在海南人的饮食中,有许多清凉消暑的小吃,清补凉就是海南人从小吃到大的美味。

清补凉是海南清热祛湿的解暑佳品,因为它既清火、又进补还很凉爽,所以得名清补凉。在海口、三亚的大街小巷里,这三个字随处可见。

要说这碗清补凉里有什么样的美味秘密,离不开细致二字。一份口感鲜甜的清补凉需要多方面的仔细打磨。挖取椰肉,搭配新鲜半熟椰子水,研磨过滤后煮制三小时。

在广东、广西也有被称为清补凉的老火汤或糖水,但原料还是有些区别。海南清补凉的原料少则十几种,多的用到二十多种,基本都是就地取材,通常包括红豆、绿豆、麦子、玉米、红枣、西瓜粒、菠萝粒、凉粉块、珍珠、薏米、芋头等。

在海南,没有哪一种小吃可以像清补凉一样把十余种完全能单打独斗的配料轻松地集零为整,变成一份斑斓清爽的味觉什锦,把一种恒久而直接的清凉感扎进食客的心里。

烧仙草:野草凝成膏

过去,由于交通不便,人们出入全靠双腿,天热赶路容易中暑。相传有位神医将一种具有特殊香味的草施于路人,人们食用后感到神清气爽,身体很快复原。人们认为这种具有神效的草是仙人所赐,因此将之命名为"仙草"。

"仙草"又叫凉粉草。《本草纲目拾遗》里记载,凉粉草有解暑清热和利水的功用。人们叫它"仙草",是赋予它美好的寓意。当凉粉草晒干后就变黑了,便于保存和储藏。

在南方,生火做饭一般都叫烧火、烧饭。所以煮制"仙草"的过程就被叫做"烧仙草"了,也就是说这种食物是因做法而得名。先将晒干的凉粉草浸泡洗净后加入水、食用碱,煮1小时;滤掉残渣,加入焦芋粉,边煮边搅拌至重新煮开。待自然冷却凝固,切成小块再淋上蜂蜜,码上多种配料即可。

在夏天,一碗冰冰凉凉的烧仙草,能将五脏六腑的闷热血气都清除得一干二净,因此烧仙草成为福建、浙江部分地区人们钟爱的消暑圣品。 据央视网

●健康直通车

暑期防意外 急救学起来

暑假往往是溺水、烧烫伤和骨折外伤等意外伤害的高发期。出现这些情况时如何急救?今天来自烧伤整形科、骨科、急诊科的多位专家教我们一些急救知识技能。

烧烫伤

谨记"冲脱泡盖送" 民间土方不可取

寒暑假期间是孩童出现烧烫伤的高发期。专家支招,发生烧烫伤的紧急处置要记住这五个字——

一是"冲"。先不要脱去衣物,用冷自来水持续冲洗伤口30分钟以上,可以减轻烧伤程度。但如果是酸、碱、生石灰烧伤,就不能立即用水冲洗,因为这些物质在遇水后会产生大量的热,应当先将残留物完全清理、擦干后再使用冷水冲洗。

二是"脱"。在冷水中小心脱去烧烫伤部位的衣物,但千万不要强行剥去衣物,否则容易导致伤口的损伤加重,可以用剪刀剪开衣物,同时要注意在伤处尚未肿胀前将戒指、手表等去除。

三是"泡"。在5℃~20℃的清水中浸泡烫伤处30分钟。但要注意的是,低龄患儿不可以在水中浸泡太久,以免体温下降过低或延误治疗时机。同时切忌用冰块直接放在皮肤上,以免造成组织进一步损伤。

四是"盖"。使用无菌纱布或棉质的干净布类覆盖,减少外界的污染和刺激。

五是"送"。应尽快送往医院,寻求医生帮助。对于电烧伤而言,应该立即检查伤员的呼吸和心跳,如果呼吸心跳骤停,立即执行心肺复苏术。

专家提醒,很多人相信"民间土方",在伤口上涂牙膏、酱油、酒精、紫药水、红汞、龙胆紫等,殊不知这些方式往往会加重创面感染,并且影响医生对烧伤深度的判断,不利于制订治疗计划,是万万不可取的。

骨折创伤

先止血后包扎 固定后再搬运

止血、包扎、固定和搬运是骨折创伤急救很重要的四个方面。专家介绍,止血有四种方式:一是"直接压迫止血法",适用于出血量不是很大的情况下,可以用干净的纱布直接压迫伤口进行临时止血;二是"指压止血法",即用手指压迫出血处向心端的血管,临时快速止血;三是"止血带止血法",主要用于四肢大动脉出血时来稳定止血;四是"加压包扎止血法",用于轻微损伤出血的止血。

特别需要注意的是,禁止使用铁丝、电线、鞋带等细硬材料用来止血。使用止血带止血时,上肢要扎在上臂的上1/3处,下肢扎在大腿上段,止血带的松紧以能够伸进两只手指为宜。在扎好止血带后要记住时间,每40~50分钟放松一次,每次放松3分钟左右,以防止出现缺血。包扎的方式也有很多种,比如绷带包扎(环形、螺旋形、8字形、回返式)和三角巾包扎(头、膝盖)等。

日常中如果出现不严重的骨折应该怎么急救?专家提醒,树枝、硬纸板等都可以作为固定患肢的工具。常用的固定方式有"健肢固定法"和"简易夹板固定法"。"健肢固定法"是把没有受伤的腿或手和患肢绑在一起,将健肢作为固定的工具。在绑和固定时,要记得用棉垫对肘关节等部位进行保护。

搬运伤员时,如果没有担架等器械,可以使用扶行法、拖拉法、背负法等徒手搬运,搬运过程要注意观察伤情,及时安抚伤员。很危急的重伤则不建议搬运。

假如出现意外断肢,要注意断肢不能直接放到水、冰中或用酒精浸泡;应将断离的肢体用干净的敷料包裹,然后放到塑料袋内密封,在塑料袋外用冰块进行冷藏,及时前往医院。

总之,应急处理骨折外伤要遵循以下原则:

1.先止血后包扎,固定再搬运;

2.只可临时固定,不要企图将骨头复位;

3.包扎和固定时要露出肢体末梢,便于观察血液循环情况;

4.固定时要超关节固定。

溺水

救援遵循"A-B-C-D"顺序

发现有人溺水时,目击者应该首先呼叫周围群众援助,并尽快向附近专业水上救生人员或119消防人员求助,同时拨打120。及时向遇溺者投递竹竿、衣物、绳索、漂浮物等。

在等待专业救援人员来到之前,可以按照"A-B-C-D"顺序做好基础救援。

"A"即开放气道(Airway):将淹溺者救上岸后应首先开放其气道,清理口鼻内泥沙水草。开放气道时成人、儿童、婴儿的头后仰角度分别为90°、60°和30°。

"B"即人工通气(Breath):用5~10秒观察胸腹部是否有呼吸起伏,如没有呼吸或仅有濒死呼吸应尽快给予2~5次人工通气,口张开、捏鼻翼,口包口密闭缓慢吹气,每次吹气1秒,确保能看到胸廓有效起伏运动。

"C"即胸外按压(CPR)。成人按压深度为5~6厘米,婴儿和儿童的按压幅度≥胸部前后径的1/3,按压频率控制在100~120次/分。胸外按压和通气要交替进行,成人30次按压结合通气2次,儿童15次按压结合通气2次。

"D"即早期除颤(Defibrillation)。胸外按压后尽快使用自动体外除颤器(AED)。 据光明网

●生活百科

烈日当头 防晒衣怎么选

进入三伏,防晒成为不少消费者关注的重点。市场上防晒衣品种很多且价格相差很大,该怎么选呢?

●防晒性能主要看两个数值

防晒衣的防晒性能怎么样,主要看两个数值:UPF值和T(UVA)AV值。UPF值是紫外线防护系数,数值越高说明紫外线防护效果越好。AV值是紫外线透射系数,数值越小说明防晒遮挡效果越强。

根据国家相关强制性标准,同时满足UPF>40和T(UVA)AV<5%这两个条件,才能称为"防紫外线产品"。

建议消费者在购买防晒衣时,查看商品吊牌或宣传页面的执行标准和相关数据,确定其防晒效果是否符合要求。

●一招分辨透气性能

防晒衣作为穿在身上的服饰,消费者在选购时除了看防晒性能,也要关注商品的舒适度。建议消费者尽量选购手感柔软舒适有透气设计的防晒衣,如选购在腋下等部位有孔洞面料来增加穿着舒适度的衣服。

如果防晒衣上没有设计孔洞面料,消费者可将面料放在嘴边吹一下,用手在另一侧感觉透过风的大小。

如果吹起来不太费劲,且手能感觉到有风透过,说明透气性能良好,反之则说明透气性能不佳。

●涂层类防晒衣需注意洗涤方式

防晒衣的颜色也会影响其防晒性能。同样材质,一般深色系面料会比浅色系产品防晒效果更好,建议消费者结合自身实际选择。

如果面料密度较稀疏、厚度较薄,其防晒效果也会有所下降。消费者可以根据自己的需要,选择大小合适、能够覆盖全身、高领立体剪裁、防护性强、活动起来方便舒适的衣服。

有些防晒衣在布料中加入防紫外线助剂,或者在衣服表层涂抹防紫外线涂层,此类防晒衣经多次洗涤后,面料、涂层会慢慢受损,防晒性能也会逐渐减弱。

还有部分防晒衣的布料,是利用防晒陶瓷纤维与聚酯纤维结合,增加衣服表面对紫外线的反射和散射作用,其受浸水和洗涤的影响较小。

消费者如购买的是涂层类防晒衣,需要注意尽量减少防晒衣的洗涤次数,减少洗涤前浸泡时间。洗涤过程中动作轻柔避免拉伸,避免在潮湿环境穿着和存放防晒衣。 据中经网

融媒保

"融媒保"助力构筑家装"防火墙"(三)

当下,庞大的家装市场鱼龙混杂,价格不一、质量参差不齐等问题困扰着广大消费者。为助力构筑家装"防火墙",义乌市融媒体中心倾力打造家装消费品牌"融媒保",开通家装常识分享、避坑提醒及维权投诉助手、优质品牌推介等功能,为营造满足消费需求的良好家装环境贡献"融媒力量"。

本报将持续推出家装问题案例、解决情况跟进以及优质家装品牌等信息,敬请关注。若您也有家装方面的困扰,可扫描文后二维码告知相关情况。

【案例】苏溪镇东陶村的应先生在新房落成后买了一扇入户门,安装之后陆续出现下坠、异响等问题。这些问题从2022年前拖到年后,连续返厂多次依然没有解决。

"融媒保"工作人员联系商家后,商家承认运输途中有磕碰,表示将积极解决,并返厂维修。后续情况,"融媒保"还将持续跟进。 全媒体记者 柳青

家装维权投诉 融媒保小助手

融媒保 义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌
—关注融媒保·家装不烦恼—
家装维权投诉 融媒保小助手

PURPOSE 百富士 整机原装进口燃气热水器
义乌江东中路328号(二中对面) 0579-85121818

LINSY 林氏全屋定制
义乌市丹溪金街550号 13665833332

睿恩装饰 INDOOR DECORATIONS 环保装修选睿恩
义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958

汇隆电器 始创于1987年 已服务义乌30余年
DAIKIN 大金空调 大金空调直营店
化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

孝亿装饰 XIAOYI DECORATION
为爱筑家·孝亿同行
义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555

智联云创 ThinkHouse
智能·影音·灯光
北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506

ARROW 箭牌卫浴
义乌市戚继光路487号 红伟公司 0579-85416881

筑宅装饰 让放心成为一种选择
铜材大厦A座6楼 0579-85695055

汇隆电器 始创于1987年 已服务义乌30余年
义乌卡萨帝-海尔总代理
化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

中财管道
义乌市丹溪北路415号 0579-85070258

新虹家电 XinHong
Panasonic 松下电器 松下中央空调直营店
义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707

甄六恒 WUJA
恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智
后宅街道99号幸福湖健身中心甄六恒环境体验馆
15355357686 85203337