

冰箱贴一直不挪，居然会偷偷伤害冰箱

千姿百态的冰箱贴，早已成为点缀生活的小能手。但你可能没意识到，这些牢牢粘在冰箱门上的小物件，若长期固定在同一位置，正悄悄给冰箱带来隐形伤害。



软磁材料温和但“久贴成患”

市面上99%的冰箱贴都离不开“软磁材料”这一核心原料。但软磁材料有个容易被忽略的特性：磁性稳定性会受环境影响。

冰箱门在日常使用中，会反复经历“开门散热-关门制冷”的冷热循环，环境温度也会随厨房油烟、水汽变化而波动。在这种动态环境下，软磁材料的磁性分布会发生细微改变，若长期固定在同一位置，局部区域的磁性会逐渐集中增强，导致冰箱贴粘得越来越紧。这种磁性累积不仅会让后续取下变得困难，还可能在金属表面留下磁性印痕，难以恢复。

冰箱门最怕局部压力

冰箱贴的隐患，除了自身材料特性，还与冰箱门的复合结构密切相关。冰箱门属于多层复合结构，从外到内依次是：外层金属面板、中间的发泡保温层、内层的绝热内胆。

大多数冰箱贴虽单个重量不大，但如果是大面积整块磁贴、金属材质或立体装饰款，长期集中贴在某一区域，就会形成持续的局部压力。外层金属面板在长期施压下，可能出现细微的形变；中间的发泡层虽有一定弹性，但长期受力会逐渐失去回弹能力，进而影响门体的平整度。而门体不平整又会直接破坏密封条的密封效果，导致冷气外泄，增加冰箱能耗，甚至缩短压缩机的使用寿命。

看不见的“藏污基地”

同时，冰箱贴与冰箱门之间的微

小缝隙，堪称污染物的温床。软磁材料本身具有一定的吸附性，除了吸附金属表面，还会吸附空气中的细小灰尘、油烟颗粒和水汽。这些杂质会随着时间累积，在冰箱贴与门板的接触面形成一层污垢。更关键的是，长期不挪动冰箱贴，这些缝隙会处于封闭状态，缺乏空气流通，湿度和温度条件都有利于微生物繁殖。

当污垢和细菌积累到一定程度，不仅会产生异味，还可能污染冰箱门的缝隙，进一步渗透到冰箱内部，影响食材卫生——这也是材料特性与使用习惯共同导致的隐形隐患。

懂点材料学 冰箱更长寿

了解了材料层面的隐患，就能针对性地规避问题，既不放弃冰箱贴的实用性，又能保护冰箱。

定期挪动冰箱贴的位置：每1~2个月将冰箱贴换一次位置，分散磁性压力。

控制冰箱贴的数量：避免在冰箱门同一区域集中粘贴多个重物或大面积冰箱贴，减少局部施压。

选择合适材质的冰箱贴：优先选择轻巧、小面积的软磁冰箱贴，避免使用金属材质或过重的立体款式。

定期清洁缝隙：挪动冰箱贴时，用湿布擦拭接触面，清除灰尘、油烟和水汽。

其实，冰箱贴的隐患并非来自材料本身，而是材料特性与使用习惯的不当匹配。只要掌握“分散压力、定期清洁、避免长期固定”的核心原则，就能让冰箱贴继续发挥装饰和实用价值，同时延长冰箱的使用寿命。下次清理厨房时，顺手挪一挪冰箱贴，就是用科学知识守护家电和家人健康。

据新华社每日电讯微信公众号

年轻人嫌它涩口，长辈却念叨能补血 花生红衣吃还是不吃？

吃花生时，你会不会顺手搓掉那层薄红衣？年轻人嫌它涩口，长辈却念叨着“别扔！红衣能补血”……这层花生红衣到底是补血精华，还是可有可无的残渣？

杭州市中医院叶蔚主任中医师介绍，中医对花生的药用价值早有记载，认为其能“悦脾和胃、滋养补气”，健脾养胃的作用尤为突出。

被误解的“红衣”到底是什么？

花生红衣是花生米表面的种皮。中医认为其具有养血、止血的功效。但从现代医学看，“补血”通常指改善缺铁性贫血，而花生红衣的铁含量并不突出。

谁适合吃，谁要小心吃？

血液黏稠度较高者（如高脂

血症、血栓病史者）最好去掉红衣，且需控制花生总量。需要服用抗凝/抗血小板药物者（如阿司匹林），建议去皮食用。术前术后患者为避免干扰凝血功能，最好去红衣。消化功能较弱者，红衣富含纤维和鞣质，建议去皮且充分烹煮后食用。

可以适当保留“红衣”的人群

气血两虚、易出血倾向者（如牙龈渗血、皮下易有瘀点），日常保留红衣可能有一定辅助获益。一般健康人群带皮食用可摄入更全面的营养。

水煮是最能保留红衣营养成分的吃法。无论带皮与否，花生每日建议食用量不超过一小把（20~30克）。

据《都市快报》

“化橘红”火了 这个小果子怎么吃？有啥用？



最近，“化橘红”频频冲上社交媒体热搜，也让更多人开始好奇——化橘红到底是什么？有何功效？怎么吃才对症？

润喉化痰 理气健脾

化橘红是广东茂名化州市的道地中药材，有“南方人参”之称。早在南宋时期，化州就已开始种植化橘红。2006年，化橘红被列入国家地理标志产品保护。2012年，化橘红（中药文化）入选广东省非物质文化遗产项目；2024年，化橘红获批纳入“食药物质”目录。

化橘红可理气宽中、燥湿化痰，常用于治疗喉咙发痒、痰多的慢性支气管炎、哮喘、寒性咳嗽等。适合患有声音嘶哑、喉咙干痒、咽部异物感强烈，以及感冒后咳嗽不止、季节性反复咳嗽的人。

除了化痰功效以外，化橘红还有理气健脾、消食醒酒、消油腻、解毒的功效，可用于治疗呕吐、积食和饮酒过度引起的不适、长期胃痛等。

解锁化橘红 日常食用方式

化橘红既可入药，也可制成健康可口的食品。

化橘红糖：锅中放500g白糖，加适量水，熬至黏稠时，加100g化橘红粉调匀，再熬至拔丝时，倒入涂有植物油的瓷盘中摊平，晾凉后用刀切成长条，再切成小块。每日3次，每次3小块，可治疗食欲不振、消化不良、咳嗽痰多等症。

泡水：杯中放入3g化橘红，加适量沸水，冲泡3~5分钟，待水温凉至40℃左右，加入蜂蜜，搅匀即可饮用。可治疗风寒咳嗽、喉痒痰多、食积伤酒等症。

化橘红杏仁饮：将10g化橘红、10g川贝母、30g杏仁洗净放入锅内，加适量水烧开，再用小火熬50分钟，稍凉后过滤，加入冰糖拌匀即可。每日1杯，有润肺止咳作用，适用于气管炎、气喘、痰多等症。

食用化橘红注意事项

1. 化橘红味辛、性偏温燥，只适合于风寒咳嗽的患者，不适合阴虚燥咳、痰中带血、久咳气虚的患者。

2. 食用化橘红期间，应尽量避免食用油炸、辛辣的食品。

3. 食用化橘红需适量，避免大量服用，小孩、孕妇、老人等人群建议在医生指导下服用。

据国家应急广播微信公众号

社保卡丢了怎么办？

如果社保卡不慎丢失，千万不要慌要及挂失，避免权益受损。

社保卡挂失，分为临时挂失和正式挂失。

1. 临时挂失

可以通过社保卡服务机构的网点、12333服务热线、网上服务平台或社保卡服务银行的客服平台办理。

2. 正式挂失

需持有效身份证件，分别到社保卡服务机构、社保卡服务银行网点，办理社会保障应用、银行账户应用的正式挂失。

社保卡丢失补办后需要重新激活吗？原来账户里的钱怎么办？

社保卡具有社保功能和金融功能，补换社保卡后需要启用社保功能和激活金融功能后才可使用对应功能。

在进行社保卡补换时，银行账户资金不受影响。如换卡后仍为原社保卡服务银行，原卡的银行账户资金将直接转至新卡，需持卡人认证后方可使用；如更换为其他的社保卡服务银行，持卡人可以在原社保卡服务银行线下网点或网上银行办理原卡银行账户内资金转移或取出业务，办理完成后再将原卡的银行账户注销即可。

据人社部微信公众号