

临 期 食 品 可 以 食 用 吗

□ 吴媛媛 程景民

在逛超市的时候，经常会看到有的商品上标示着“临期商品，打折出售”的标志，买一送一、第二件半价……各种折扣令人心动。那么临期食品到底可不可以购买呢？怎样购买和挑选临期食品呢？

临期食品是指即将到达食品保质期但仍然在保质期内的食品。2012年，国家市场监督管理总局明确要求，食品经营者对即将过期的食品应向消费者做出醒目提示。也就是说，到了保质期临界期限的食品，需要告知顾客并单独出售。那

多久算是临期呢？

具体来说，标注保质期大于等于1年的，临界期就是到期前45天，比如罐头、糖果等食品；标注保质期在6个月到不足一年之间的食品，临界期是到期前20天，比如方便面等；标注保质期在90天到6个月之间的食品，临界期为到期前15天，比如速食米饭等；标注保质期在30天到90天的，临界期为到期前10天，比如鲜鸡蛋等；标注保质期在16到30天的，临界期为到期前5天，比如酸奶等食物；标注保质期

少于15天的，临界期为到期前1到4天，比如新鲜牛奶等。

《2020年中国临期食品行业市场分析及消费者研究报告》显示，在2020年对中国消费者的调查中，超过40%的受访消费者表示愿意购买并向身边的人推荐临期食品；临期食品消费群体中，26岁~35岁的占比为47.8%。临期食品到底能不能吃呢？专家表示，临期食品可不可以吃，关键是要看食品的品质有没有什么变化，比如刚出厂的番茄罐头，经过杀菌后，罐头里面大部分的维生素含量

还在，但是快到两年，也就是快到保质期时，维生素含量是在逐渐下降的，从这个角度看，吃刚出厂的罐头比吃快到保质期的罐头的营养价值会更高一点，但是安全性的变化不会很大。再看保质期比较短的食品，比如说巴氏杀菌奶，过期之后就会有细菌增长的风险。

临期食品因其价格之低，购买人数也并不是少，挑选时有什么注意事项呢？买回去之后如何进行保存呢？

首先，要避免冲动消费。临期食品的价格确实让人心动，会大批

量的购买，但是当购买食品因为吃不完而超过保质期，就会变成另一种浪费。买的时候要考虑买的数量，看能不能吃完，多久能吃完，建议您一次不要买太多，避免再次浪费。

其次，注意食品安全问题，尽量从正规的商场或超市里购买。购买后应尽快食用，食用不完的要放入冰箱，用低温的方法来尽量延长保质期。

第三，食用时要注意食品的状态，再判断食品是否可以食用，还

要辨别是临期食品还是过期食品。

总的来说，临期食品是安全的，也是可以食用的，大家一定要科学选购并安全食用临期食品。

（第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生；第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）



马 勃 ， 一 种 神 奇 的 中 药

□ 高 宣 亮

有一种神奇的中药，它的名字叫马勃，不知你听说过没有。

有报道，一位记者在北京回龙观采到一个怪“蘑菇”，将它送到中国科学院微生物研究所去鉴定时，现场一位教授惊讶高声叫起来：“这是大马勃啊！”

还有一则新闻报道，记者在武汉市磨山风景区的樱花园内，见到一个白色菌体，酷似“人脑”，上面布满了网状“白色血管”。经专家证实为马勃菌，85厘米的周长一跃成为全国之最。马勃多产于新疆、内蒙古一带，一般周长不超过20厘米，在南方地区发现巨大的马勃菌实属罕见。

另一位教授介绍说，在北京发现的马勃不算大，北京门头沟也曾发现大马勃。美国发现的最大的马勃直径是180厘米，英国发现的马勃直径是163厘米，中国在天山发现的最大的马勃直径是40厘米，而现在这个国内记录已被打破了。

马勃是菌类的一种，子实体圆球形，白色，幼嫩时可食用，味道鲜美可口。内部肉质稍带黏性，表面光滑。干燥后为棕灰色，呈海绵状，质轻松而富弹性，皮薄易破碎，弹之粉出。

马勃有消肿、止血、解毒作用。历代本草著作均有记载。

马勃也有很多传说：相传盘山镇有个外号叫马半仙的外科医生，医术非常高明。他的拿手绝技是“接骨丹”和“止血散”。不论是枪打、刀砍、石砸、车压而骨折的，吃了“接骨丹”；受伤而流血的，撒上“止血散”，不出十八天，再重的伤也能治好。在盘山镇上流传着许多关于马半仙的神奇传闻。其中之一传闻就是他的神药“接骨丹”和“止血散”是由狐狸精传授的。但是实际情况也并非传说的那样神奇。

少年时代的马半仙，跟着当医生的父亲到处行医，他善于观察事物，对一切都很好奇，只要有问题就一定弄个水落石出才罢休。有一天他看见一个押送钱粮的镖头射出一支飞镖，将一只狐狸的后腿射中，狐狸拖着腿，向路旁的野草里逃去了。

少年马半仙听说狐狸这东西鬼得很，会自己治伤看病。就偷偷地跟在狐狸后面，要看看这狐狸是如何治疗自己伤口的。

他看见狐狸竟然将腿上的伤口往马粪包上撞。马粪包马上破裂，扬起一团烟雾，并且发出嘶嘶声。马半仙回家后就将从祖传的“止血散”和“接骨丹”都加进了马粪包这一味药后，大大地增加了治疗效果。这马粪包就是中药马勃。

马勃孢子味辛，性平，无毒。内服可治喉炎、扁桃腺炎、咳嗽等。对于黏膜的各种炎症，具有收敛、消毒的作用。马勃对胃出血、吐血、咯血有效。

我国民间历来用马勃孢子为止血药，现代医学认为，马勃可用于拔牙后的创口出血，有消炎止血、促进创伤愈合的功效。

（作者系药物专家，曾任原国家药品监督管理局技术委员会秘书长）



药物传奇

月 饼 怎 样 吃 才 健 康

□ 夏 普

八月十五中秋夜，月光如秋水洒遍人间。月亮在这天最圆最明亮，比往常更加富有灵性。是夜，人们要祭拜月神，品尝月饼。吃月饼在人们心中有团圆的意义，象征着家族的团结。若想体现这一寓意，唯有吃得科学，吃得健康才是。

月饼质量巧鉴别

看饼皮。优质月饼表皮应酥松完整且不脱落，图案纹印清晰，饼皮不皱缩，色泽金黄，光亮软润，没有僵皮和硬皮，底部圆周一无焦斑。

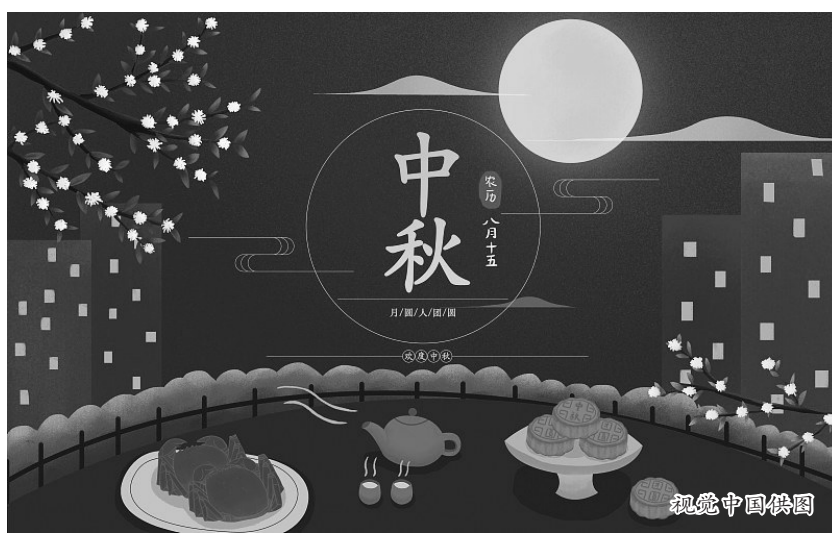
看饼形。优质月饼饼形规整饱满，饼面凸起，饼边周围无缺损、无裂缝，包馅应完整无露馅。

看饼色。优质月饼，饼面和饼底呈纯净金黄色，饼边周围呈浅黄色。如饼面过白，是火候不足；如有黑焦块，是炉温过高和烘焙过久。

尝饼味。优质月饼口味纯正，甜而爽口，肥而不腻，香而不俗，有月饼特有的芳香及特有的风味，无苦涩味、油污味、酸败味和霉气味。

月饼储存有讲究

月饼的饼馅一般分为软硬两种，软馅中含水分较多，只能保存7到10天左右，而硬馅月饼则可保存1个月左右。盒装月饼，应将盒盖打开，使其通风。另外，因月饼中含脂肪较多，存放时还应注意避



光，以防油脂氧化。

月饼要轻拿轻放，尤其是苏式月饼因皮酥松，最容易破碎。如果饼皮脱落，不仅影响外观，而且影响口味、质量，并且易受潮变质。

月饼含有丰富的油脂和糖分，受热受潮都极易发霉、变质，所以一定要将月饼存放在低温、阴凉、通风的地方。一般来说，月饼皮软、水分大、易变质，最好将月饼连带包装盒一起放入冰箱冷藏室，食用前一小时取出，可保证它的口味。

月饼存放时，不宜与其它食品、杂物放在一起，以免串味，失去应有的口味和特色。

月饼多食有隐忧

尽管月饼味美可口，营养丰富，但由于其内糖和脂肪含量较高，不易消化，故进食要适量。老年人消化功能较差，婴幼儿消化系统发育尚不健全，过食月饼会加重胃肠负担，易造成消化不良和腹泻，所以少吃为佳。至于胃肠功能本来就不好的人，更应注意，不可多食。作为久病初

愈者，食欲虽有好转，但消化功能仍然较弱，切莫过量。即使正常人吃月饼亦应有所节制，若暴食过量，就有可能导致急性胰腺炎，出现剧烈腹痛等症，甚至危及生命，千万要小心。

月饼属高糖、高脂食品，不少是采用猪油作馅，以下疾病患者应慎食。

糖尿病人由于不能充分利用血糖，食之可造成血糖增高，某些人在食用月饼后还有昏迷危险，尤其是胰岛素依赖型糖尿病患者当慎之又慎。

患有胆囊炎、胆结石的人，过食月饼会引起胆囊收缩，胆汁滞留，易致疾病的急性发作或使病情加重。

高血脂、冠心病、脑血管意外等患者，饱食月饼会增加血液黏稠度，使血流减慢，不利于脑血管病的康复，并可加重心脏缺血程度，甚至诱发心肌梗塞，要格外注意。

脂溢性皮炎、痤疮等皮肤病的发生、发展与糖类和脂肪摄入过量有关，食用过多的月饼，可使这些患者的皮脂腺分泌增加，病情加重。

对于胃及十二指肠溃疡患者来讲，吃月饼过多，可促进胃酸大量分泌，从而加重对溃疡面的刺激，这对溃疡愈合极为不利，严重者还能诱发胃出血、穿孔等并发症。

咸味月饼含盐较多，肾炎患者多食之后，可因水钠潴留而加重肾脏负担及水肿，使病情加重或恶化，故应谨慎。

中 秋 月 下 品 月 联

□ 雷 克 昌

一年一度秋风劲，又到中秋月圆时。每到中秋，文人墨客常以月亮作为吟咏的好题材，古往今来，在我国民间流传着不少构思奇巧、脍炙人口、以景寄情的咏月佳联，读来妙趣横生，让人拍案叫绝。

传说一年中秋之夜，苏东坡在杭州为官时，与苏小妹及佛印和尚在西湖上泛舟赏月。面对皎洁明月，苏东坡建议吟诗作联，才学非凡的苏小妹起身立于船头，看着湖心波光粼粼的月光，联想翩翩，信口吟出一则上联：“五百罗汉渡江，岸畔波心千佛子。”佛印和尚看着站在船头的苏小妹，又抬头看

了看天空中的明月，立马对出了下联：“一个美人映月，几间天上两婵娟。”苏东坡闻言，拍手惊呼：“妙哉！妙哉！”

有一年中秋节，“扬州八怪”之一的郑板桥，出游江苏扬州的蜀冈瘦西湖，来到小金山岛上的“月观亭”，他触景生情，撰就一联：“月来满地水；云起一天山。”联从景中生情，景自联中生色，含义蕴藉而绵长。联语既贴切，又有气势，将人们带入迷人的赏月胜地，不失神来之笔，足见郑板桥深厚的文字功底。

传说唐朝初年，几位秀才于中秋之夜聚

到一起品茶饮酒赏月，其中一位名叫宋湘的秀才，仰望明月，即景生情，吟出一上联：“天上圆月，人间月半，月月月圆逢半月。”在场的几位秀才抓耳挠腮谁也对不出，就是宋湘也苦思不得下联。直到当年除夕，几位秀才又一次相聚饮酒守岁，其中一人提起中秋时的那则上联时，宋湘忽发灵感，稍加思索，便吟出下联：“今宵年尾，明日年头，年年尾尾接年头。”上下联对仗工整，结构严谨，可谓独具匠心。上联六个“月”字、下联六个“年”字重复运用，构思奇巧，并抒发了岁月交替、时光如流的人生体验，令人

读之不禁拍案叫绝。

又据传，说是几位读书人中秋之际登楼赏月饮酒，其中一位仰望天际一轮皎洁明月，诗兴大发，随口说出一则上联：“秋中赏月对高楼，月对高楼酒上游。”在场的几位趁酒兴，七嘴八舌，却没有一个人对得上来。这时，其中一位拐拐吟吟，有感于自己走路不便，立即吟出下联：“游上酒楼高对月，楼高对月赏中秋。”刚吟完，几位文友仔细观摩才发现是上联的倒读，成了回文联，也对得通顺流畅，联语贴切，有如天成，因而不禁击掌称绝。

菜 农 有 了 新 帮 手 收 菜 省 时 又 省 力

□ 科 普 时 报 记 者 张 克

从过去的人工作业，到现在耕种收“一条龙”，首都叶类蔬菜生产迎来质变。9月14日，北京市农业机械试验鉴定推广站叶菜创新团队在房山区石楼镇泽普安全第一农场园区，开展了叶菜收获机械化作业观摩暨北京市农机技术推广田间日活动。

眼前，一片片绿油油的生菜、菠菜、香菜将陆续进入采收期。与往年不同，今年园区有了新帮手，无需工人们在烈日当空弯腰进行叶菜采收。仅仅几分钟，叶菜收获机便将地里的菜收割得干干净净。

“收获是叶菜作业环节中费力最大，耗时最多的生产环节，叶菜收获质量的高低直接关系到叶菜品质和种植经济效益。由于叶菜种植密度高，生长周期短，采收次数多，再加上收获时有的叶菜要求带根收、有的要求不带根收割，对收割机的要求高，收割作业成为园区的老大难问题。”现场工作人员向记者介绍道。

据了解，长期以来，叶菜一直以人工收获为主，不仅劳动强度大、人力成本高、生产效率低，延时采收易造成菜变“老”，降低叶菜品质，而且也严重制约了叶菜实现全程

机械化作业。随着劳动力成本不断攀升，蔬菜生产中“四个老人三百岁”的情况非常普遍，“用工难”“用工贵”问题日益突出，甚至面临后继无人的困境。

针对这一现状，北京市农业农村局叶菜蔬菜创新团队对京郊叶菜种植园区进行调研，了解了叶菜种类、叶菜种植和收获的现状，并根据叶菜蔬菜收获方式将油菜、菠菜、香菜、菜心、鸡毛菜等叶菜蔬菜分为带根、不带根收获两种模式，试验筛选了与农艺收获要求相匹配的叶菜收获机械，分别在现场进行了演示。

记者在现场看到，香菜收获机作业效率是人工的10倍以上，作业时将切割下的香菜顺势铺放在地表，无损伤及漏收现象，切根均匀性较好。

同时，现场还展示了适用于设施、露地的颗粒肥撒施机、起垄机、播种机、播带机、自走遥控喷雾平台、电动喷粉机等多台适用于叶菜生产的设备，这些设备的示范推广，有力地提高了叶菜生产机械化程度，减少了劳动强度，提高了生产率和劳动效率，促进了农民增收。

沛 县 有 个 沛 公 园

□ 凌 鼎 年

开栏的话：青山绿水就是金山银山。生态、旅游、文化，是“十三五”发展的高频词，也是“十四五”建设的热词，体现了党和政府打造“人民江山”的担当，承载着人民生活的幸福指数。“读万卷书，行万里路”，本报邀请作家凌鼎年开辟游记专栏“凌门一角”，以其走遍全国所有省市，游历40多个国家与地区的独特经历，从科普的角度，用风趣的笔触，带领读者感受大好河山的独特风采与文化魅力。

前面是欢迎刘邦回故乡的乡亲父老，老老少少共16位人物，背后是猎猎战旗、高高战戟。整体观之，大气、威武、雄浑，是游人拍照合影的最佳取景点。

我是清晨去的，我脚劲算好的，一圈下来一个多小时。我的印象，这沛公园既有北方园林的阔大、气势，也有南方园林的精致、匠心。北方缺水，园林的水面就弥足珍贵，非皇家园林很难有大片水面与湿地。而沛公园，有河流，有池塘，曲曲弯弯的水面还不小，我猜测既有原来的河道，又有人工开挖的水面，因为我注意到园中有土坡，应该是挖湖堆山，系统工程的结果，这样沛公园不再是一马平川，一览无余。譬如，入园口的石头群雕，就是中国园林建筑审美的体现，相当于江浙大户人家的照壁，苏州园林入口处的假山，这一挡，既气不外泄，财不

外漏，又半遮半掩，无法直窥内里，让游客产生一种一探究竟、曲径通幽的效果。

记得我家乡太仓有个古典园林名叫“五美园”，谓之水美、石美、树美、花美、建筑美。我以为沛公园也有五美，水美、桥美、花美、坡美、石雕美。我为什么没有说树美呢，因为就树的品种、数量而言，够档次了，但可惜大树、古树还太少，假以时日，五十年、一百年后，就可以说树美了。花美，美在满池的荷花，田田荷叶，高擎低举，满眼碧绿，一溜红荷，一溜白荷，点缀着褪去花衣的莲蓬，再衬以摇曳的芦苇，乃摄影家的最爱。我独自穿行在木质九曲桥，把一个个美景定格成照片。

我庆幸，清晨游园，游人稀稀，即便有人，也大都锻炼晨练或晨跑，极少有人像我这样有雅兴到湿地赏花观鸟。因为早，

因为人少，湿地这一带成了鸟的天堂：翠鸟、白鹭、喜鹊、灰喜鹊、黄鹂、画眉、黄雀、杜鹃、戴胜、黑水鸡等，还有若干叫不上名的鸟儿。我兴致勃勃地爬上高高的观鸟亭，四处瞭望，洗耳谛听，享受着鸟鸣的天籁，那叫声高高低低、错落杂杂、嘤嘤啾啾，或委婉，或抒情，或轻柔，或响亮，或低沉，或激情，或啾啾，或啾啾，或长或短，或回环往复，或九曲三转，有点“大珠小珠落玉盘”的意境，妙不可言。

沛公园的建成，使大屯这座煤城也有了像绿肺一样的大公园，为煤矿工人为当地老百姓提供了休闲放松的好去处，功德无量。

沛公园周边的马路有沛公路、萧何路、韩信路、张良路、樊哙路、周昌路、汉邦路、汉皇路、汉源大道等具有汉文化元素的路名，应该说，沛县的历史文化资源是丰盈的，如果沛公园里能适当增加若干人文景观，如反映沛县历史与人物的铜雕、石雕等，一定能让汉文化在这座小城里璀璨生辉。