

临期食品真的不能吃了么？

说起临近保质期的食品（临期食品），大家都不会陌生。逛超市的时候，大家会发现超市里经常有一些快要过期的食品降价或捆绑售卖。面对这些临近保质期限的食品，我们应该如何选择，这些食品有没有安全保障？真的不能吃了么？

什么叫做临期食品

临期食品是临近食品的保质期限，还没有过期的食品，就是说临期食品还在食品的保质期之内。

保质期是伴随着食品工业和食品流通产生的。食品企业生产的食品要想卖给消费者，需要经过储存、运输、摆上货架，再等待消费者买走。这个过程是需要时间的，而在这个过程中，食品不能变质、变味，出现品质的问题，所以每一种食品都会有自己的保质期。

临期食品能不能吃

临期食品只是临近保质期，食品还在保质期之内，只要是在保质期之内的

食品，质量就有保障。在国外，把临期食品降价出售或直接捐给慈善机构是商家的通常做法，比如在加拿大、美国、德国等一些欧美国家都有相当完善的食品救济机制，为低收入者提供最基本的食品保障。美国、英国、新西兰、日本等国家的食品还有最佳口味时期、最佳食用期或最佳赏味期的说法，过了最佳食用期但还不到保质期就开始打折出售。总的目的就是要让食品发挥最大的社会效益。但过期食品在国外也是不允许销售的，除了销毁，还可以用来制作饲料和化肥等。

在我国，商家一般会定期清点食品，把临近保质期限的食品找出来，通过降价的手段或捆绑促销，放在货架前排来售卖；这种销售方式一方面可以让消费者享受到真正物美价廉的商品，也避免了不良厂家把临期食品翻新后重新销售。

总的来说，临期食品是安全的，也

是完全可以食用的，对于低收入者来说，也是节省了购买成本。对于买卖双方来说，是互惠互利的。

如何选择临期食品

购买时要避免冲动消费

有些人看到临期食品的价格非常便宜，就会大批量的购买，好像自己占了多大的便宜。殊不知，当你购买的食品因为吃不完而超过保质期限，就变成另外一种浪费。特别是鲜奶之类的食品，保质期只有几天的时间，购买的时候一定要看清楚保质期的最后一天，尽量在保质期内将食品食用完毕。

选择临期食品看清保质期

如果打算马上吃，选择购买临期食品是非常划算的。比如我们日常吃的馒头，一般保质期也就是三天左右，晚上逛超市的时候遇上馒头打折，原价三元两个的牛奶馒头，打完折扣以后可能是两元两个，可以顺便买上两个，第二天还可以食用。另外，购买的临期食品尽



量选择小包装的，食品的包装打开了，食品的保质期就已经作废了。所以食品在打开以后尽快吃完，吃不完的食品也要密封保存，以免吃到变质食品。

购买临期食品要选择的渠道

购买临期食品尽量不要因为便宜而选择街边的小摊，谁也无法保障你购买的临期食品质量如何。从街边小摊购买的食物就像银行里的“离柜概不负责”。所以选择购买临期的食品，尽量从正规的商场或超市里购买。

《中国妇女报》2016.12.1

查个人隐私信息交易竟已跃升到“平台化”地步

岂可纵容“身份证大轨迹”随便查？

你所有的隐私信息，包括开房记录、名下资产、乘坐航班，甚至网吧上网记录信息，只要有人付钱，只需提供身份证号码，就可以轻易被查到。这是不是让你不寒而栗？还有，四大银行存款记录，手机实时定位，手机通话记录，他们也都能查到，而且声称7天×24小时不间断服务。近日，有记者在網上只花费700元就买到了同事的上述信息，更可怕的是，竟然有第三方软件为这样的服务提供担保，整个交易已跃升到了“平台化”的地步。

不再是公民的单一信息，而是门类齐全的“大数据”；没有想象中的高门槛，只要700元即可得到全套资料；更不必担心遭遇欺诈陷阱，第三方平台可以做交易担保。不知道的恐怕还以为这是政策大力扶持的新兴产业呢。

无论是“只需提供身份证号码”，还是700元的价格、快速准确的服务，都表明个人信息贩卖已告别了过去粗

放式的发展——个别内部人犯罪、私人信息保管不慎、商家虚假宣传，甚至不再限于一人、一时、一地，而日渐发展成为一条廉价高效的成熟产业链，可谓信息犯罪的2.0时代。

更具讽刺意味的是，这还是在全民声讨个人信息泄露和执法力度不断升级的背景下发生的。这一方面可见其生命力之顽强，另一方面恐怕也说明打击与惩戒的乏力。大数据时代，信息就是商机，无论是想要发起“人肉搜索”的个人，还是以个人信息进行精准营销的商家，都日渐依赖这块肥肉。强大的需求诱惑着犯罪分子铤而走险，而价格不断走低、服务日臻完善的现实则说明，跟收益相比，个中风险小到可以忽略不计。

信息泄露大都离不开内鬼，内鬼的数量与专业化，决定着信息供给的价格高低。有些信息泄露完全可以倒推来源，试想，谁能够在几小时内提供多年来“身份证大轨迹”？

犯罪分子的嚣张，一定与维权成本过高有关。对于个人信息保护，有法可依从来不是问题，早在7年前，修订后的《刑法》就明确了出售、非法提供和非法获取公民个人信息的两项罪名，遗憾的是，执行力却远远不够，真正因此而坐牢的只是极少数。最大的原因，就是立案难，记者的报道也证明了这一点。面对如此令人震惊的黑色产业链，当地警方却表示，“因被泄露的信息尚未构成公开上网等情节，所以暂不予处理。”难道非要等到受害者损失惨重甚至失去生命、变成大案要案了，警方才能够介入？

信息泄露，不仅是对公民隐私权的侵犯，更是隐性财产的泄露，无论是否有人借此作恶，都应当视作已经发生的犯罪行为，予以及时打击。相反，任何妨碍公民维权的行为都是对信息犯罪的纵容。

《齐鲁晚报》2016.12.13文/宋鹏伟

得格外重要。陈小兵教授教给大家四个诀窍避免油烟导致肺癌：

- 1.不要每餐每个菜都是炒、炸、煎，多用炖煮、蒸、烤箱烤、凉拌等烹调方式。
- 2.要注意油烟机的正确使用。比如，不要等到厨房油烟四起才想起开油烟机，一定要在打开火之前就把抽油烟机打开。
- 3.不要刚炒完菜就关闭油烟机，应该让油烟机再工作3~5分钟，对油烟中可能尚存的有害物质做到完全吸净。
- 4.采用“热锅冷油”的方法也能减少厨房油烟。

《大河报》2016.12.15文/林辉 王晓凡

女性不抽烟 咋还患肺癌

“我又不抽烟，怎么会患肺癌呢？”自从一周前被河南省肿瘤医院诊断为肺癌后，郑州的黄女士（化名）在伤心之余，对自己患病的原因百思不得其解。医生在仔细询问她的生活习惯后，估计其病因与厨房油烟有关。

“做饭时用以供能的燃料在燃烧分解时，会产生一氧化碳等有害气体，但对健康损害更大的则是烹饪过程中的油烟。”河南省肿瘤医院肿瘤内科陈小兵教授解释说，油烟致癌与食用油

在高温下的变性有关，食用油本身的一些成分在高温下会释放丙烯醛等致癌物质。温度越高，产生得越多。加之中国人以爆炒为主，用油较多的饮食习惯，就更增加了这种危险。

据国内一项肺癌流行病学调查发现，中青年女性长期在厨房做饭时接触高温油烟，会使其患肺癌的危险性增加2~3倍。

如此看来，除了营造一个清洁通风的厨房外，烹饪中的一些细节就显

电动汽车跨省充电难题正在破解

开电动汽车去河北、天津，好不容易找到充电桩，却未必能充上电。即便您手里已有国网公司的北京充电卡，到外地国网充电桩上也不认。记者获悉，跨省充电的难题正在破解，今后北京市电动车主可以用一张卡跨省、跨区域在所有国网充电桩上充电了。即日起至12月31日，车主可以到指定国网网点将手里的“北京充电卡”换成“国网车联网充电卡”，这样就可以在全国贴有国网标识的所有公共充电设施上充电。

本次换卡的用户为持有北京充电卡

的私人电动汽车用户。如果电动出租车用户有使用公共充电设施需求，也可开办国网车联网充电卡，开办新卡时需出示营业证或行驶证。

北京充电卡的余额将在换卡后一并转入至新办或已办国网车联网充电卡内。如换卡时申办实名制车联网卡，需携带身份证；如换卡时申办非实名制车联网卡，转入后总金额不得超过1000元。市民如有疑问，可拨打95598-7电动汽车车联网服务专线咨询。

《北京日报》2016.12.8文/董禹含



在京哈高速田家府服务区充电站，一名车主正在利用直流快充桩为自己的新能源车充电。 摄影/方非

肠胃不好常吃发酵食品

肠胃不好的人可常吃发酵食物。一般来说，经微生物发酵的食物，都比较容易消化吸收。比如把面粉变成发酵面食，把大米变成醪糟，把牛奶变成酸奶，把豆腐变成腐乳，把黄豆变成豆豉，把生蔬菜做成泡菜等，让微生物来帮忙降解蛋白酶抑制剂、植酸等妨碍消化吸收的因素，把大分子的蛋白质和淀粉变成较小的分子，更易消化，还能增加B族维生素含量。

《快乐老人报》2016.12.15 文/芮莉莉

别轻信“积分换现金”

“您的银行账户已累计1万积分，可兑换5%现金，请登录手机网……兑换！”徐州市民王先生收到某银行的客服号码发来的信息。他用手机登录信息上的网站，填写完信息，收到的是钱被划走的消费提醒。警方表示，这是通过伪基站伪装成银行号码发送含钓鱼网址的短信，然后盗取银行卡信息。

《扬子晚报》2016.12.15

“3岁看大”一说确有科学依据

中国有句俗话说“三岁看到老”，这可能的确有科学道理。据香港《文汇报》12月14日报道，近日，英美科学家的一项研究发现，只要对3岁小童进行45分钟的脑能力测试，便能预测他们长大后是否会成为“社会负累”，例如犯罪、制造单亲家庭或靠福利度日。科学家希望研究结果有助及早找出这类人士，从小为他们提供协助，减少社会未来负担。

研究刊于《自然·人类行为》期刊上，追踪了1037名新西兰婴儿从3岁到38岁的成长历程。他们在3岁时接受脑能力测试，评估语言、社交及处理极端情绪的能力。研究发现，在测试中得分最低的22%人中，他们38岁时会占全体所犯刑事罪行数量的81%、制造了77%的单亲家庭、领取了66%的福利，并占用了78%的医疗资源。

此外，研究还显示若孩童时代生活条件较差，长大后会有较大可能增加社会成本。

参与研究的美国杜克大学学者莫菲特称，几乎所有的低分儿童小时候都会堕进所谓的“社会夹缝”，得到的机会不如他人，且未能发展足够的技能，应付瞬息万变的社会。但研究员强调，3岁的测试结果不一定会决定他们长大后的情况，若孩子在成长过程中得到足够的帮助，他们还是有机会改变命运。

中国经济网 2016.12.15