

生活提醒

学生开学 安全第一

学生们陆续告别暑假迎来开学，除学习之外，学生们上、放学的各项安全问题也成了家长们关注的焦点。本期，就从出行安全、防范诈骗、校园安全知识科普等方面为广大学生、家长们送上了一份“安全手册”。

对于家长而言，平安出行是孩子们在上学路上所要面临的“第一关”。

针对安全出行这一问题，交警送上贴心的温馨提示：1.家长在接送孩子上学时，尽量提早出门，不要为了赶时间而开快车。2.自行上下学的学生要遵守交通规则，做到不闯红灯、不横穿马路、不在马路上追逐打闹。3.未满12周岁的孩子不能驾驶自行车、未满16周岁的孩子不能驾驶电动自行车、无证不得驾驶摩托车。



如今，网络聊天工具已成为老师与家长们的重要沟通方式，部分不法分子抓住这点，“潜伏”在班级群中，伪装成班主任、任课老师以缴纳“补习费”“保险费”等名义向学生家长收取费用。除了冒充老师诈骗，“校园贷”及其衍生出的一系列圈套已成为侵害学生财产安全的常见手段。

今年以来，警方接到多个大学生反映接到自称是某信贷机构工作人员打来的电话，以影响征信需要注销校园贷为由，诱骗大学生借贷转账而造成财产损失。对此，警方提醒家长及学生：1.家长在收到需要交纳费用的消息时需提高警惕，务必及时核实对方身份。2.树立正确的消费观，抵制过度消费或超前消费。3.增强自我安全保护意识，谨慎使用个人信息（身份证、银行卡号等），不要随意泄露个人信息，防止被他人冒用或从事不法借贷行为。4.一旦遇到还款压



力或遭遇暴力催债等问题，应及时向公安机关报案。

随着开学季的到来，一些小偷也在蠢蠢欲动，对此警方提醒家长及学生注意保管好自己的个人物品，尤其是贵重物品，像手机、笔记本电脑等。有些学生会随手把笔记本电脑往教室一扔，或者在食堂、图书馆等地方占座用，这样很容易造成物品遗失。

针对学生的财产及人身安全，警方提醒：1.外出时关好门窗很重要、贵重物品放入带锁的柜子里，电器要及时断电。2.不随便带生人到宿舍内活动，宿舍钥匙不要随便借给他人或乱扔乱放。3.学生住宿，特别是住在低楼层的，睡前应将现金及贵重物品锁入抽屉，防止被人“钓鱼”钩走。4.不随便与陌生人说话，对形迹可疑的陌生人更应提高警惕。

据《金陵晚报》

健康生活

螃蟹味美 不可贪吃

又是一年桂花香，正是金秋蟹肥时。虽然一年四季都有螃蟹吃，但是秋天才是吃蟹的最好时节。

五招教你挑选螃蟹

一看。优质蟹的背甲壳呈青灰色，有光泽，腹部为白色，金爪丛生黄毛，色泽光亮，脐部圆润，向外凸，肢体连接牢固呈弯曲形状，个大而老健，如果背呈黄色，则肉较瘦弱。另外，如果是活动有力，四处乱爬的蟹则是健壮的好蟹。此招不适用于河蟹和活的海蟹，因为这些蟹常常会被五花大绑。二掂。对外观符合要求的蟹，要逐个用手掂一掂它的分量，手感重的为肥壮的蟹。三剥。剥开蟹的脐盖，若壳内蟹黄多、整齐，凝聚成形，则此蟹为好蟹。四拉。如果购买的是已死的海蟹，要观察蟹的腿，完整无缺，轻拉蟹腿有微弱弹力，表明是新鲜海蟹，若不新鲜的海蟹，轻拉蟹腿，不仅没有微弱力，而且蟹腿容易断落。五闻。如闻到海蟹有腥臭味，说明海蟹已腐败变质，不能再食用。食用腐败变质的海蟹极易造成食物中毒。

不能吃死的螃蟹，但是一旦性买多了吃不了怎么办呢？一是放在冰箱冷藏室内用湿毛巾盖上可以放几天，用手触摸螃蟹的眼睛，没反应的就是死螃蟹。二是放在水桶中，但是水的高度不要没过螃蟹身体，否则螃蟹会缺氧而死。如果家里有浴缸更好，因为浴缸光滑螃蟹不能爬出来。

能和柿子、梨一起吃吗

网上说螃蟹不能和柿子、梨、花生一起吃，不能喝茶水，不能这不能那，这个说法科学吗？元朝太医忽思慧所著的《饮膳正要》中记载：“柿梨不可与蟹同食”。从食物药性看，柿蟹皆为寒性，二者同食，寒凉伤脾胃，柿中含鞣酸，蟹内富含蛋白，二者相遇，凝固为鞣酸蛋白，不易消化且妨碍消化功能。关于梨：南北朝时期著名的道教思想家、医学家陶弘景在《名医别录》中记载：“梨性冷利，多食损人”。梨味甘性寒，蟹也性寒，二者同食，易伤人肠胃。关于花生：花生性味甘平，脂肪含量达45%，中医讲：油腻之物遇冷利之物易致腹

泻，所以螃蟹不宜与花生同食。至于茶水，因为茶水和柿子一样，也含有鞣酸，鞣酸蛋白不易消化。但是这些只是事物的一个方面，没有必要过分担心，只要把握量，这不是问题，我们需要注意的是螃蟹的加工和食用。

吃螃蟹应该注意啥

第一，螃蟹的鳃、沙包、内脏含有不少的细菌和毒素，吃时最好去掉。

第二，螃蟹体内的细菌有些是可怕的致病菌，如沙门氏菌，所以烹制时一定要彻底加热，而且建议最好是撒点盐蒸而不是煮。

第三，吃螃蟹时，最好蘸着姜末、醋汁等食用，祛寒杀菌。

第四，不要生吃螃蟹。有人喜欢吃醉蟹、腌蟹……但螃蟹里的寄生虫对人体有很大的危险，肺吸虫囊蚴的抵抗力很强，一般要在55℃的水中泡30分钟或20%盐水中腌48小时才能杀死。生吃螃蟹，还可能被副溶血性弧菌感染，发生感染性中毒，危及我们的生命。

据《科普时报》

酒，把螃蟹放到蒸屉上，撒上一些姜丝。

4.隔水蒸，大火5分钟，小火10分钟。

5.把棉线剪断，吃时蘸姜味调料即可。

晚综

实用宝典

加湿器如何清洗消毒

秋燥渐至，不少家庭会使用加湿器增加室内空气湿润度，但很多人却不知道如何正确清洗、消毒加湿器。

市面上有带杀菌功能的加湿器，通过紫外线杀菌技术自行消毒。不过通常来说价格比较贵。其他消毒方法，比如化学除菌，则必须选用加湿器专用除菌剂，每3天清洗一次水箱。

注意绝不能在水中直接加入除菌剂，开启加湿器自行“消毒”。网上常见的用滴露除菌剂、白醋等方法清洗“消毒”，都不推荐用。还有人用开水蒸煮的方法消毒，这么做很容易损坏加湿器。使用时，塑料中的有害分子也会对人体带来伤害。

可以临时代替加湿器专用除菌剂的是酒精。它能够快速挥发，相比消毒剂，不会对人体造成伤害。注意使用酒精消毒后，不能立即使用加湿器。建议在离家时用酒精消毒，并保持室内通风。

据人民网

电热水器保养方法

电热水器使用时间长了，内壁和加热管上都附着着厚厚的水垢，底部还有杂质沉积。长时间用这样的水洗澡，影响沐浴健康，时间长了还容易引发皮肤问题。电热水器的内胆最好半年清洗一次，在清洗热水器的时候，一定要记得关闭电源防止出现漏电的情况。

镁棒也需要定期换新。镁棒的作用主要是为了保护热水器的内胆和加热管，利用其化学性质活泼的属性，中和腐蚀性离子。镁棒一旦消耗完没有进行及时更换的话，容易造成内胆腐蚀，从而引发漏电的危险。正常情况下，电热水器的镁棒在两年左右更换一次，根据各地的水质差异也可以视情况而定。一般来说，两年更换一次就可以了。

除了内胆清洗，镁棒定时更换，电热水器的零件也不能忽视。热水器的加热管、温控管以及漏电保护也是要定期进行检查更换的。建议大家漏电保护开关每两个月检查一次，温控器和加热管三年更换一次。还值得提醒大家的是，电热水器的使用寿命在8年左右，最长使用不要超过10年。

晚综

生活知识

为啥秋天的蚊子凶猛

为什么人秋后蚊虫叮咬人的现象依然较多呢？主要是以下两个原因。一方面，进入秋季后，昼夜温差大，入夜后温度较低，蚊虫需要进入温度相对较高的室内以保持正常体温，从而造成居民在家中被蚊虫叮咬的机会较多。另一方面，蚊子们要吃好喝好为过冬做准备。

专家介绍，常见的蚊虫，一种是淡色库蚊；另一种是白纹伊蚊，也就是我们常说的“花蚊子”。淡色库蚊可以以成虫形态越冬，白纹伊蚊则以卵的形式越冬。前者需要在越冬前积累足够的营养保证安全越冬，后者则需要足够的营养以满足产卵的要求，这就导致了在此阶段蚊虫必须增加其吸血的频率与吸血量，这也是秋后蚊虫叮咬依然凶猛的原因。

在蚊虫防治中有一个通俗的说法，杀灭一只“越冬蚊”，等于消灭1000多个“蚊二代”。越冬蚊数量的多少将直接影响来年夏季蚊虫密度的高低。因此，消灭越冬蚊可以有效降低夏季蚊虫密度，预防登革热、乙脑等蚊媒传染病的发生。

越冬蚊活动能力弱、抵御能力差、聚集范围集中，秋冬季节是较易被杀灭的时期。疾控专家介绍，影响成蚊越冬的主要因素有温度、湿度、光照和风速等。研究表明，气温相对较高、湿度较大、气流速度较低且光线较弱是成蚊越冬最适宜的气候条件。越冬成蚊主要藏匿于防空洞、空关房屋、花房、地下车库和暖气热力管井等处。

据《北京青年报》

蒸螃蟹



材料：

螃蟹，姜，料酒。

做法：

1.螃蟹用刷子洗刷干净。

2.用棉线把四边的脚捆住。

3.锅里加适量清水，加些料

酒，把螃蟹放到蒸屉上，撒上一些姜丝。

4.隔水蒸，大火5分钟，小火10分钟。

5.把棉线剪断，吃时蘸姜味调料即可。

晚综