

“买三赠一”“买四赠二”……令人心动的临期食品促销价格,让不少市民成了“临食工”——

买临期食品,是“划算”还是“踩坑”

本报记者 马晓彤 摄影报道

7月25日晚上,市民刘女士逛超市时,看到货架上有一些贴着“买三赠一”“买六赠一”标签的食品,瞬间就动了心。她问了营业员才知道,这些食品临近保质期,采用促销的方式售卖。

记者走访市区多家超市发现,这类促销行为一般针对的是乳制品、面包、凉菜等保质期较短的食品。超市工作人员表示,临近过期并不等于过期。营养专家说,临期食品可能会存在营养流失的情况。

乳制品、熟食等是促销大户

昨天,记者在市区清池大道一家超市看到,乳制品促销活动最多。“买三赠一”“买四赠二”的标签随处可见。一些还有60天或30天过期的纯牛奶,超市给的促销价格比原价便宜近一半。

在酸奶专柜,原价24元的罐装酸奶还有10天过期,搭配一瓶即将过期的乳酸菌饮品,售价为19.9元。在超市购物的吴女士表示,这种还有几天过期的酸奶,她基本上两天就能喝完,所以她喜欢买临期的。“在保质期内饮用完就可以,还比平时便宜,这样很划算。”吴女士说,到了晚上,超市一般都会有各类食品的促销活动。

记者在现场看到,熟食区、



市民在选购临期食品

糕点面包区等也有很多打着促销字样的食品。在凉拌菜柜台前,有不少市民在排队等候。“现在天热不想做饭,正好买点凉拌菜回家,何况现在买还便宜。”一位市民说。

折扣店、临期商品店悄然兴起

记者走访市区多家超市、商店了解到,一些店专门卖打折商

品和临期商品。还有一些超市在临近傍晚时,会低价打包出售当天制作的食品。不少市民会卡点去购买。

在市区御河新城小区附近一家超市,超市门口张贴着写有“打一折”“临期促销”等字样的宣传单。记者进入超市发现,这家超市售卖的大多数都是临期食品。有些还有两个月过期,有些还有10天过期。

记者发现,虽然店里销售的大多是临期食品,但到店购物的

市民并不少。超市店员告诉记者,尽管超市售卖的都是临期商品,但它们都在保质期内,食品质量没有问题,价格相对还便宜。“我们不会售卖已经过期的食品,也会时常检查临期食品的质量。”超市店员说。

记者在一些外卖平台和商家的社交账号发现,有不少商家在即将关店前,会将当天制作的食品低价打包出售。一家甜品店会在每天傍晚出售甜品套餐,原价70元的套餐花45元就能买

到。市民王女士想吃这家的甜品时,会专门卡点等商家搞促销。她认为这样的套餐价格低,食品也是新鲜的,很划算。

不过,也有市民购买临期食品出现“翻车”的情况。市民高先生在一家面包店购买了临期的面包,打算第二天当早餐。他回家后才发现,面包零点过期,且面包的味道也有些不对劲,只好将面包扔了。

营养专家:临期食品营养可能会流失

沧州市营养学会副理事长李胜利告诉记者,食品在保质期内是比较安全的。食品生产出来后,食品的微生物指标、酸度指标、新鲜程度等会随着时间增长而发生变化。“像面包、凉菜等,时间长了之后,其中的微生物、菌群可能会快速生长,破坏食品结构。”李胜利说。

李胜利提醒市民,快过期的食品可以吃,但营养可能会有一定的流失,建议大家长期大量食用临期食品。

“除了那些快过期的食物,日常生活中的蔬果、肉类等食物也应尽早吃。实在无法一次性吃完的食物,要采取避光、低温、密封等妥善保存措施,保证其营养价值最大化。”李胜利说。

三伏天晒背养生,中暑了 医生提醒:注意自身身体状况及晒背时间

本报记者 吕依霖

近日,运河区52岁的王女士和老邻居相约在太阳底下晒背养生。1个多小时之后,王女士出现中暑症状,随后被邻居搀扶回家。

最近,晒背养生十分流行。除了老年人,很多年轻人也跟风晒背。31岁的杨女士听朋友说晒背可以祛寒湿、减肥并改善体质。爱美的她当即决定也去“晒背”。杨女士连续晒了两天背,每天都晒足1个小时,结果没感觉体质有什么改变,后背却被晒伤了,出现发红、脱皮的情况。

此外,还有不少25岁至35岁的养生女性纷纷在社交平台分享自己的晒背心得。有网友

将晒背称为不要钱的“天灸”,有网友说自己晒了小半个月,睡眠和和气色都变好了,还有网友说晒了一个星期,背后感觉通体舒畅。不过,大家在分享晒背收到的良好效果时,很少提到晒背的注意事项及适宜人群。

晒背效果真的那么好?人人都适合晒背养生吗?为此,记者联系到沧州中西医结合医院国医堂二诊区的医生刘建。刘建表示,适度晒背有一定的科学依据,但如果市民没有注意晒背的时间、时长以及自身的身体状况,反而会中暑或者被晒伤。

刘建告诉记者,适度晒背有助于提升体内的阳气,而且

背部的经络和穴位比较多,晒后背对养生保健有比较好的效果,但如果在夏季晒背过度,人体接收到的热气过多,秋天可能会出现某些疾病,所以晒背的时间不能过长。

刘建建议,市民每次晒背的时间应控制在15分钟至20分钟,晒到身体微微出汗即可。此外,每天上午的9点至11点是正气上升的时刻,此时晒背正合适。

刘建提醒广大市民,并不是所有人群都适宜晒背。高血压、冠心病、容易上火便秘的人群并不适合晒背。年纪较大的市民也应多注意,晒背的时候最好有家人陪同。

吃掉地的食物和不洗的水果 4岁男孩腹中生蛔虫

本报讯(记者 李婉秋)近日,家住沧县的彬彬排出一条长约6厘米的蛔虫。医生表示,这与孩子长期不注意卫生有关。

前段时间,彬彬的父母将彬彬送到农村老家住。后来,彬彬父母发现,彬彬经常舔没洗过的水果。食物不小心掉到地上后,彬彬的爷爷奶奶会让他捡起来继续吃。最近,彬彬总是嚷肚子疼,还不好好吃饭。有一天,彬彬排便时拉出一条长约6厘米的白色虫子。这可吓坏了彬彬父母。

在家人的带领下,彬彬来到

市中心医院儿保科就诊。主任高超了解到彬彬的情况后表示,彬彬拉出来的白色虫子是蛔虫,这与他平时不讲卫生的习惯有关。随后,高超针对彬彬的情况进行治疗。目前,彬彬的情况有所改善。

高超提醒市民,预防蛔虫要让孩子养成饭前洗手的习惯,经常为孩子修剪指甲,防止虫卵潜伏。水果一定要清洗干净,防止虫卵残留在食物表面。另外,家长还要提醒孩子不要吸吮手指、喝生水。



近日,我市书法爱好者孙莉莉等人在市区的人民公园举办“义务书法培训 弘扬传统文化”活动,吸引了许多市民学习。
张金元 崔春梅 摄

盐山98岁抗战老兵马秀云 为学生和村民讲红色故事

本报讯(记者 崔春梅 通讯员 王洪胜 武恩羽)近日,盐山县韩集镇南马庄村98岁的抗战老兵马秀云在家人和志愿者的陪同下,先后来到仇鸿印纪念碑前和韩集伏击战旧址,为大家讲述红色故事。

马秀云的父亲马学胜于1933年加入中国共产党。少年的马秀云受父亲以及仇鸿印等

人影响,担负起站岗放哨,传递情报的任务。后来,马秀云参军入伍,先后参加多次战斗,并在战斗中受伤。马秀云复员回乡后,始终以仇鸿印等人为榜样,努力工作。

近年来,马秀云想重走曾经战斗过的地方。得知马秀云老人的心愿后,盐山当地的志愿者张长生、张忠秀、贾立梅等

人征得老人家人同意后,及时帮他圆梦。

在仇鸿印纪念碑前,马秀云为志愿者、学生和村民讲述了仇鸿印戎马一生的故事。在韩集伏击战旧址前,马秀云为大家讲述了韩集伏击战的战斗经过。

“双争”进行时