

中秋已过，您的家里是不是也剩下了很多月饼不知该如何处理？小店铺里便直到0.5元一块儿的月饼又能不能买呢？除了已经“过气儿”的月饼，很多的“零食边角料”最近也销售火爆。在此要提示您，购买零食不仅要看价格，也要注重质量，不要一味轻信直播或视频的阐述，还是要选择正规品牌，标有产地、保质期等信息的产品。



## 剩月饼 边角料

# 看价格也要重质量

### 月饼价格跳水

按照以往的惯例，中秋节当天月饼就会开始打折，而今年中秋节后月饼的价格更是直线跳水至0.5-1折。例如某社区店原价218元的月饼礼盒，在节后一度销售到19.9元。散装月饼方面，更是可以达到1元一块，还能买一送一的地步。

事实上，中秋节卖不掉的月饼，多数厂家都会回收做销毁处理，但是目前在线上平台和一些社区小店里，消费者还是能看到一些清货的月饼。在此要提示您，尽量购买正规品牌、有包装的月饼，看好保质期。

并且，月饼高糖高油，不宜多食，按需购买即可。

### 黑暗料理火爆

一边是月饼清货，另一边，很多消费者家中也滞留了很多吃不完的月饼，因此网络上各种月饼“黑暗料理”视频也随之火爆起来，煎炒烹炸蒸烤涮……只有想不到，没有月饼做不到。

不过，很多试验了月饼料理的网友都表示制作并不是很成功，尤其月饼炒出来的菜确实“味道奇特”。也有网友为了消灭剩余的月饼，按照视频的提示购买了很多其他食材，结果全部浪费了。

### “边角料”要小心

如果说“薅月饼羊毛”一年只有这一次，那么新兴的“零食边角料”可谓提供给大家一个随时“薅羊毛”的机会。所谓“零食边角料”多指品牌零食在制作过程中因工艺需要而产生的剩余部分，例如规范形状外裁掉的，或是制作中弄碎的。

由于品牌对品控的要求，这些“边角料”通常不会被承认，所以商家在销售的过程中也无法提供相关的质检和授权文件，更重要的是，这些“边角料”多以类似废弃物的名义出厂，因此在包装、储存、运输环节均存在一定的安全风险，提示广大消费者

购买中要当心。此外，并非“边角料”就一定便宜，消费者购买时莫要冲动，还是要把账算清再下单。

您家的剩余月饼是怎么料理的经历吗？您在消费过程中有过“踩坑”的经历吗？欢迎您关注每日新报运营的地铁渠道号“津铁生活圈”与我们分享您的消费故事。新报记者 苗娜 摄影 祁娜



## 神思倦怠易疲劳 节律生活解秋乏

民间有句俗语，叫“春困秋乏”，那什么是秋乏呢？即当秋高气爽、气候宜人之时，很多人都感到四肢无力，昏昏欲睡，没有精神，这就是秋乏的典型症状。秋乏，是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应，常表现为倦怠、乏力、精神不振等，当身体缺乏旺盛的活力时，势必会对大家的工作和生活造成一定影响。许多人误认为“秋乏”可用不动或多睡来克服，这显然不是消除秋乏的科学方法。克服秋乏应该顺应自然的变化，从调节人体的作息着手，在日常起居上作出针对性的合理调整。

### 清淡饮食

在饮食上，以清淡为主，少食油腻和辛辣食物，因为油腻的食物会在人体内产生酸性物质，加深困倦。多吃

一些碱性食物，可以中和体内的酸性物质，有助于消除疲劳感，同时要增加蛋白质的摄入，适当吃一些蔬果，尽量多补充水分，可以喝一些绿茶，也有助于提神静气。

### 充足睡眠

秋季乏累困倦，有一部分原因也是因为睡眠不足引起的。这时，要做到晚上尽量不熬夜，养成早睡早起的好习惯。适当午休，每日小睡10至30分钟，也有利于化解困倦的情况，亦可防秋乏。

### 合理运动

经常走出户外进行适当活动也是有助于缓解秋乏的，比如慢跑、登山等等，需要注意的是运动要注意循序渐进。平常做一些简单的小活动也是可以的，比如感到疲倦时可站起身来伸伸懒腰，让肌肉得到放松，身体也会感到更舒服，可以缓解身体的疲乏感。

### 多晒太阳

秋天的阳光照射不再像夏日那样强烈，

人体的褪黑色素分泌增多，会抑制甲状腺素、肾上腺素的分泌，也会使人感觉心情低落。这时可以适当增加晒太阳的时间，抑制褪黑色素的分泌，也让人心情舒畅，也是应对秋乏的办法之一。

### 养护绿植

秋季的困乏状态和人体缺氧也有关系，可以在室内养一些绿色植物，比如吊兰、文竹等等，可以释放氧气，调节室内的空气，同时养护植物也是陶冶情操的怡人之趣。需要注意的是，由于植物的光合作用会在夜间释放二氧化碳，所以尽量不要在卧室摆放植物。

### 芳香提神

一些清新的气味可以刺激我们的嗅觉，带来提神的效果，可以挑选一些淡雅的、不含化学成分的香精油，如茉莉、薰衣草、檀香等纯植物精油使用，也能帮助人振作精神。



新健康  
XIN JIE KANG

### 原文作者

**刘莉莉** 天津雅安光电创业园区科学技术协会秘书长、天津市现代健康技术研究所研究员。人社局、卫健委备案职业技能标准编审专家。

**牛凯军** 博士生导师、天津中医药大学公共卫生与健康科学学院副院长、天津医科大学教授、中国医学科学院放射医学研究所教授、中国营养学会营养流行病学分会副主任委员。

**郑运良** 新健康栏目特约顾问、中国保健协会心理保健分会会长、天津市健康管理协会副会长、人社部心理咨询师、公共营养师高级考评员、人社局营养配餐裁判员、天津餐饮协会膳食营养专业委员会顾问、天津疫情期间膳食营养及心理健康干预专家组组长。

综合整理/摄影 新报记者 苗娜

