

今天早知道

七部门联合部署开展全民消防安全素质提升行动

新华社北京 7 月 27 日电（记者黄楠铭）记者 27 日从国家消防救援局获悉，近日，国家消防救援局、中央社会工作部、中华全国总工会、教育部、民政部、人力资源社会保障部、文化和旅游部联合印发工作方案，部署在全国开展全民消防安全素质提升行动，努力实现人人受到消防教育、个个掌握消防技能，筑牢防灾减灾救灾的人民防线。

此次行动以进一步增强公民消防安全意识、提高公民消防基本技能、提升单位重点人群防控能力、拓

宽公民接受消防宣传培训渠道为目标，重点开展消防常识普及、基本技能实操实训、疏散自救演练、案例教育警示四项行动。

方案要求，各地各有关部门要结合职责，注重工作统筹协调，科学组织实施。各地党委社会工作部门为消防志愿者队伍建设、消防志愿服务发展等予以支持和指导；各级总工会加强职工群众消防安全培训；各地教育部门将消防教育融入课程与社会实践，常态化开展公开课、职业院校技能大赛等活动；各地民政

部门重点督促养老、儿童福利等机构落实消防宣传、实操实训和疏散演练；各地人力资源社会保障部门指导和监督企业、事业单位将消防安全知识纳入职工教育、培训内容；各地文化和旅游部门将消防文化融入群众性文化活动，督促公共文化场馆、景区等人员密集场所开展消防宣传教育；各地消防救援部门加强业务指导。

城市表情



绝美晚霞

近日，傍晚时分的桂磨大桥迎来一场绝美晚霞盛宴。橘红的晚霞铺满天际，霞光倒映在江面上，与大桥、竹筏等景物相映成趣，勾勒出一幅唯美的画卷。

通讯员黄捷文 摄

实用新闻

中药材放得越久药效越足？

专家提醒：超期不仅药效打折，还可能产生有害物质

很多家庭都常备枸杞、菊花、龙眼、薏苡仁这类养生中药，炖汤放一把枸杞、上火泡杯菊花、湿气重煮点薏米水，是十分常见的养生习惯。民间素有“一两陈皮一两金，百年陈皮胜黄金”的说法，不少人觉得中药放不坏，不生虫、不发霉就能用，甚至以为放得越久越醇和，药效也越足。但北京中医药大学中药学院制药系主任、教授陆洋表示，其实，除少数传统上需陈化使用的药材外，绝大多数常用的食药同源中药材，和食品一样有明确的最佳使用期。超期不仅口感变差、药效打折，还可能产生有害物质。

据专家介绍，家里用得最多的果实类中药，包括枸杞、大枣、桂圆（龙眼肉）、山楂干等。这类药材口感甘甜，兼具补益之效，但含糖量较高，果肉易吸潮，怕热又怕虫。如果枸杞黏成一团，尝起来有股酸馊的果酒味，将大枣掰开，枣肉颜色变深发黑，就是吸潮后糖分发酵变质的表现，说明其中的营养成分已经降解，食用不仅无益，反而可能引起肠胃不适。

这类药材建议用干燥洁净的玻璃密封罐分装，并优先选择冷藏或冷冻。红枣密封后冷藏可存 1~2 个月，冷冻能延至 3~6 个月；枸杞则更适合冷藏，可保存 6 个月以上，放于常温阴凉处仅能保存 3 个月左右；桂圆和山楂干同样需要密封防潮，桂圆肉因含糖量高，冷藏更稳妥；山楂干若足够干燥，常温密封避光保存即可，但潮湿季节也建议冷藏。

常用的菊花、金银花、玫瑰花、薄荷叶、紫苏叶等，都属于花叶类药材，主要依靠自身轻清上扬的挥发油，起到疏散风热、清利头目的作用。花叶类药材的保质期一般为 1 年，但开封后，香气和药力的巅峰往往只有半年左右，如果没有密封好，时间更短。隔年的菊花，如果闻起来香味寡淡、泡出来汤色晦暗，说明挥发油耗散较多，喝下去也难起到清肝明目作用。

保存花叶类药材，要像保存茶叶一样用心，首选深色玻璃瓶或锡罐、铁盒，确保避光密封，放在阴凉

干燥处，每次取用后迅速盖严，尽量减少与空气接触。

养心安神的柏子仁、祛湿消肿的薏苡仁、润肠通便的桃仁和杏仁等种子类药材富含油脂，也因此成了中药储存中最易出问题的品类之一。

其首要威胁是脂肪酸败，俗称“走油”，如果抓一把闻到明显哈喇味，就不能再用了。种子类药材的安全保质期通常是包装上标注的期限，不宜像干货一样囤积，去皮去核的更易变质。值得警惕的是肉眼看不见的风险，研究发现，薏苡仁等在湿热环境中极易霉变，进而被黄曲霉毒素污染，但是看着吃着没有任何变化，所以开封后一定要放冰箱密封冷冻并尽快用完。

种子类药材的存放必须确保干燥，密封后置于阴凉通风处，或直接密封冷藏冷冻，一旦发现霉斑、变色，或闻到陈味、油味，坚决丢弃，千万别抱着“晒晒还能用”的侥幸心理。

据生命时报

快讯

桂澳文化交流惠民演出在临桂山水公园举行

本报讯（记者刘琪 通讯员傅俐华）7 月 26 日，桂澳文化交流惠民交响音乐会暨纪念广东音乐位列国家级非遗名录 20 周年管乐音乐会，在临桂山水公园状元桥畔举行。本场音乐会由市文化广电和旅游局指导，临桂区人民政府与澳门管弦乐团联合主办，临桂区文化广电体育和旅游局承办。

本次音乐会融合了澳门专业管乐、非遗广东音乐与临桂本土原创声乐，既搭建起桂澳文艺交流的桥梁，也全方位展现了临桂的文旅特色与城市风貌。尤为值得一提的是，演出打破固定座席惯例，全程面向市民免费开放，观众可沿湖畔信步而行、随时驻足，在山水环抱中自由聆听经典乐章。这种形式，让不同年龄段的市民都能沉浸在交响乐中，尽享艺术之美。

当晚，市民和游客汇聚现场，人潮涌动，热度更辐射至周边万达广场，带动商场客流量，有力拉动餐饮、零售、休闲等夜间消费，形成了“文化聚人气、人气促消费”的良性循环，激发出夜间经济的新活力，也生动呈现出临桂文旅商融合发展的蓬勃气象。