

# 这10款APP千万别下载

国家计算机病毒应急处理中心近期开展电商平台整治行动,发现多款电商平台APP存在隐私不合规行为,违反《网络安全法》相关规定,涉嫌超范围采集个人隐私信息。

这些违法、违规移动应用具体如下:

1. 未经用户同意收集个人隐私信息,涉嫌隐私不合规。具体APP如下:《楚楚街》(版本3.34)、《毒》(版本4.17.0)、《萌推》(版本2.5.0)、《淘集集》(版本2.29.0)、《折800》(版本4.66.0)。

2. 未向用户明示申请的隐私权限,涉

嫌隐私不合规。具体APP如下:《贝贝》(版本9.26.01)、《返利》(版本7.9.2)、《微店》(版本5.7.8)、《找靓机》(版本7.5.01)、《转转》(版本7.1.2)。

针对上述情况,国家计算机病毒应急处理中心提醒广大手机用户首

先不要下载这些违法有害移动应用,避免手机操作系统受到不必要的安全威胁。其次,建议打开手机中防病毒移动应用的“实时监控”功能,对手机操作进行主动防御,第一时间监控未知病毒入侵活动。

(据新华社报道)

## 适合糖尿病人群的自制甜点

患糖尿病的朋友很难在外面买到适合自己的甜点,今天小编分享一款甜点的做法,含糖低于6克,适合糖尿病人群食用。

### 起司蛋糕

**食材**(8人份):杏仁粉1+1/5杯,无糖椰丝2/3杯,盐少许,融化奶油3+1/5大匙,液体甜菊糖6~9滴,奶油起司900克,鸡蛋3颗,粉状赤藻糖醇1+1/4杯,新鲜柠檬

汁1大匙,香草精1小匙,碳水化合物含量:5.2克/份。

### 做法:

1. 将烤箱以180摄氏度做预热,在一个9寸的可拆式圆形烤模中,铺上一层铝箔纸。

2. 先制作起司蛋糕的底部,在调理盆中放入杏仁粉、椰丝、盐,搅拌均匀。

3. 再放入奶油、甜菊糖并拌匀。

4. 把做好的混合物倒进烤模里,并向下压至紧实,然后将烤模放入烤箱,烤12分钟后,将烤模从烤箱取出放凉。

5. 接着要做起司蛋糕体的部分。把奶油起司、蛋、赤藻糖醇、柠檬汁、香草精放入调理盆中,搅拌均匀但不要过度搅打,怕产生气泡。

6. 把蛋糕糊倒入烤模中,再将烤模放进烤箱,烤50分钟左右,直到

蛋糕表面变成金黄色。

7. 将起司蛋糕从烤箱中取出并放凉,接着盖住烤模口,再将烤模放进冰箱冷藏至少4小时。

8. 把烤模从冰箱拿出来,并将起司蛋糕从烤模中取出。只要用一条浸过热水的毛巾围住烤模侧面,让蛋糕周围稍微融化,就可以轻松取出蛋糕。

文/可可

## 剩饭剩菜可以放多久?

日常生活中剩饭菜是常事,我们通常都是把剩饭菜放到冰箱里保存,那么,剩饭菜有没有保存期限呢?

放入冰箱就安全了吗?

通常5~60摄氏度的温度最容易滋生微生物,所以剩饭菜在室温下放置特别容易腐败。根据美国食药监局(FDA)报告指出,导致食源性疾病的细菌在室温下每20分钟便可能呈倍数成长。因此,建议饭菜在室温下不得摆放超过2小时。冰箱虽然可以减缓细菌滋生,但却无法达到杀菌的效果。

剩饭菜要先分装到干净的小容器里(可以降低细菌滋生,加一点醋或柠檬汁也可降低细菌增长速度),并降温后再放入冰箱。若想储存一周以上,则建议放置在冷冻室里。

家中冰箱的温度应维持于约1~4摄氏度。冰箱越往里面温度越低,冰箱门附近的温度通常较高,所以储存食物应考

虑温度和冰箱位置,冰箱内部放得太拥挤,也会影响温度。建议将剩菜或已料理过的熟食尽量放在冰箱上层最冷的位置,由于吃过的食物更容易滋生细菌,所以应尽量在2~3天内吃完。

### 最多可以放几天?

美国食药监局(FDA)建议,剩菜应于4天内吃完,过期就要丢弃。哈佛大学公共卫生学院教授Guy Crosby则补充,4天的期限并不适用所有的熟食。要确认剩菜是否可以安心品尝,得看食物的酸碱值、含水量、保存时间和温度等条件。

有些剩菜不到4天就会坏掉,有些则能保存1周以上。像煮过的肉类(鸡鸭猪等),最多能冷藏3~4天,冷冻则不超过6个月。汤品和炖煮品也是最多冷藏3~4天,冷冻不超过3个月。

“像番茄酱、柠檬塔这类pH酸碱值较低的食物,可以保存较久;鱼肉蛋类属于低酸食物,容易滋生细菌,最好可以当

餐吃完。”Crosby教授说明。酸碱值介于pH 4.6~7.0的低酸环境,最适合病菌滋生,像肉类、蔬菜、鱼蛋,就不宜久放。尤其是海鲜的腐败速度,比肉要快10几倍。至于饼干和松饼等以糖水溶合制成的食物不容易有细菌或霉菌滋生,这类食物不用放冰箱,可以用密封罐保存,但尽量不要超过一周。

没异味、目测很好,吃下肚不一定安全!

“食物的酸碱度、含水量和温度,为细菌提供繁殖的最佳条件。”康乃尔大学食品微生物学教授Randy Worobo说,坏掉的食物所滋生的细菌种类,主要是沙门杆菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌和李斯特菌等。烹调好的食物,放在室温超过2小时就会开始产生细菌,像夏季较炎热的室温,甚至可能缩短为到30~60分钟。肉眼无法辨识这些病原菌,有些甚至连闻都闻不出来,等到吃下肚,才会察觉有异状。

“有些食物在放入冰箱之前,就已经被污

染。”微生物学家Andrea Casero说,厨房的海绵、抹布、刀具、砧板,食物容器和冰箱,因为清洁不当,容易成为细菌温床。烹调食材时,没把手彻底洗干净,也让食物暴露在细菌污染的威胁里。“最好每隔1~2周,就更换厨房用品、并清理环境。”

### 【小贴士】 怎样保存剩菜?

1. 保存食物的温度:冷藏的温度在5摄氏度以下,保温则在60摄氏度以上。2. 食物装在清洗干净的干燥密封容器里,以隔绝氧气对微生物的作用。

3. 热食降温到50~60摄氏度,手感温热但不烫手才能放入冰箱。要记得标示冷藏日期。

3. 较大分量的卤肉、咖喱、汤品,可分装成小份冷藏或冷冻,避免反复加热。

4. 如果确定会存放较久,直接冷冻比较保险。

5. 剩菜要充分加热,每次只加热要吃的份量即可。文/杨杰



## NO.36 断奶

奶酒是蒙古族最重要的饮料之一,除自饮之外,还在举行宴会、款待客人、祭祀时使用。酿制过程中,牛奶或马奶本身固有的营养成分保存完好,并将其精练、脱去脂肪、增加纯度、然后发酵,使所含营养充分生物活化,更易为人体吸收。奶酒性温,有驱寒、舒筋、活血、健胃等功效。被称为紫玉浆、元玉浆,是“蒙古八珍”之一。



## 长时间看屏幕眼睛会变小

在现代信息科技高速发展的时代,很多人工作、学习与生活都离不开电脑和手机,但是,长时间看屏幕眼睛会“变小”,你知道吗?

主要有三个原因:首先,眼睛在长时间看屏幕时,电子屏幕发出的蓝光会损害视网膜。由于蓝光的能量比较高,可以透过眼睛晶状体直达视网膜,对其造成光学伤害,容易导致视力下降,引发白内障等疾病;其次,电子屏幕的频闪会刺激眼睛。当眼睛在看屏幕时,屏幕频闪的光会对眼睛的泪膜层造成伤害,眼睛就容易出现干涩、刺痛、流泪、畏光等症状;第三,经常对着手机、电脑的电子屏幕时,是属于近距离用眼,长时间地盯着屏幕,眼睛会处于紧张状态则会导致调节过度,容易引起睫状肌痉挛,加重视力疲劳,尤其是在黑暗的环境下玩手机或看电脑,眼睛更容易发展成近视。

长时间看电子屏幕,就容易出现眼疲劳、充血、干涩、异物感以及刺痛等症状,久而久之,视力就会下降。

如果长期看屏幕甚至会发生其他的眼科疾病,眼睛的外观也会变化。另外,由于长期看屏幕,眼睛会出现不适感和疲劳感,就会使揉眼睛和触摸眼睛的次数增多。眼睑是由穆勒氏肌控制着开闭功能,如果频繁揉眼睛或揉眼睛,穆勒氏肌会受损变得松弛,就不能很好地支撑眼睑,还会导致眼周肌肉僵硬,血液循环变差,导致眼睑容易浮肿、下垂,眼睛看上去也就“变小”了。文/王菲