

想提高效率先整理办公桌

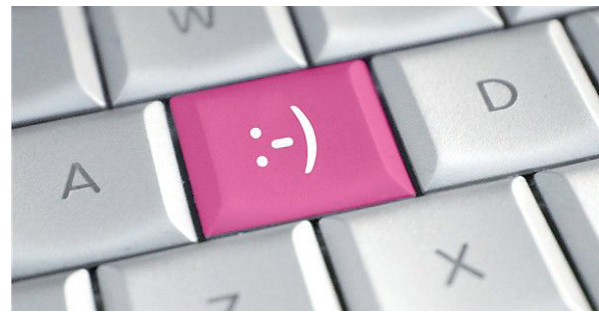
◎职场

办公桌是工作的重要舞台,很多人桌面非常乱,堆满了文件,总是找不到所需的,或者突然找不到手机、名片等重要物品,严重影响工作效率和心态。找资料花费5分钟,就

浪费了确认和回复一封邮件的时间;资料找不到了,就需要重新制作或向同事借阅,不但浪费两三个小时,还给他人带来麻烦。另外,翻找资料也浪费精力,让人着急又担心,很难较快平复心情进入工作状态。整洁的办公桌能让人

用愉快的心情开启新的一天,节约时间,工作时精力更集中,效率提高。想拥有整洁的办公桌,建议做到以下几点:桌子上只放近期要用到的文件,不要把所有文件都堆在上面;将暂时不用的文件夹按类型或年份等分类整理后,竖着

放在最下层的大抽屉中,保持整齐;文具放在笔筒里,不要随意扔在桌面上;电话放在电脑左边,方便左手接电话,右手记事;鼠标周围不摆放水杯等杂物,让人可以自由地操作;桌子下面尽量不放其他物品。(据冰糖心理工作室)



未来浴室什么样?

除了洗浴,未来浴室还能帮你做什么?近来,一些智能浴室设备纷纷亮相,让人眼界大开。

英国《每日邮报》报道,先前仅由美容院提供的定制皮肤护理服务将走进未来浴室,一面智能护肤分析镜可以扫描分析使用者皮肤状态,给出个人护肤方案,而放置在洗手台上的智能护肤品分装器可以提供相应护肤品;一块智能浴室脚垫代替体重秤自动测出使用者体重,在使用者体重达到临界值时发出提醒;智能马桶不仅拥有座圈加热、自动冲水、有人靠近时自动打开等功能,还可以提供个性化如厕体验。比如,在亚马逊公司推出的智能语音助手 Alexa 控制下,马桶内置蓝牙扬声器可以按需在你如厕时播新闻、放音乐等,还能控制水流强弱;如果你想在淋浴时引吭高歌,安装在喷头上的智能扬声器会在 Alexa 控制下播放伴奏音乐;你还可以经由 Alexa 控制喷头出水温度,让它“记住”你淋浴习惯;智能卷纸机器人则会在厕纸用光时发声“补货”,免去如厕者尴尬。总之,未来浴室将成为使用者节省时间、管理时间的好帮手。

(据新华社报道)

为什么“中招”的是冷冻食品?

“海鲜”“低温”“冷链”成了当下国内新冠肺炎疫情的关键词,冷冻食品,尤其是冷冻海鲜,成为新闻最多的社会焦点。据不完全统计,7月以来,我国已有9地先后在进口冷冻食品或包装上检出新冠病毒阳性,分别为深圳、安徽、山东、辽宁、福建、江西、重庆、云南和陕西。

其中,至少5地检出的阳性样品,均是来自厄瓜多尔的南美白虾集装箱内壁和外包装;其余地区检出的阳性产品包括自巴西进口的冻鸡翅等。

然而,在多地通报中,相关部门对可能接触相关产品的人员进行全面核酸检测,结果均为阴性。这说明,病毒没从物品表面“转移”至人体身上。

现在,老百姓最担心的是,冷冻海鲜产品还能买吗?为何“中招”的是冷冻食品?

广东中山三院感染科



副主任李建国表示,大多数病毒都耐冷不耐热,非常不怕冻。以新冠病毒为例,研究表明在室温下可能会生存3个小时左右。但在20摄氏度以下,存活时间可能高达1周,在0摄氏度以下,时间则为几个月。虽然在低温环境下,病毒无法复制,但是其生物结构没有被破坏,只要“换个环境”,它就可能兴风作浪。

更难缠的是,新冠病毒的“粘性”强。李建国表示,研究表明,新冠病毒更容易依附在光滑表面上,

所以进口食品的塑料外包装就成为了病毒的宜居场所。

冷冻食品一旦被污染后,就可能成为病毒传播的媒介,因此有些民众认为应该抵制吃冷冻食品。李建国认为,这是一种因噎废食的做法。他建议,一方面,在运输冷冻食品的过程中,工作人员应做好防护措施,戴口罩和手套,手套表面要消毒,若是中间有口罩脱落的情况,需重新更换新的口罩。一旦手套脱下也必须更换新的手套,尽可能降低病毒

传播风险。

另一方面,购买者在超市购买时,记得戴口罩,看中再购买,不要反复挑选,减少接触频率,同时挑选后记得进行手部清洁。

李建国建议,生食拿回家后,最好用酒精对食物包装纸进行简单消毒后再放入冰箱,减少感染风险。外出回家、处理完食材后,一定记得好好洗手。

国家食品安全风险评估中心副主任、研究员李宁在接受媒体采访时表示,目前尚无新冠病毒经食物传播的证据,全球确诊病例、我国确诊病例也都未有因进食食品而出现病例的报道。

李宁建议,公众要牢记世界卫生组织推荐的做好食品安全的5点要求,即保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、保持食物的安全温度、使用安全的水和食材。

(据《北京日报》)

美食兔画

NO.62【挺上头】
想啥来啥工作室作品



挺上头

涮羊肉据说是源于蒙古族的美食。老北京把涮羊肉研究得很细,最好吃的部位是“羯羊”身上的八大部位,分别为:羊上脑、黄瓜条、羊里脊、羊筋肉、羊磨裆、羊三叉、一头沉、羊腱子。这些部分肉质细嫩,肥瘦适中,口感细嫩,入水一涮即熟。



◎每周一景

鄂尔多斯草原旅游区

鄂尔多斯草原旅游区位于杭锦旗境内,国家4A级旅游景区,是内蒙古中西部接待规模最大的草原休闲度假目的地。景区占地面积近万亩,核心区由2个蒙古金帐和399顶蒙古包组成,整体景观如同一只展翅雄鹰翱翔在鄂尔多斯草原上。文·图/郭伟伟



◎主妇手册

芒果木瓜牛奶汁

芒果是热带水果,性寒凉,与性偏温的木瓜榨汁能起到中和的效果。先将3个芒果对半切开,取果肉去核,与同样去皮去籽的半个木瓜一起切粒,放入果汁机中,倒入150g鲜奶,榨汁过滤,直接饮用,可助消化、利排便,增加皮肤光泽。文/小易