

# 柠檬片的保存方法



新鲜柠檬味道非常好,酸爽开胃,促进食欲,放久了柠檬味道会发生改变,食用口感大打折扣,那么柠檬片怎样保存呢?来了解一下吧。

## 切片柠檬怎么存放

柠檬切开后一次吃不完的柠檬,可以切片放在蜂蜜中腌渍,日后拿出来泡水喝。也可切片放在冰糖或白糖中腌渍,也可用来泡水喝。不过两种都要保证不要带水,否则有可能会烂掉。

还可以将柠檬榨汁直接倒入冰格中放入冰箱冷冻室保存,需用时,直接取柠檬冰块来用就可以了。

## 柠檬切片后能保存多久

- 1、切开后的柠檬放置在常温环境中,大概可以存放两天。
- 2、如果将切好的柠檬腌渍成蜂蜜柠檬片,

放在冰箱内约存放一个月左右。

3、鲜榨的柠檬汁可以用保鲜膜将口封紧,存放入冰箱内,可以保存3天左右。

## 完整的柠檬保存方法

一个完整的柠檬在常温的条件下是可以保存一个月左右的,如果柠檬在氧气浓度低于3%、二氧化碳浓度高于10%的条件下去保存一段时间,那么就会对柠檬的品质产生不好的影响,当二氧化碳在10%以上的时候,就会增加柠檬的腐烂和减少酸味。

所以我们可以把柠檬用保鲜纸包好然后放到冰箱里面,这个方法非常简单并且又很容易,另外要是想保存的更久一些,也可以把柠檬做成柠檬蜜,就是把柠檬切片,然后放到干净无水的玻璃罐子加入蜂蜜,直到蜂蜜全部都淹没过柠檬,就可以放到冰箱去保存了,这个方法最长可以保存一个月。

来源:光明网

# 2023年健康高考卷出炉,请答题

高考已落下帷幕,解放军第四医学中心健康管理专家彭国球结合接诊的部分真实案例,给大家出了一套健康高考试卷,希望老年朋友都能花10分钟做一做。他说,健康的试卷可以更改,但身体健康一旦出大问题很难完全“更正”,所以大家平时就要好好爱护身体。

## 选择题

- 1.孙女士烧水沏茶招待客人,右手不慎被烫出水泡,怎么处理?
  - A.抹酱油后,用冰块敷一下
  - B.把牙膏敷在被烫伤部位
  - C.先用凉水冲洗20多分钟,并尽快就医
- 2.有高血压的王奶奶和邻居们一起打麻将,王奶奶自摸了一把小七对,哈哈大笑起来,突然,她瘫倒在椅子上,邻居们立即拨打了120,该怎么做?
  - A.“我们住×××,你们快来!”挂了电话,就去照顾王奶奶,电话再次响起也顾不上接
  - B.告诉急救人员详细地址、联系方式和王奶奶的病史,并派人到小区门口接救护车
  - C.将治高血压的药让她服下
- 3.楚先生参加老同学聚会,大家一起把酒言欢。渐渐地,楚先生出现心率增快、面部潮红、恶心、气促等不适症状。他这才想起自己这几天因感冒服用过头孢类药物,不适可能与此有关,该怎么办?
  - A.继续喝,友情最重要
  - B.立即停止喝酒,解释自己可能出现了双硫仑样反应,并立即就医
  - C.应该没大碍,先在沙发上休息,不把自己不舒服的事告诉他们
- 4.李奶奶82岁,有心脑血管病,中午上厕所时摔倒了,紧接着便昏迷不醒,家人发现后该怎么办?
  - A.晃动李奶奶的身体,先把她唤醒
  - B.先把她扶起来呈坐姿,再将她抬到床上等待医生
  - C.不要随意搬动她,让她保持平躺静卧,保持呼吸道通畅,同时拨打120等待救援
- 5.长沙的王先生和亲友打算自驾去广州旅游,一路上大约要开8个小时:
  - A.为了在晚饭前赶到广州,王先生一大早就开车出发,且路上连续开了5个多小时
  - B.王先生有腰椎间盘突出,这几天发病了,可为了省钱,他还是上路了

C.老伴怕他腰椎受不了,要他每开1小时车,就到服务区下车转悠10分钟

## 6.预防老年人跌倒的措施中,错误的是?

- A.夜间增加室内照明
- B.在家里尽量穿舒适的拖鞋
- C.生活环境的布局尽量合理
- D.地面应防滑防滑

## 7.以下哪个患者不属于抑郁症患者?

- A.28岁的李女士产后情绪极其低落,思维消极,常产生带着孩子自杀的想法
- B.退休后,王先生总是少言寡语、闷闷不乐
- C.21岁的学生因上学被排挤,总是自责自罪,悲观绝望
- D.55岁的张先生经常怀疑有人骂他自言自语、傻笑

8.杨女士2岁的孙子吃花生米时卡住喉咙了,被憋得满脸通红。这时,杨女士该怎么办?

- A.赶紧喂他喝水
- B.用手指抠孙子喉咙深处,按压舌根催吐
- C.把孙子抱起来,一只手捏住他的颧骨两侧,手臂贴着他的前胸,另一只手托住后颈部,让他脸朝下趴在自己的膝盖上拍背,并观察他是否将异物吐出

9.李华想给得了糖尿病的爷爷买水果,他应该避开下列哪种水果?

- A.荔枝 B.草莓 C.杏子 D.樱桃

## 判断题

- 1.老年人忌硬、烫、黏的食物。
- 2.老年人的体检指标略有高低变化不要紧,生理机能减退是自然规律,要正确对待。
- 3.糖尿病典型症状“三多一少”是吃得多吃得多、尿得多、体重减少。
- 4.有钱难买来老来瘦,人到老年瘦点好。
- 5.为防胃肠道肿瘤,最好每5年做一次胃肠镜。
- 6.为防降压药耐药,血压不高时可以停药。
- 7.量血压时不量左手,只量右手。



11.(上图)这个标识是提示有放射性危险的意思。

## 参考答案

### 选择题:

- 1.选C。烧烫伤急救时,先不急于脱掉衣物,宜用流动冷水冲洗20—30分钟后,尽快就医。医生会看情况采取涂药膏或其他的处理措施,建议自己不要涂药膏,更不能抹酱油、牙膏。
- 2.选B。
- 3.选B。用头孢类和咪唑衍生物做治疗时、停药7日内,禁止饮酒及含酒精的饮品。
- 4.选C。不要盲目搬动摔倒的老年人,也不要随便喂药,应立即拨打120,遵医嘱救援。
- 5.选C。
- 6.选B。
- 7.选D。抑郁症的显著特点是情绪低落、自责绝望、少言寡语、闷闷不乐。
- 8.选C。异物卡喉用海姆立克法急救。
- 9.选A。在上述水果中,荔枝的含糖量和升糖指数都最高,糖友食用后,易引起血糖飙升。

### 判断题:

- 1.对。 2.对。 3.对。
- 4.错。老年人不是越瘦越好,而是要防少肌症。
- 5.错。一般主张,无胃肠道肿瘤家族史的人,在40—45岁时,应做第一次胃肠镜,如果确实没问题,也没有胃肠道息肉,那隔五年再做也可以。到60岁后,有家族史者建议每两年就做一次;无家族史,但有胃肠息肉者,哪怕息肉已做了切除,也最好每两年就做一次。
- 6.错。服降压药要遵医嘱,不能吃吃停停。
- 7.错。量血压宜左右手都量,多量几次,取平均值。
- 8.对。 9.对。 10.对。 11.对。

来源:中青网