

# 六招教你 如何整理换季衣柜

■ 朱俊平

衣柜里往往塞满了各种衣物、被褥,时间长了会变得凌乱不堪,尤其是在换季期间,杂乱的衣柜给寻找应季衣服增加了不少麻烦。以下六个妙招,教你轻轻松松整理换季衣柜。

## 只留够用的

天气渐凉,如果你的衣柜里还留有大量的夏季衣物,那么你就需要对衣柜进行合理规划了。把接下来一段时间用不到的衣物全部整理出来或者专门在衣柜内为这些衣物腾出一个空间,为当季衣物预留更大的闲置空间,然后再进行整理、摆放。

## 及时处理没用的物品

整理换季衣物时,可能会发现一些很少使用的闲置物品或者已经不合身、无法再穿的衣服,这些衣物占据了宝贵的空间,可以把它们分类处理,穿旧磨损的衣物可以直接扔掉,买来后不喜欢、几乎没怎么穿过的衣物可以放在二手交易平台低价销售,还有一些已经不合身但仍能使用的衣物可以捐赠出去。

## 利用柜门后面的空间

人们经常忘记充分利用衣柜门后面的空间。这里实际上是存放那些不知道该如何分类的零碎物品的理想地。可以把窗帘挂钩、腰带、饰品、扣子等装进杂物袋里,再用钩子把袋子挂到柜门后面即可,使用时也方便查找。

## 根据家庭成员分配空间

衣柜的储存空间要考虑家庭成员的使用需要。在衣柜最底部可以用篮子装孩子的毯子、毛绒玩具、常用衣物等,这样孩子自己就能找到。材质珍贵、易损坏的织物,可以放到衣柜上层、孩子难够到的地方。经常使用的物品,或是老人的物品可以放在与视线齐平的位置,方便拿取。

## 分门别类做好标签

把衣柜中的物品分类放进不同的箱子或容器中能够方便日后拿取,可以给衣柜中的每个收纳箱、抽屉或篮子都贴上标签,使用后或清洗后把物品按照标签放回原位。这样就算时间



久了,衣柜里的物品依然能保持整洁有条理。

## 常穿的衣物挂起来

换季后,经常穿的衣服如果放在箱子里或摞起来,拿取会不方便,可

以把常穿的衣服挂起来,或者放在衣柜外侧位置,把不常用的衣物往里放。此外,外出常穿的衣服如外套、裙子等也可以挂起来,以免折叠摆放压出折痕。可以把家居服,如睡衣、内衣等折叠擦放。

# 数字人民币 App 可实现“随用随充”

■ 张莫

近日,数字人民币(试点版)App更新了新版本,主要更新内容为“数字人民币支付服务升级,钱包添加银行卡,随用随充更便捷”。

根据数字人民币(试点版)App文字介绍,“随用随充”功能是指数字人民币钱包在已关联银行卡的情况下,在商户付款时若余额不足(包括在商户使用子钱包付款),将自动从已关联银行卡充值至钱包并完成支付,充值金额为当笔支付需补足部分。若关联多张银行卡,将按照银行卡顺序尝试充值。例如,当用户购买

100元的商品,钱包余额中只有10元,钱包已关联银行卡,系统将自动从银行卡扣出90元充值到钱包中,并完成支付。

当发生退款交易时,消费时扣了银行卡内钱的,退款时会原路退回至银行卡。比如上述从银行卡出90元、从钱包出10元的一笔100元的交易,当退款小于等于10元时,退款金额均退回钱包。退款大于10元时,10元退回钱包,剩余退回银行卡。

业内人士分析称,这一设计既能在用户钱包余额不足时“无感”补足

余额,提升用户支付便利,也能避免日常资金沉淀在钱包中,让用户享受银行账户利息。此外,和大部分快捷支付要么直接从银行卡扣款、要么从余额扣款不同,“随用随充”以银行卡补足钱包余额再支付,从提升用户的资金使用效率角度看也是一个亮点。

据了解,用户若不想使用该功能,也可在“钱包管理”中的“银行卡管理”中关闭“银行卡扣款开关”,还可调整银行卡扣款顺序,这也体现了对消费者选择权的尊重。

# 什么是 碳中和食品

当人们把目光聚焦在能源转型和低碳技术等方面时,却很少有人将一株水稻、一包蔬菜、一盒牛奶以及一日三餐与碳减排、碳中和联系在一起。

那么,到底什么是碳中和食品?

碳中和食品就是指在生产过程中“温室气体排放量小于或者等于零”的食品。一种食品能否被称为碳中和食品,需要经过专业的碳排放交易所认定,与有机、绿色食品的认证有些类似。比如零碳认证有机蔬菜的包装袋上贴有一个绿色圆形标识,标注了它们属于“零碳农产品”,代表着这包蔬菜在生产过程中温室气体的净排放量小于或等于零。

碳中和食品主要是对食品生产过程进行控制,因此对食品本身营养并没有实际影响,在营养价值、口感等方面,碳中和食品和非碳中和食品在理论上不会有明显差异。不过,碳中和食品相对于普通食品,售价会贵一些。

联合国全球契约组织《企业碳中和路径图》报告指出,养殖活动碳排放量可占农业食品企业排放总量的60%以上,90%以上的食品制造商碳排放主要来自原料、采购、包装和物流等环节。这也意味着,一盒牛奶从牧场、工厂、货架到摆上餐桌,再到最后的包装废弃利用,想要实现“零碳”目标并非易事。

(本报综合)

# 研磨豆浆,豆子需要提前浸泡吗

■ 李雨乐



豆子属于很常见的食物,种类多,作为食材做法也非常多。最常见的做法就是将豆子磨成豆浆喝,美味可口。随着科技的不断进步,家用电器也越来越先进。我们在家就能轻松地利用豆浆机,喝一杯美味的豆浆。

古老的豆浆制法是将豆子提前浸泡好,然后通过石磨研磨出豆汁,所以口感细腻、原汁原味。而现在的豆浆机或者破壁机,大多有干磨功能,豆子也不需要提前浸泡,非常方便。但是没有提前浸泡的豆子,研磨产生的豆渣会比较多,口感比较干涩,这是因为豆子里面的单宁和植物酸含量高造成的。浸泡过的豆子其成分则会降低很多,因此口感更好。

首先,提前浸泡豆子,能提高出浆率。有研究发现,相较于没有经过浸泡的豆子磨出来的豆浆,提前浸泡12小时左右的豆子磨出来的豆浆出浆率能提高大约10%。这不仅意味着能得到更多的豆浆,也说明豆子会被研磨得更细,口感更佳。

其次,提前浸泡豆子能够减少异味。很多人发现制作完成的豆浆有一股涩味,为掩盖这个涩味会使用大量的糖,从而造成糖分摄入过多。

不仅如此,提前浸泡豆子能减少胰蛋白酶抑制剂。胰蛋白酶抑制剂的存在会降低人对豆浆中蛋白质的消化吸收率,有数据显示,豆子浸泡12小时之后再制浆,豆浆中的胰蛋白酶抑制剂水平大约是11mg/100ml,而不浸泡豆子就制浆,豆浆中胰蛋白酶抑制剂的含量为23mg/100ml,是前者的两倍。

那么,豆子泡多久合适呢?有研究发现,在室温20-25℃时浸泡12小时就能让大豆充分吸收水分。如果温度过高,比如在炎热的夏天,也可以放进冷藏室浸泡18小时左右。