

# “3·15晚会，也查一下我家冰箱吧”

## 囤积的食物过期舍不得丢 长辈“迷惑操作”怎么破

2018年的蜂蜜、2016年的巧克力、甚至还有2012年的小苏打……近日，一位网友发帖称在外婆家中翻出了很多过期物品。想帮外婆扔掉，但外婆总能找到各种不扔的理由。许多网友回帖称，自家长辈也有类似的“迷惑操作”，并留言调侃，“希望3·15查一下我家的冰箱吧”。大量食物过期舍不得丢算“囤货癖”吗？冰箱里久置食物究竟会对身体产生何种危害？来看营养学专家、心理学专家的解读。



遇到家中长辈囤积过期食物，专家建议子女在尝试与老人沟通时保持温和、耐心且专业的态度。



囤积的食物过期舍不得丢

### 营养专家：冰箱不是保险箱

“对我爸妈来说，不把冰箱塞满都是对冰箱的不尊重。”此前，在社交平台上，有网友晒出自家满满当当的冰箱，吐槽起父母囤积食物的坏习惯。

山东的苏郢(化名)先生深有同感。“我妈过年炖的猪蹄，过年买的香肠都还在冰箱里冻着。”他吐槽，“3·15快来俺家查查俺娘吧！”

重庆一位网友则把矛头焦点对准了母亲反复加热多次的剩饭剩菜：“腊肉猪耳朵这道菜吃了一周了，每顿都有它。过年炸的鱼冰箱里还有，甚至还有长毛的魔芋豆腐。”

过了保质期的食物，会不会坏？

对此，重庆市妇幼保健院临床营养科主任孙海岚明确表示：过了保质期的食物存在很大的健康隐患。过年吃剩的香肠腊肉，会被冷冻到冰箱里，随着时间的延长，可能会产生亚硝酸盐、黄曲霉素，这些都是“致癌刺客”。

孙海岚介绍：“像网友提到的干货、调料品，不管存放在哪里，都有霉变的风险。冰箱里的腌腊

制品，会产生油脂酸败，就是我们俗话说的‘哈喇味’，这一类油脂会诱发我们身体内慢性炎症。”

孙海岚告诉记者，市民爱把剩饭剩菜放进冰箱，觉得放进去了就没啥问题，但冰箱不是保险箱。“剩饭剩菜24小时后就会产生亚硝酸盐，而且每加热一次，细菌就完成了百万级甚至千万级的‘扩军’。且不说细菌，每次加热营养成分也会相应流失。比如维生素C，每加热一次大概会流失15%，反复加热，近乎等同于吃一个食物没用的‘壳’。”

如果饭菜确实吃不完，扔了又太可惜，也有一些方法能尽量健康安全地储存剩菜剩饭。孙海岚介绍，把剩菜放冰箱，要注意以下几点：

剩的荤菜可在冷藏室保存，而素菜尽量当餐吃完，吃不完的直接丢弃。

剩菜剩饭，热的时候就放进冰箱，需用带盖的容器或保鲜膜密封冷藏。

剩饭剩菜切忌重复加热，再次食用时一定要加热至75℃以上才安全。

### 心理专家：关注老人心理需求

针对老人过期食物舍不得丢的行为，伦敦大学学院心理学博士、英国心理学会特许心理咨询师陈志林认为，这其实存在心理成因。

“首先是节俭习惯的镌刻。在长辈的认知里，食物等物品只要外观未呈现明显变质，即便过了保质期，丢掉就意味着浪费。”陈志林谈道，“从心理学角度来讲，这是基于情感联结产生的特殊心理依赖。”

陈志林分析，不愿意丢的背后或许也和长辈对过期食品危害的认知局限相关。“在他们观念中，稍微过期的食品似乎仍可食用，这种认知偏差会导致他们在处理过期物品时犹豫不决。”他认为，“囤物癖”并非无端产生的怪异行径，而是特定时代背景下的产物。

“在过去物资供应不稳定的时期，通过囤积物品，老一辈人能获得心理上的安全感。这种行为模式是他们在长期生活经验中形成的自我保护机制，并非无理取闹，小辈们需从历史与心理层面予以理解和尊重。”

陈志林建议，做到这三点，克服“囤物癖”。

首先，“通过展示真实且有说服力的案例，让老人直观认识到过度囤物可能带来的严重后果。”陈志林说，在引导过程中，以科学知识为依据，深入浅出地解释原理，从而逐步改变老人的固有观念。

第二点，他认为帮助老人制定科学合理的购物计划十分关键。“这需要充分考虑家庭实际需求及物品消耗速度，精确计算购买数量与频率，避免盲目囤积。”他建议，小辈可以定期与老人一同对即将过期的食品及其他物品及时妥善处理，引导老人养成理性消费与定期整理的良好习惯，逐步克服囤物行为。

最后，他认为，关注老人的情感需求也很重要。“子女应尽可能增加陪伴老人的时间，关心生活点滴，通过给予充分情感支持，填补老人内心因安全感缺失产生的心理空缺，从根源上缓解囤物行为背后的焦虑与不安情绪。”

综合《钱江晚报》、央视、上游新闻报道

### 声明公告 13164692093

**遗失声明** 本人毛微，身份证号：510602196211135961，不慎遗失位于武汉市江阳区招商1872湖岸轩3栋一单元3号房的《商品房买卖合同》、《合同编号：180376677》、《签订日期：2020年12月9日》。现声明该合同原件作废，自声明刊登之日起，凡使用该遗失合同所从事的一切经济及法律行为，均与本人无关。  
声明人：毛微  
2026年3月20日

**会议通知** 武汉星奇李健康科技有限公司(统一社会信用代码：91420100MA4F3JMJ1L)定于2026年4月7日上午9时，在公司会议室召开股东会。会议议题为公司注销并成立清算组等工作。请全体股东准时出席，特此通知。  
武汉星奇李健康科技有限公司  
91420113MA6S-WJP07B  
法定代表人：李松松  
财务负责人：李松松  
公告人：李松松  
2026年3月20日

**遗失声明** 本人汪建忠，武汉市新洲区祥和里(1)栋2-202室(116.19m<sup>2</sup>)购房收据，编号0001613，金额705040元，特此声明作废。  
汪建忠  
2026年3月20日

**遗失声明** 武汉市江阳区初心筑梦教育培训学校遗失非办公用公章一枚，证书编号：52420105MA4H327732W，法人：余鑫，现声明作废。  
余鑫  
2026年3月20日

### 武汉龙湖御湖境商品房交付公告

尊敬的龙湖御湖境业主：  
我开发建设的龙湖御湖境项目B地块3号楼已经达到合同约定的交付条件。将在2026年3月21日集中办理交付手续，我已提前通过EMS快递向您寄入入住通知书，请龙湖御湖境业主(网签合同交付时间2026年3月30日前)根据入住通知书的时间和要求，携带本人身份证、购房合同、交付通知书、银行卡等资料到龙湖御湖境营销中心交付中心办理集中交付手续。  
如在集中交付期之后办理，请提前向龙湖御湖境项目客户服务中心热线咨询零星交付办理流程，24小时服务热线：950961。特此公告！  
联发汉宇(武汉)置业发展有限公司  
2026年3月20日

**交房公告**  
尊敬的联投燕语光年5、6、7号楼业主：  
您所购买的联投燕语光年5、6、7号楼已达到交付使用条件。为了方便业主收房，我司将于2026年3月27日至2026年3月29日集中办理交房手续，请各业主按照《房屋交付通知书》要求携带相关资料前往联投燕语光年项目营销中心办理房屋交付手续。特此公告！  
恭祝您乔迁之喜！  
武汉鸿园置业有限公司  
二零二六年三月二十日

**公告**  
由我司负责施工的二环线桥下道路改造(堤边路-巡司河街)工程四期交通疏解工程，因地下管网复杂，管线迁改难度较大，施工区域受限等原因的影响，造成该工程不能按期完成。我司已向武汉市公安局交通管理局办理交通疏解延期申请，现需延期至2026年6月30日，不便之处，敬请谅解，特此公告。  
武汉城建建设工程有限公司二环线桥下道路改造工程项目部

### 寻人启事

现有武汉市江阳区社会福利院集中供养的19位特困人员，因病故或自然离世后遗留个人合法财产。为妥善处置其遗产，保障合法继承人的权益，依据《中华人民共和国民法典》《特困人员救助供养办法》及相关规定，现统一发布公告，寻其继承人(具体名单附后)。请相关遗产继承人于见报后于2026年6月19日前联系我们。联系电话：13554327085地址：江阳区兴业路22号江汉人家S9栋底商

武汉市江阳区社会福利院集中供养去世特困老人信息表

序号	姓名	身份证号码	去世时间	序号	姓名	身份证号码	去世时间
1	童淑珍	42010319*****0024	2022年2月7日	11	张松鹤	42010319*****0411	2020年2月9日
2	郭启丰	42010319*****0459	2021年10月28日	12	马仁才	42010319*****0816	2019年8月22日
3	陈光祖	42010319*****3213	2021年6月25日	13	郑志帮	42010319*****041X	2019年7月22日
4	柳兰芳	42010319*****3220	2021年3月3日	14	李少云	42010319*****0821	2019年4月18日
5	李晋文	42010219*****1433	2021年3月28日	15	刘云英	42010319*****5323	2023年2月10日
6	郑林云	42010319*****4638	2020年12月29日	16	夏富堂	42010319*****0817	2022年12月4日
7	习达亨	42010319*****0013	2020年10月19日	17	李春莲	42101319*****2428	2022年12月28日
8	乐群	42010219*****171X	2020年7月7日	18	张元廉	42010419*****3310	2023年10月18日
9	秦美珍	42010319*****1666	2020年6月31日	19	杜珠江	42010319*****2010	2024年5月20日
10	高婉琴	42010319*****1224	2020年6月3日				

武汉市江阳区社会福利院  
2026年3月20日

**《不予认定工伤决定书》公告**  
武汉市桥口区正康社区养老服务站(法定代表人：闵润)：你单位职工华道学申请工伤认定，我局依据《工伤保险条例》已作出《不予认定工伤决定书》，并于2026年3月9日、2026年3月13日通过EMS特快专递的方式向你单位送达，两次邮寄均被退回，现予以公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该决定，可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议，或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。  
武汉市人力资源和社会保障局  
2026年3月20日

**《不予认定工伤决定书》公告**  
武汉市江阳区陈杰申请工伤认定，我局依据《工伤保险条例》已作出《不予认定工伤决定书》，并于2026年3月9日通过EMS特快专递的方式向你单位注册地址送达，因无法联系收件人，无法送达被退回，现予以公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该决定，可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议，或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。  
武汉市人力资源和社会保障局  
2026年3月20日