

# 食物中毒高发季，避开五大雷区

夏季是食物中毒高发时期，多地疾控中心日前陆续发布了预警提醒。常见的食物中毒是什么原因引起的？居家生活中如何预防食物中毒？为此，专家梳理出了夏季食物中毒的五大雷区，大家在生活中一定要小心避开。

□ 据《信息时报》《扬子晚报》



## 雷区一 自制食物太随意

夏季温度较高，自制食物很容易出现菌群感染。中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示，蛋白质类食品尤其是豆制品（包括臭豆腐、酱豆腐、豆豉、纳豆等），不建议进行自制。

对于现下比较流行的一些养生食物，范志红提示大家应以谨慎态度面对。以洋葱泡酒这类食品为例，“是否安全要看酒的酒精度，如果在红酒里放少量洋葱则问题不大，如果放入大量洋葱，稀释了酒精浓度，防腐效果就会打折，杂菌也会随之滋生”。酒泡杨梅也是同样的道理。

如果想自制凉菜，建议蔬菜凉拌前尽量焯一下水，凉拌菜中可以加点醋或蒜泥等有一定杀菌作用的调料。

## 雷区二 吃未熟透蔬果

夏季上市的蔬果非常多，但一些未熟透的蔬果或许有毒。比如未成熟的梅子、李子、杏子等水果中含有草酸等成分，在人体中很难被氧化。未成熟的西红柿内含有一种叫龙葵碱的生物碱，这种物质就算炒熟后也不能消除。

危险蔬果还有豆芽和哈密瓜。豆芽生长需要温暖潮湿的环境，这也正是沙门氏菌、李斯特菌和大肠杆菌等细菌繁殖的理想条件。将豆芽加入沙拉或汉堡前，最好焯炒熟。哈密瓜也容易携带李斯特菌，切开哈密瓜等瓜果之前，应在流水冲洗的条件下，使用毛刷将瓜果的外皮彻底刷洗干净。

## 雷区三 剩菜加热不到位

夏天，室内气温通常比较高，食物普遍处在危险温度中。一般而言，菜肴要特别注意当天烹饪当天食用，已经加热的食品应避免在危险温度中暴露超过2小时，未食用完的晾凉后及时放入冰箱。

在所有食物中，肉类、根茎类块状的植物性食物是相对安全的剩菜品种。但要注意的是，再次食用

前复热要彻底。复热有个误区，一些人会觉得，本身就是熟的菜，加热仅仅是为了调整口感，恢复一些温度就行。实际上，复热更重要的是杀灭食物中此时所含的病菌，因此一定要彻底加热。此外，重复加热不要超过1次。

## 雷区四 主食保存不当

人们对于蔬果、剩饭菜的保存可能比较上心，却常常忽视电饭煲中的米饭。一般而言，米饭在高温环境中放置5~10小时，就能产生足以引起食物中毒的毒素，而这些被污染的米饭大多看不出明显的变质现象。此外，潮湿的面条、米粉等也易变质。暂时吃不完的馒头或包子等，应放进冷冻室保存，可以延长其保质期。

## 雷区五 高盐菜一起吃

夏天是泡菜、卤菜、凉菜的消费高峰季节。有的人在吃了腌制时间很短的“爆腌菜”（腌制蔬菜的头一两周亚硝酸盐含量最高），出现了亚硝酸盐中毒。有的人在夏天没食欲，往往泡菜、卤菜、凉菜一起吃，这样很容易导致盐的摄入过量，增加高血压、脑中风等风险。

外面购买的卤菜或许本身就添加了过量的亚硝酸盐——一些不法商家违规添加亚硝酸盐，以求发色、防腐、改善风味等。在外购买卤肉制品时，如果发现肉块从里到外都是粉红色的，那么大多是添加了亚硝酸盐。

## 当心“中招”鼻病毒

星报讯（邱向峰 记者 马冰璐）最近，鼻病毒“卷土重来”，昨日，合肥市疾控中心提醒，当心“中招”鼻病毒。

引发普通感冒的病毒有很多，如鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、埃可病毒、柯萨奇病毒、腺病毒等，鼻病毒是其中重要的一种。鼻病毒是一种小RNA病毒，血清型有100多种。

据了解，鼻病毒感染后主要表现为头痛、喷嚏、流涕、咽喉肿痛等，一般一周后可自愈。鼻病毒感染四季均可发生，通常在春季和秋季高发。

鼻病毒主要通过接触和飞沫传播，比如握手、打喷嚏；病人和病原携带者都可成为传染源；由于鼻病毒血清型很多，且感染后抗体持续时间短，导致人可能多次感染。

专家提醒，预防“中招”鼻病毒要牢记以下五点：经常进行体育锻炼，增强免疫力；高发季节，注意个人卫生，勤洗手、勤通风、不扎堆；学校、集体单位做好鼻病毒知识宣传，对桌椅、门把手、栏杆、水龙头等经常接触的物体表面进行日常消毒，增加通风频次，配备洗手设施；养成良好文明礼仪习惯，咳嗽和打喷嚏时用纸巾或袖子遮住口、鼻，出现相关症状后要佩戴口罩及时就诊；接触类似病人时要做好防护。

## 喝酒不吃鱼，吃鱼不喝酒

广东的梁先生在家吃饭喝了点小酒，吃鲫鱼时误吞了一根鱼刺，但饭后并无不适。几天后，他因胃不舒服和胸痛就诊，检查后大惊失色：有根鱼刺穿过食道，刺入胸主动脉。

当晚，梁先生转入广州市中山大学附属第一医院重症监护室，并出现吐血、呕血，伴失血性休克，经紧急抢救后，全院为他进行了详细的术前讨论，最终在体外循环下顺利取出长约2.5厘米的鱼刺。梁先生为此花去50多万元，好在命保住了。

临床中食道取异物多见，但鱼骨一旦进入食道，只要超过2天，可能蠕动到食道外，一旦刺入主动脉，死亡率高达85%。该院心外科主任吴钟凯呼吁：因为喝酒后，人的察觉、感受能力下降，吞了鱼骨也不知情。

如果被鱼刺卡住，早期可用水含漱几次，可能会把它吐出来；如不管用，可张口请旁人或对着镜子用手电照一下，如能看到鱼刺，找比较长的镊子尝试把它夹出来；如果鱼刺位置靠里，一定要到医院，由耳鼻喉科医生来处理，费用大多几十元。

□ 据《人民日报》

## “冬病夏治”启动，即日起可预约敷贴

星报讯（王鹏 戴心悦 记者 马冰璐）进入夏季，冬病夏治“三伏贴”又开始火起来，昨日，省中医院“冬病夏治”正式启动，即日起市民可预约敷贴。专家提醒，千万别网购“三伏贴”自行操作或是去一些不具备资质的医疗机构贴敷。

据了解，今年，该院集中贴敷时间为6月21日~23日（夏至）、7月16日~18日（初伏）、7月26日~28日（中伏）、8月5日~7日（中伏加强）、8月15日~17日（末伏）。由于今年冬病夏治处于特殊时期，为防止人流聚集，保障患者就医安全，采取预约就诊模式，市民可提前预约治疗。自即日起，市民即可到相关科室预约登记并领取冬病夏治治疗卡。

无论是防病还是治病，中医都讲究对症下药。据专家介绍，“冬病夏治”适用于病性属寒、属阴的患者或体质偏寒、阳虚、气虚的人，比如说慢性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、反复感冒等呼吸系统疾病；颈椎病、腰腿痛、各类关节疼痛等慢性疼痛性疾病；消化系统疾病如慢性胃炎、慢性肠炎、

消化不良等辩证属脾胃虚寒证、脾胃虚弱证者；儿科疾病如哮喘、咳嗽、支气管炎、体虚易感冒等。

专家特别强调，中医敷贴只是疾病治疗的一种手段，不能完全替代其他治疗，因此原本在服药的慢性病患者在进行中医敷贴期间也不要盲目减药、停药，另外孕妇、结核病患者、局部皮肤破损患者、对药物过敏者、处于疾病发作期（如发热、哮喘等）的患者，不宜进行敷贴疗法。

不少人怕麻烦不想去医院，而是网购“三伏贴”自行操作或是去一些不具备资质的医疗机构贴敷，对此专家提醒，这些网售产品成分、价格不一，让人难辨真伪，其安全性无法保障。非正规医院的“三伏贴”在配方、药材、制作工艺、体质辨识上都没有保障。更重要的是，中医讲究辩证施治，每位患者的病种、病情、病理不同，每人每次所取的穴位也有区别，贴之前还要问诊、把脉，并随着病情的变化调整，这都需要专业医师的拿捏，不是谁都能操作的，贴不对会对健康造成严重伤害，效果也会大受影响，甚至完全无效。

## 夏季宜增“辛”但并非越辣越好

夏季饮食宜增“辛”，但增“辛”并不是吃得越辣越好。辣椒属于“辛”味食物中比较“重口味”的一种，吃多了“过犹不及”，容易“热气”“上火”。

夏季增“辛”，可适当吃些葱、姜、蒜等相对温和、刺激性偏弱的“辛”味食物，养阳益气又不至于太燥热，少吃辣椒，特别是有消化道疾病等人群更要注意忌口。其实，增“辛”最简单的做法是吃姜。大家可在一日三餐烹饪的菜肴中适当加些姜片、姜丝，也可试试一款经典的养生汤——生姜老鸭冬瓜汤。

材料：老鸭1只，冬瓜半斤，生姜两块或数片，薏仁50克，其他调味品适量。

做法：鸭子洗净斩块用开水焯过后捞出洗净浮沫，冬瓜洗净切块，生姜拍碎或切成片，将鸭块和生姜、薏仁放锅中，加清水烧开后，文火炖1小时，再加冬瓜，炖至冬瓜熟烂即可调味食用。

功效：此汤有养肺护肺、清热解暑的功效。

□ 据《快乐老年报》