

科学饮食

剩饭剩菜、水果饮料
统统进冰箱
当心“冰箱型”
腹泻找上你

晚报讯 左捧冰西瓜，右拿冰镇饮料，再来一根棒冰……简直不要太爽！然而，大快朵颐，过足嘴瘾之后，有一部分人会出现腹泻、恶心呕吐等症状。19日，南通六院消化内科发布健康提醒：步入夏季，随着气温升高，“冰箱型”腹泻患者不在少数，市民切忌一味贪凉，过度依赖冰箱食品。

冰箱不仅能保鲜、冷藏，还能冷冻，无疑是夏季解暑降温的“最佳拍档”。为追求食材的新鲜、良好的口感或延长保质期，现在不少人习惯性将食物和饮料等放进冰箱。然而，冰箱并不是万能的！冰箱在一定程度上能起到保鲜作用，可一旦食物放置时间过长也会变质。毕竟冰箱不是消毒柜，不能消灭细菌，只能延缓某些细菌的繁殖速度，不能阻止细菌侵袭。

“一般情况下，冰箱的冷藏温度为3℃~10℃。”南通六院消化内科主任姜树中介绍，细菌分为许多种类，有些耐高温，在高温环境中依旧能迅速繁殖，也有一些喜低温，如李斯特菌、志贺氏菌、耶尔森菌、沙门氏菌等嗜冷菌，能够在冰箱等低温环境中生存。食物放入冰箱后，随着时间的推移，这些致病细菌会大量繁殖。

姜树中表示，夏季人易出汗、易水盐失衡，处于疲劳状态，不仅免疫功能下降，肠道也更加敏感。如果吃了被细菌污染过的食物，便有可能导致肠道感染，或者受到寒冷、油腻辛辣等刺激导致胃肠血管急骤收缩，这些都有可能引起腹痛、腹泻。

俗话说，病从口入。想减少“冰箱型”腹泻的发生，还是应注意饮食卫生，从源头做好预防是关键。“不要长时间在冰箱内存放食物，记得每月至少清洗1次冰箱。”姜树中建议，生食和熟食应分类存放，最好用保鲜膜或者保鲜盒覆盖好，以免生食上的致病微生物黏附到熟食上被人食用后引起腹泻。

“三餐尽量即煮即食，不吃隔夜菜。有剩余餐食需要放入冰箱，之后重复加热的次数也不应超过1次。”姜树中强调，一旦发现发霉、变质的食物，要立马清理掉。虽然只有一种食物表面发霉，但在同一密闭空间内，冰箱内的其他食物也难免被污染，随后应该给冰箱彻底消毒，阻断传染；生肉类的冷藏时间一般为1~2天，瓜果蔬菜为3~5天，鸡蛋最多冷藏15天。即使存放在冷冻柜，鱼和肉的存放时间也不要超过2个月，如果发现肉质发黄，最好不要食用。

通讯员 严炜 记者 冯启榕

凉皮“索命”！ 高温天警惕致命毒素

疾控中心提醒：小心把米酵菌酸吃进肚子

晚报讯 近期，河南永城市两名女子吃凉皮后中毒致1死1重症的新闻引发关注，据报道两人为米酵菌酸中毒。19日，南通市疾控中心发布健康提醒：米酵菌酸，很多人听起来有些陌生，但其实米酵菌酸毒素食物中毒事件时有发生，市民应警惕“毒从口入”。

2020年10月，黑龙江鸡东县一次家庭聚餐中9人因食用了自制“酸汤子”全部中毒死亡，罪魁祸首即米酵菌酸；2020年7月，广东省揭阳市惠来地区11人食用河粉(粿条)后出现中毒症状，其中1人死亡，元凶也是米酵菌酸毒素；2018年7月，浙江金华久泡黑木耳中毒事件中，3人米酵菌酸中毒，1人死亡……这些事件无不令人心痛。

那么“米酵菌酸”究竟是什么呢？疾控专家介绍，米酵菌酸是由椰毒假单胞菌酵米面亚种产生的一种毒素，耐热性极强，即使用100℃煮沸或用高压锅蒸煮也不能破坏其毒性。容易引起米酵菌酸中毒的食品在制作过程中有一个共同点：都需要经过长时间发酵或浸泡(主要包括谷物发酵制品和薯类制品以及木耳、银耳等)，特别是高温、高湿的夏、秋季节，细菌易污染、增殖而导致中毒事件频发。

米酵菌酸中毒潜伏期一般为30分钟到12小时，长短与进食危险食物量有关，吃得越多，症状越严重。主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、轻微腹泻、头晕等。重者出现黄疸、肝肿大、皮下出血、呕血、血尿、少尿、意识不清、烦躁不安、惊厥、抽搐、休克甚至死亡，一般无发热。目前医学上尚没有特效解毒药物，一旦发生米酵菌酸中毒，病死率高达40%~100%。

南通疾控提醒，牢记这几点，远离米酵菌酸：首先，不要家庭自制、食用酸汤子等酵米面食品。如果家庭自制

米面类食品，确保不用霉变的玉米等谷物原料；谷类浸泡时要勤换水，保持卫生、无异味；磨浆后要及时晾晒或烘干成粉，放在通风干燥处短期储存。其次，选购正规渠道购买生产日期近的食材。在选购湿米粉(如凉皮、河粉、肠粉、粿粉、米线等)、银耳、木耳等相关食品时，要选择正规渠道，尤其是散装销售的，要根据产品原包装明晰所购产品的生产厂家、生产日期、保质期等关键要素。同时，要注意销售环境的卫生状况。食用木耳、银耳等菌类前应检查其感官性状，发现受潮变质的不应食用，泡发时间不宜过长，泡发后应及时加工食用；不能食用隔天泡制加工的银耳、木耳及其制品。不要购买鲜银耳。

一旦发生米酵菌酸中毒，请及时就医，并将可疑的剩余食物保存好带到医院，以便于医生明确诊断；尽快催吐，排出胃内食物，以减少毒素的吸收和对机体的损伤；吃过相同可疑食品，无论有无症状，都应就医检查。

通讯员 史湘铃 记者 冯启榕



入夏后，你的手指上有小水泡吗 保持皮肤干燥、抗炎止痒是关键

晚报讯 每年夏季，许多人手指上就会长很多小水泡，忍不住要去挠，却越挠越痒，没过多久又长出一片。其实，这些烦人的小水泡叫做汗疱疹，这是一种非特异性的湿疹样改变。近期，市中医院皮肤科就接诊了不少汗疱疹患者。

市中医院皮肤科专家介绍，汗疱疹的病因尚未明确，大多与以下几方面相关：遗传因素，汗疱疹属于湿疹一类，此类疾病更容易出现有过敏性哮喘、过敏性鼻炎的家族中；外部环境，接触含镍、钴成分的等致敏物可引起汗疱疹；也可与局部感染、化学物刺激、焦虑抑郁、特应性体质有关。中医认为其多由于湿热内蕴，运行不畅阻于指端末节，当遇春夏雨水多，外湿引

动内湿，诱发小水泡。

对于汗疱疹的治疗，主要以干燥、抗炎、止痒为原则，可以使用炉甘石洗剂干燥止痒，或者激素类药膏，如地奈德乳膏、丁酸氢化可的松乳膏短期外涂。如果皮肤脱屑、干燥明显可以配合维E乳、尿素霜外涂；手足涉及面积较大，可以考虑中药外洗(地肤子、防风、生甘草)；对于瘙痒明显的，可适当口服抗组胺制剂止痒，诸如氯雷他定片、西替利嗪滴剂、依巴斯汀片。

市中医院皮肤科提醒：在日常生活中，预防汗疱疹应避免接触花粉、碱性用品、金属类等容易导致过敏的物质；接触洗涤剂时戴手套防护；出汗及时擦干，保持手足部干燥。

通讯员 毕雁婷 记者 冯启榕

食疗科普

“冬吃萝卜夏吃姜”
这一说法对吗
任何食疗
都要做到适量

晚报讯 近日，市中医院发布健康提醒：“冬吃萝卜，夏吃姜”这一说法体现了中医“春夏养阳，秋冬养阴”的养生法则，但需要注意的是，任何食疗都要适量，过多也会造成疾病。

为什么要“冬吃萝卜，夏吃姜”呢？很多人表示，理解起来还是有些费解的：冬天本该要进补，而萝卜是泄气的，却说“冬吃萝卜”；夏天本来就很热，而姜也是热性的，却说“夏吃姜”，这到底是什么原因呢？

对此，市中医院脾胃病科中医专家解释，在冬季，天寒地冻，人的皮肤肌肉都处于收缩状态，以保证身体的血液供应。这个阶段，户外活动也相对减少，人们会进食很多热性食物，如牛羊肉等，加上越来越注重养生保健，常常会在冬季进食滋补之品，这样就很容易产生消化不良，也容易引起内热与痰湿。而萝卜又名莱菔、萝卜等，其性凉，味甘、辛，入脾、胃、肺经，具有清化痰热、消积导滞、下气宽中的功效，主治痰热咳嗽、食积腹胀、呕吐反酸等。

现代研究也显示萝卜营养丰富，含有碳水化合物和多种维生素、矿物质，其中维生素C的含量比梨高8~10倍，维生素C能抑制黑色素合成。因此常吃萝卜可降低血脂，软化血管，预防冠心病、动脉粥样硬化、胆石症等疾病。另外，萝卜含有芥子油、淀粉酶和丰富的粗纤维，可以增加消化液分泌，加快胃肠蠕动，促进消化，增强食欲和止咳化痰。

而到了夏天，气候炎热，人们往往贪凉饮冷，长时间吹空调冷气，又大量食用冷饮瓜果，很容易损伤脾胃阳气，引发腹痛、腹泻，导致寒湿内生。生姜，性微温，味辛，归肺、脾、胃经，具有温中止呕、化痰止咳、解表散寒、解鱼蟹毒等功效，主治因脾胃虚寒引起的脾胃功能不和，如恶心呕吐，肺寒咳嗽、咳痰以及风寒感冒等。

现代研究显示，生姜可以促进消化液分泌，增加胃肠蠕动，促进消化；姜中所含的挥发油、姜辣素等成分，能够促进血液循环，促使毛孔张开、排汗，从而起到解表发汗的功效等。

市中医院提醒：春夏季节应注重保养阳气，秋冬季节应注重保养阴气，生命活动要顺应四时阴阳变化，我们可以利用食物寒热温凉的不同属性，来调节体内的阴阳，以维持阴阳平秘的健康状态。

通讯员 孙惠丽 记者 冯启榕