

冰箱不等于食物的“保险箱” 酷暑天气,别让“冰箱病”找上门

本报综合报道

在高温炙烤和闷热桑拿的天气模式下煎熬的你,是不是又开始仰仗着冰箱里的冰镇美食降温“续命”?然而,两大不怕冷的致病菌或许就潜伏在冰箱里,再加上贪食冷饮,小心“冰箱病”找上门。

专家介绍,“冰箱病”是指人以不适当的方式食用了存放在冰箱中的食物后出现的腹痛、腹泻、呕吐等肠胃道不良反应。

“冰箱病”为什么会找上门?一方面,冰箱里取出的食品温度与人体温度相差较大,若快速进食,会反射性地引起血管收缩,血流量减少,

导致生理功能失调,诱发头痛、上腹阵发性绞痛、呕吐等症状。

另一方面,很多人习惯认为冰箱就是“保险箱”,食物储存其中是安全的,无论是生、熟食品,只要放入冰箱的食物就不会腐败变质。但这种想法是错误的!其实,冰箱内存活着种类丰富的微生物,一些嗜冷菌在低温、低氧环境中都能生长,冰箱中存放的食品成为其重要污染源,如果没有正确食用食物,就可能会导致食源性疾病的发生。

那么,究竟应该如何避免“冰箱

病”呢?做好以下几招,有助于预防病从口入。

1.放置一段时间。从冰箱取出的食物,如冷饮、冷食等,宜在室温下放置一段时间后再食用。对于能加热的食物,如熟食等,应彻底煮熟后再食用。

2.免疫力低下人群少食生冷。儿童、孕妇、老年人、免疫力低下人群以及脾胃虚弱、消化能力较差的人尤其要注意,最好少吃或不吃冷饮、冷食。

3.定期清理冰箱。冰箱应定期清理、除菌,夏季建议每周一次。正确的流程是断电、清空、用小苏打或者洗洁精彻底清洗冰箱内部并风干。同时要注意,不留死角,冰箱门上的橡胶密封圈和缝隙也要记得清洗。

4.食品分区摆放。冰箱内的食品摆放应分区分类,生熟分开,防止交叉污染。可用塑料袋、保鲜膜或保鲜盒封装。

5.食物不宜塞满。冰箱内食物不要放得太满,要留一些空隙,以保证食物内部达到理想温度。

6.食用前检查食品质量。冰箱不是保险箱,冰箱内食品存放的时间不宜过长,食用前,应检查食品质量,尽量食用新鲜食物。



健康百科

“冬病夏治”非万能 需避免5个错误认知

冬病夏治是中医特色疗法,更是智慧结晶。夏季天气炎热,人体阳气最为旺盛,适宜冬病夏治。但在生活中,人们对冬病夏治有一些错误认知,而这些认知都是在治疗过程中需要避免的。

错误一:所有人都适合冬病夏治。冬病夏治是为了温补人体阳气,比较适合阳气不足,致使阴寒之邪侵袭人体引发疾病的人群。而平素阳气充足、阴气亏虚的人群,不适合冬病夏治。如果一味增补阳气,会损害阴气,导致人体阴阳失衡,反而加重疾病。

错误二:“夏治”有效就不用继续治疗了。不少患者在治疗过程中一旦症状有所减轻,就不再继续治疗,这种半途而废的做法非常不可取。冬病夏治疗法后出现症状减轻,证明温补阳气的治法正确,这时需要的恰恰是巩固疗效,而不是自行终止。

错误三:“夏治”可保冬病不发作。人体极为复杂,身体发病与否由多种因素共同导致。例如,青壮年和年老体弱者对治疗的敏感性和疾病的抵抗能力就不一样,疾病严重程度、病程长短等因素都会影响发病。因此,冬病夏治虽然有效,但应顺势而为、因势利导,不可过度依赖或迷信。

错误四:冬病夏治就是穴位贴敷。穴位贴敷是中医一种外治的特色疗法,通过将药物贴敷在特定穴位和经络上,刺激该处穴位经络,达到温补阳气、通经散寒、调理气血的作用。但冬病夏治的特色疗法不只有穴位贴敷,还包括艾灸、针刺、拔罐等其他疗法。因此,医生会针对不同人群的体质辨证治疗,不会只用一种疗法单打独斗。

错误五:不分疾病盲目采用冬病夏治。是否适合冬病夏治,需要根据患者体质和疾病情况决定。比如支气管哮喘、风湿性关节炎、过敏性鼻炎等,这些疾病如果因为素体阳虚、感受风寒邪气引发所导致的就适合冬病夏治;但如果上述患者出现黄痰、咽干口燥、心烦胸闷等热症的征象就不适合。因此,冬病夏治前应咨询医生后再进行。

(通讯员 张 琼)



健康小贴士

多看绿色真能护眼? 这种说法过于片面

本报综合报道

自从电脑、智能手机普及之后,很多人每天早晨一睁开眼,便拿起手机开始刷,因此用眼过度导致视力下降。如何挽回节节“败退”的视力,多看绿色是网上各种说法中很具代表性的一种,但这样做真的有用吗?

事实上,绿色和保护视力真没太大关系。专家表示,人之所以感到眼睛疲劳、视力下降,是因为长时间看近物,使得眼球的睫状肌一直处于收缩的紧张状态。睫状肌长时间不能放松,就会产生眼睛疲

劳。如果睫状肌长期处于收缩状态,导致调节紧张甚至痉挛无法调节,久而久之眼睛只能看清近处的东西,看不清远处的东西,这就产生了近视。

所以,就算桌面摆满绿植、把屏保都换成绿色,只要双眼的睫状肌处于收缩的紧张状态没有放松下来,眼睛该疲劳还是会疲劳。如果睫状肌长期处于这种状态,近视也是难以避免的,该加深还是会加深。

不过,很多人试过久盯着书本或电子屏幕后,偶尔走到窗边眺望远

处的草地或绿树,过一阵子感觉眼睛真的舒服了些,难道它们就没有保护眼睛的“功劳”?其实,这种缓解眼疲劳的“功劳”,更多是来自眺望远处这个动作让睫状肌得以放松下来。当然,绿色确实相对温和,相对红色、黄色等热烈的颜色对眼睛刺激性小,可能更容易给人舒缓的感觉。

说白了,想减少眼疲劳、避免视力明显下降,看什么颜色真的没有太大关系,更重要的是不要过度用眼。

晒伤后敷冷牛奶,有助快速修复肌肤

本报综合报道

当人体自身的修复功能不足以治愈紫外线带来的伤害时,皮肤就会被晒伤。生活中,皮肤白的人往往更容易中招;皮肤黑的人黑色素多,抵抗防护能力更强,皮肤不易老化受损。

皮肤晒伤有三个阶段,初期为皮肤发红发热,中期皮肤则有灼热和刺痛感,且缺水紧绷的感觉比较明显,后期,部分人群晒伤后立即脱皮,也有经过初期、中期后慢慢脱皮的。皮肤晒伤后应进行紧急处理,如果处理不当,不仅是晒黑、留下晒斑,还会使肌肤变得敏感、出现皱

纹、过早衰老等。晒伤的次数越多,造成的损伤越严重。

晒伤后的皮肤能否快速愈合,取决于皮肤健康程度与天然愈合能力、晒伤的严重程度以及晒后护理的方法正确与否。

晒后6~8小时内予以肌肤正确保养,可大大减少变黑、变干或晒伤的机会。用冷牛奶外敷,牛奶的酸性对皮肤具有消炎收敛的作用,而且不易过敏,缓解初期轻微晒伤效果较好。具体方法是:将牛奶放入4~10℃左右的冷藏室,放凉后,将干净的小毛巾或纱布浸湿,拧至不滴水,敷在晒伤



的皮肤上。晒伤面积大时,可用毛巾隔5分钟浸一次牛奶,敷30~60分钟,一天2~3次,持续3天左右,晒伤的皮肤就会得到修复。