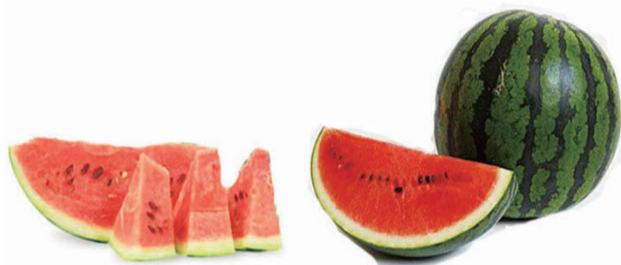


# “隔夜冰西瓜”能不能吃

近日,央视《健康之路》节目中一个关于夏季吃西瓜的实验,引发网友热议。该节目用实验的方式告诉大家,隔夜冰西瓜是“毒”西瓜,吃一口隔夜冰西瓜(25克)会吃入8400个细菌。其实,节目的本意是说夏季微生物繁殖较快,人们爱吃的西瓜、凉拌菜、海鲜等食物会有安全风险,处理西瓜和凉拌菜的刀具、砧板、餐具等要做到生熟分开,而冰箱也不是“保险箱”,也可能有致病菌繁殖,尽量现买现吃,尽快食用。



来,即使是要求比较严格的婴儿配方食品对比而言,8400个/25克(336个/克)细菌数的西瓜其实不算多。

而且判断西瓜安不安全的标准也不只是细菌含量,还要看致病菌的污染情况,比如生肉中存在的金黄色葡萄球菌、沙门氏菌、空肠弯曲菌等致病菌如果污染了西瓜,人再吃下去,就容易导致发热、恶心、呕吐、腹泻等食物中毒现象。所以说,如果是用干净的刀和砧板处理的西瓜,吃不完用保鲜膜包好放

进冰箱,第二天再吃,完全没问题。

## 保鲜膜封好冷藏更卫生

此前有实验说盖上保鲜膜冷藏的西瓜会导致细菌增加10倍,再食用会导致腹泻等食物中毒问题,许多人便觉得西瓜盖保鲜膜会滋生细菌。

首先,吃不完的西瓜冷藏保存是正确的做法。家用冰箱的冷藏层温度一般为2℃-

4℃,通过低温环境可以延缓大部分微生物的繁殖速度,从而起到延长食物保质期的作用。其次,合格的保鲜膜包裹不会加速细菌繁殖,还会抑制微生物增长。但要注意西瓜冷藏时间一般不能太长,最好不要超过12小时,最长不要超过24小时。

如果你都处理好了,吃了冰西瓜还是拉肚子了,那不是西瓜和保鲜膜的问题,因为西瓜没有被致病菌污染。这种情况要考虑自己肠胃是否比较脆弱,大量吃冰西瓜后容易发生胃肠痉挛,从而导致腹痛、腹泻等情况,这样的话就不要勉强自己了,可以把冰西瓜拿出来后放一小会儿再慢慢吃。

总之,妥善处理的隔夜冰西瓜并不是“毒”西瓜,可以放心吃。但是冰箱也不是“保险箱”,也可能有致病菌繁殖,现买现吃肯定最安全。



提个醒

## 小验方

### 治“疰夏”方

“疰夏”是指因体质虚弱,又复感暑热之气而引起的以乏力倦怠、眩晕心烦、多汗纳呆、低热等为特征的外感热病。

取藿香、佩兰、陈皮、云苓、甘草各10克,白扁豆30克,焦三仙20克,鲜荷叶2张,大枣10枚,水煎后加冰糖少许,分2次饮服,连服7-10剂,可有效缓解和治疗上述“疰夏”症状。

(本方仅供参考)

## 致病菌才是主要污染源

根据《GB 10765-2010 食品安全国家标准 婴儿配方食品》的规定,微生物指标的最高安全限量值为不超过1万个/克,所以这样看

# 如何治疗“先天性巨结肠”

我孩子才满月,但不知何故,从他出生后1周就开始排便困难,有时需要用开塞露,且每次大便呈“羊粪”样。近日,孩子吃奶量减少,肚子却鼓得像皮球,去医院检查后被告知患有“先天性巨结肠”。请问,这是什么病?该如何治疗?

读者:曹女士

曹女士:

先天性巨结肠是指由于直肠或远端结肠无神经节细胞而呈持续痉挛状态,使得肠管通而不畅,粪便瘀滞于近端结肠,引发近端肠管继发性肥厚、扩张。据统计,本病发病率居先天性消化道畸形第二位,男性多于女性,且以首次排胎便时间超过24小时、腹胀等为主要特征,当食指深入患儿肛门内有“紧缩感”,手指拔出后可诱发爆炸样排气、排便,X线腹平片或钡灌肠检查均有助于本病的诊断。

先天性巨结肠一旦确诊应积极治疗。对于6个月以内婴儿先可采取保守治疗,包括扩肛、洗肠、应用开塞露、口服缓泻药等;合并肠道感染时,可使用

抗生素与全身支持疗法。6-12个月的婴儿可到医院实施根治手术。



读者来信

# 罗汉果陈皮雪梨甜汤 缓解秋燥不适

秋季干燥易出现喉咙干痒、咳嗽不适,本文介绍一款醒神润燥的药膳,帮大家缓解秋燥不适。

材料(2-3人份):罗汉果1个、雪梨2个、陈皮10克、冰糖适量。

做法:将以上材料洗净,罗汉果去壳留肉,雪梨切小块;雪梨、陈皮放入锅中煮30分钟,熄火3分钟,加入罗汉果浸泡5分钟,调入适量冰糖放温即可食用。

功效:理气醒神、清热润肺。

罗汉果味甘、性凉,归肺、大肠经,能清肺润燥、化痰止咳、润肠通便。陈皮具有理气健脾、燥湿化痰的功效,其香味独特,入膳既可醒神、调味,又能增色增香,并有食疗作用。雪梨能生津止渴、润肺、化痰止咳,且味道清甜。三物入膳可起理气醒神、清热润肺之效。本药膳可用于天气干燥、饮食上火、熬夜上火、过度用嗓所致的咽干不适感、异物感、干燥感、灼烧感、刺痛感、咽痒、心烦身热等不适的调理。

罗汉果性凉,脾胃虚寒、脾阳不足者不宜服用。

## 生活小窍门

# 孕妇吃苦瓜要谨慎

苦瓜是消暑清热类蔬菜,堪称消暑泻火第一蔬。但苦瓜性味苦寒,食用时须注意。苦瓜中含有草酸,不宜与含钙丰富的牛奶、豆腐、深海鱼类等同食,否则容易形成草酸钙,不能被人体吸收,或容易形成结石。苦

多肽的胰岛素的物质,具有降糖作用,患有低血糖的人不宜长期大量食用苦瓜。

苦瓜含有奎宁,奎宁具有刺激子宫收缩,引起流产的副作用,孕妇应慎食,在妊娠早期应禁食。妇女月经期、产褥期也不宜多食。

瓜切好后,在沸水中略为浸泡,可以除去部分草酸,还可减轻苦味。不爱吃苦味食物者可以采用此法。

脾胃虚寒者,食之令人吐泻腹痛,故脾胃虚寒或体质虚弱者应少食或忌食。儿童的肠胃功能较弱,也不宜多食,以免损伤脾胃。

苦瓜还含有一种叫

此外,苦瓜因味苦,食用时不宜过量,过量食用会损伤脾胃,引起恶心、呕吐等。



6岁的欢欢前段时间感冒了,鼻涕流个不停,每天都要用掉好几包纸巾擤鼻涕。3天前,欢欢起床后突然说耳朵痛,声音也听不清楚了,妈妈赶紧带他来到医院检查。医生用耳内镜检查后发现,欢欢因为擤鼻涕的方法不正确引起了中耳

炎,需要抗炎治疗1周。

感冒鼻塞、流涕时,大部分人都会第一时间把鼻涕擤出来,可

有时擤得太用力,会感觉鼻子有点痛,耳朵有鼓胀感,脑袋也嗡嗡的,这些症状大多能自行缓解,但严重时可能引起中耳炎、加重鼻窦炎症等,这同时是身体发出的警告,说明你擤鼻涕的动作不正确。

鼻咽部与中耳之间有个连接通道,称为“咽鼓管”,鼻咽部通往咽鼓管的开口平时处于闭合状态,只有当打哈欠、

# 擤鼻涕方法不当 或引发中耳炎



吞咽或擤鼻涕时才会打开。如果擤鼻涕时按住两边鼻孔同时用力,会使鼻腔内压力骤增,鼻涕会随着压力经咽鼓管进入到中耳腔,导致中耳炎的发生,出现耳闷、耳鸣甚至耳痛的症状。那么,怎样才是正确的擤鼻涕方法呢?

首先,擤鼻涕要控制力度,避免突然暴力;其次,擤鼻涕时勿同时按压两侧鼻孔,应先按压住一侧鼻孔,稍稍用力往外擤,擤完一侧再同样的方法擤另一侧;第三,对于无法配合的婴幼儿,家长可以先将纸巾垫在鼻

孔前,手指在孩子鼻侧轻轻向鼻孔外挤压,再用柔软的纸巾擦拭掉就行;第四,如果擤鼻涕后出现不可缓解的耳鸣、堵塞感或耳胀痛,有可能是引发了中耳炎,应尽快就医。

# 防晒宜穿深色衣服



夏季光照强烈,紫外线容易损伤人体皮肤,引起皮肤灼伤、色斑、红疹等病变,过度照射还会引发皮肤癌,因此夏日外出要格外注意护肤防晒。使用遮阳帽、太阳镜,涂抹防晒霜是外出防晒的常用措施。其实,选择合适的衣服也同样重要。

在炎热的夏季,穿着深色衣服比白色衣服更能防晒。虽然深色衣服比白色衣服吸热多,但只要衣着宽松,吸收的热量可以成为衣服内空气对流的动力,就像夏季午后,地面受热容易形成局部对流甚至带来雷阵雨一样,衣服内的空气对流,也可将皮肤表面的汗液和部分热量带走,人体自然感觉凉爽。浅色衣服在隔绝紫外线的作用上不如深色衣服,特别是那些白得耀眼的衣物,常常含有荧光增白剂,它会将紫外线反射到人们的脸部,加速黑色素沉淀。因此,红色、藏青色、黑色等深色衣服是较为理想的防晒服色。

在衣服的材质方面,亚麻等麻质衣物的防晒效果最好,可作为防晒衣着的首选。涤纶化纤的衣服防晒效果也好,但皮肤的舒适度较差。而人们平时常穿的棉质衣服,在防紫外线方面则略逊一筹。不过棉质衣服在吸汗透气、干爽舒适方面存在优势,只要尺寸宽松,仍可作为夏季防晒衣物的选择之一。因此,选择一身凉爽、宽松的深色衣服可以帮你度过炎炎的夏日。

## 教你一招

