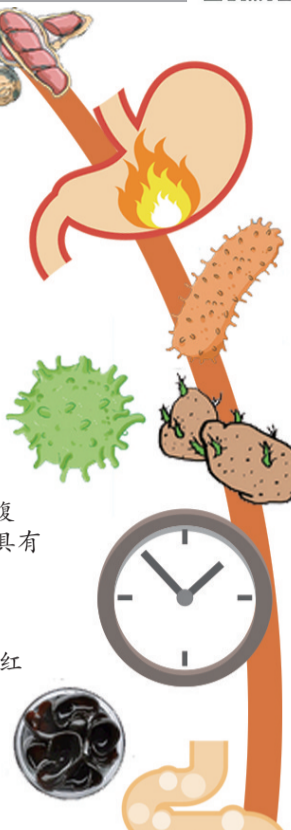




# 1毫克即可致命 病死率超过50% 高温天注意变质米粉、泡太久的银耳



近期，天气高温湿热，食物容易腐败变质。糯米、河粉、凉皮、肠粉(卷粉)、陈村粉、米线(米粉)、濑粉等湿米粉，以及长时间泡发的木耳、银耳，在高温潮湿天气下，容易受椰毒假单胞菌污染而产生米酵菌酸毒素，食用易引发中毒。

## 米酵菌酸是什么

米酵菌酸由发酵的谷物、椰子及食用菌等受污染后产生，毒性强烈，无色无味，耐热性极强，正常的家庭烹饪方法难以消除，进食后即可引发中毒。米酵菌酸主要影响肝脏、脑、肾等重要器官，只需1毫克即可致命。目前，米酵菌酸中毒尚无明确的特效救治药物，病死率超过50%。

## 哪些食物易被“盯”上

专家表示，经长时间发酵或浸发的食品，放置在高温潮湿环境下最易滋生米酵菌酸，包括：  
谷类发酵制品：发酵玉米面、糍粑、醋凉粉、糯米、米粉、凉皮等；  
变质食用菌：过久泡发的木耳、黑木耳等；  
薯类制品：马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等。

## 如何预防米酵菌酸中毒

针对米酵菌酸中毒要做到“发现在早”“预防在先”。

医生表示，一般要从3个方面进行预防：

- 1.自制的谷类发酵食品。不要使用发霉的玉米等原料；谷类浸泡时要勤换水，食用前闻一下有无异味。研磨的各种谷物贮藏时要通风防潮，保持卫生以防污染；
- 2.木耳或银耳。要先清洗干净后再用干净的水和容器泡发或烹饪，一次量不要太大，泡发后及时食用。如果选择凉拌一定要先用开水漂烫，再适当添加大蒜、醋等。不要食用自己采摘的新鲜银耳或木耳，特别是已经变质的银耳或木耳；
- 3.谷类发酵的制品。谷类发酵的制品储存不当或时间太长都容易产生此毒素，加热后食用仍可以引起食物中毒，一般购买当天食用完。

## 食物中毒后如何紧急处理

米酵菌酸毒素引起的中毒发病急，潜伏期一般为30分钟至12小时，少数为1至2天，主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、轻微腹泻、头晕、全身无力。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。  
“一旦怀疑自身或家人发生米酵菌酸中毒，可第一时间用筷子或手指刺激咽喉部催吐，将刚吃进去的食物呕出，以减少毒素的吸收和对机体的损伤。”专家建议，剩余食物保存好，以便就医时送检。明确诊断后，可结合临床症状，对患者进行血液透析治疗，并根据病情轻重对症治疗。如发现生产销售问题湿米粉有关线索，请及时拨打12345或12315举报。

## 别吃！这4类食物变质也很危险

- 发芽的土豆  
龙葵素是一种有毒的糖苷生物碱。土豆发芽后，龙葵素含量会大大提高，一次摄入200毫克龙葵素就可使人中毒，严重还会致命。

## ■有霉点的水果

苹果、梨、桃子等水果腐败变质后，会产生并积累很多真菌毒素，如展青霉素。展青霉素是一种神经毒素，可导致食用者出现恶心、腹痛、腹泻等食物中毒症状，且具有致畸性和致癌性。

## ■有黑斑的红薯

红薯表面出现黑斑，是红薯黑斑病的典型症状。黑斑病菌不易被高温杀死，主要损伤人体的肝脏，导致患者出现呕吐、腹泻、发烧等症状，严重时还可引发出血、休克。

## ■发霉的生姜

生姜一旦发霉、腐烂，其含有的黄樟素会急剧增加，黄樟素属于致癌物质，长期食用会增加患癌风险。

据澎湃新闻新闻

## 每日科普

# 肺癌的悄悄话 小心这些日常习惯

重庆大学附属肿瘤医院肿瘤放射治疗中心 杨丁懿

我们都是追求健康生活的时尚人士，但一些“坏习惯”会偷偷潜入我们的生活，就像不请自来的宾客，不带来礼物，反而带来了肺癌。让我们一起了解哪些坏习惯会引发肺癌。

1.烟雾弥漫的爱好 最明显的罪魁祸首——吸烟。根据世界卫生组织的数据，全球约85%的肺癌病例与吸烟有关。如果肺癌是一场派对，尼古丁绝对是主角。抽烟就像在你的肺部举行一场无休止的狂欢，最终留下满地狼藉——不受控制的细胞增生。

2.被动吸烟：无声的杀手 如果你认为自己不吸烟就能高枕无忧了，那你可能要失望了。科学研究显示，长期暴露在二手烟环境中的非吸烟者，患肺癌的风险增加了20%~30%。这就像是，即使你没买票，也能“免费”享受到肺癌的“旅行”。

3.室内空气质量：隐形的室友 你在家中享受悠闲时光，不料有个隐形室友——室内空气污染。它可是个不速之客，悄悄在你家开派对。世界卫生组织爆料，这场派对足以让肺癌蹭个邀请。甲醛大叔和一氧化碳小弟在客厅里跳舞，狂欢着带走你的健康。研究证实，这场派对可能让肺癌的入场券销量飙升50%！真是“高效”的聚会。

4.职业暴露：职场里的“隐形杀手” 如果你认为职场斗争已经够累了，那你可能还不知道职业暴露对肺癌的影响。石棉、砷、镭这些“老朋友”正悄悄增加你的肺癌风险。国际癌症研究机构(IARC)透露，和它们打交道的人，肺癌风险比普通人高出5到10倍。换句话说，你的工作不仅是为了养家糊口，还

“无偿”提供了肺癌风险的加速包。

5.生活习惯：懒惰与美食的“甜蜜负担” 对于那些喜欢在沙发上葛优瘫、享受薯片和可乐的朋友们，这里有个坏消息。虽然直接证据还在路上，但科研界的小道消息说，高脂肪高糖饮食加上你与沙发的不解之缘，可能正在悄悄向肺癌发送爱的信号。一项研究发现，动一动和健康饮食可能是避开肺癌的有效策略。换句话说，你的懒惰和美食可能是在为肺癌撒花。

肺癌预防指南 好消息是，调整这些“招财进宝”的习惯，我们可以大大降低患肺癌的概率。WHO和各大癌症研究机构提供了攻略：戒烟、远离二手烟、改善室内空气、避免职业暴露和保持活力。研究显示，跟随这份逃生指南，我们能成功退回至少30%的肺癌邀请函！在这个充满未知和挑战的世界中，我们每天都在做出选择，有些可能会悄悄邀请肺癌。但幸运的是，知识和意识能帮助我们做出更健康的选择。让我们以更明智、更健康的方式生活，把肺癌的邀请函撕个粉碎。毕竟，谁也不想生活在生活的派对上，看到肺癌这个不速之客踏入门槛。

## 专家点评

重庆大学附属肿瘤医院 肿瘤放射治疗中心主任医师周伟 不良习惯会增加肺癌风险。戒烟、远离二手烟、改善空气质量、避免职业暴露和保持健康生活是有效的防护措施。遵循这些建议可减少至少30%的肺癌患病风险。以健康和明智的生活方式，撕碎肺癌的邀请函，享受健康人生。

# 夏天游泳要警惕中耳炎

近日，杭州萧山一家长给家里的两个孩子都报了暑假游泳班，结果第一次体验课回来孩子就发烧了，第二天起来觉得耳朵疼，去医院一看，说是中耳炎。该家长说，本来夏天游泳是孩子最快乐的事情，孩子现在还想去，她也不想退款。可又担心会不会是水质有问题，游泳馆每天那么多人，继续游会不会更严重？

杭州市中医院耳鼻喉科主任陈志凌表示，每年七八月，耳鼻喉科都会有很多中耳炎的病人来就诊，其中又以小朋友居多，基本都存在洗澡或游泳时导致耳朵进水的情况。“一般情况下，耳朵进水都是外耳道进水，而外耳道和中耳之间有耳膜阻隔，能阻挡异物和细菌进入，不会引发中耳炎，但如果本身存在耳膜穿孔的情况，或者正处于中耳炎急性发作期，那么就不建议去游泳，尤其是水质不达标的游泳馆。另外，如果在游泳过程中发生呛水，一旦卫生不达标的水通过鼻腔或口腔进入鼻咽部的咽鼓管，再通过咽鼓管达到中耳，就有可能引发中耳炎。”陈医生说。

为什么儿童更容易中招呢？陈医生表示，儿童的外耳道较成人较平，容易进水，咽鼓管的构造也与成人不同，两端接近水平位，管径均较为粗大，且比较短，所以鼻咽部的分泌物容易经此流向中耳腔，引起中耳炎。同时，儿童的免疫力较弱，容易出现上呼吸道感染，而上呼吸道感染也容易通过咽鼓管向中耳蔓延。

陈医生建议，小朋友在游泳前，家长可以先带着孩子去医院把耳内耳垢清理掉，防止游泳时池水把耳垢泡软、膨胀，如果池水较脏就更容易造成感染，出现耳内疼痛、发烧等症状，还可能引发中耳炎、鼓膜穿孔等更严重的情况。游泳过程中如果出现外耳道进水，可以用棉棒放在外耳道口轻轻地把手吸出，也可以把进水的耳朵向下，用同侧的手掌按压耳廓，利用负压将水吸出；不小心被水呛到之后，千万不要用双手捏住鼻子擤鼻涕，可用生理性海水冲洗鼻腔。需要注意的是，患有急性发作的鼻炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎以及中耳炎、鼓膜穿孔或外伤的人应该避免游泳，及时治疗，以免加重病情。

据北京青年报

13018333716  
15023163856  
023-65909440

### 招租公告

重庆南岸公共住房运营管理有限公司...  
招租公告...  
招租公告...

### 重庆南岸区烟草专卖局公告

重庆南岸区烟草专卖局...  
公告...  
公告...

### 重庆市长寿区民政局公告

重庆市长寿区民政局...  
公告...  
公告...

### 重庆南岸区烟草专卖局公告

重庆南岸区烟草专卖局...  
公告...  
公告...

### 重庆南岸区烟草专卖局公告

重庆南岸区烟草专卖局...  
公告...  
公告...