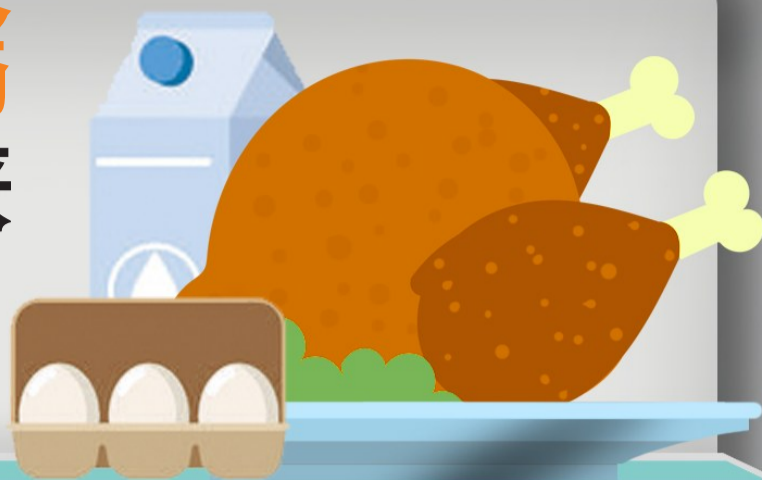




夏天谨防冰箱型腹泻 如何清洁冰箱,快看过来



大多数人认为冰箱里温度低,可以防止食物滋生细菌,其实,有一种细菌,就喜欢冷藏室的温度,人吃了被污染的食物,会导致腹泻。云南省第一人民医院疾病预防控制中心副主任医师张瑞仙为你整理一份冰箱使用和清洁指南,最大限度减缓细菌繁殖。



夏天小心冰箱型腹泻

首先,要明确冰箱只是让细菌的繁殖速度放缓了,并不能阻止细菌侵袭。张瑞仙表示,有一种细菌叫嗜冷菌,就适合在冰箱,尤其冷藏室的温度进行繁殖。冰箱的冷藏温度通常为4~10摄氏度,而嗜冷菌能在0~20摄氏度中照常生长。如果吃了被嗜冷菌污染的食物,就可能出现腹泻症状,也就是“冰箱型腹泻”。

因此,夏季应尽量食用新鲜食品,不要长时间在冰箱存放食物,每个月至少给冰箱清洁一次。

食物乱放冰箱细菌倍增

很多人将冰箱当作食物的“保险箱”,把各种食品随意塞进去,这样不但不利于食物保鲜,反而使细菌大量繁殖,偷走食物的营养,也偷走你的健康。张瑞仙建议下面的这几种情况请注意:

1.剩菜连盘放冰箱

有些人习惯把饭菜直接成盘塞入冰箱,空间不够就一层层摞盘子和碗,甚至把隔板都压弯了。这样做不但会导致食物串味,还容易使饭菜撒出来,为细菌滋生提供了充分的条件。

建议:剩饭菜最好分别放在有盖的保鲜盒里,容量以食物占据1/2以上容积为好。

2.蔬菜不加包装直接放冷藏室

蔬菜放在冷藏室里可以保持鲜嫩,但如果买回后直接放入果蔬盒,水分会蒸发,表面皱缩、菜叶萎蔫,加速维生素的流失,而且不同品种蔬菜上的微生物会交叉污染。

建议:给每一种蔬菜包两层软纸,再分别放入独立的塑料袋,扎口要松。这样可调节袋内湿度,有效减缓干燥,延长保存期。

3.冷冻的肉,用时化冻切一块再放回

冷冻室中的食品一旦拿到室温环境下接触空气,处于休眠状态下的细菌就开始大量繁殖。当食品重新放入冷冻室,细菌繁衍速度虽然减慢,但总量已经增多。这一过程中,肉类的细胞膜会被破坏,新鲜度大幅下降,即使再冷冻,营养和风味也已受损。

建议:冷冻前先将肉类切成适当的大小,分别装袋冷冻,用时取出一块解冻后就吃完。此外,冷冻室温度要稳定在零下18摄氏度以下,以提高储存效果。

4.拆封的食物放冰箱不封口

未喝完的牛奶、未吃完的调味酱等,如果不封口、不盖盖子直接放入冰箱,存在较大的交叉污染风险,加速食物氧化和变质。

建议:袋装牛奶最好挤掉空气后,在开口处折三折,保存不超过24小时,饮用前要加热杀菌。橙汁等饮料开封后盖严再冷藏,一般不能超过48小时。瓶装调味酱等要拧紧盖子。如果是

自制盛放在碗或杯子中的食物,要用保鲜膜覆盖,并尽量用橡皮筋扎紧,取出后加热杀菌再吃。

这份冰箱清理指南请收好

平时如何对冰箱进行清理?张瑞仙表示清洁冰箱时,要用干净的抹布或湿巾清洁,尽量不要用消毒液清洗,以免造成二次污染。冰箱里许多犄角旮旯的地方都很难清洗,此外还要遵循下面的步骤:

- 1.先取出冰箱内的所有物品,然后切断电源。
- 2.用软布蘸上温水或洗洁精轻轻擦拭冰箱内壁,然后蘸清水将洗洁精拭去。
- 3.拆下冰箱内搁架等附件,用水冲洗干净。
- 4.用湿布擦拭冰箱外壳和拉手,油渍较多的地方可蘸洗洁精擦洗。
- 5.打开冰箱门通风30分钟,让冰箱自然风干。

其中,冰箱4个地方要特别清理干净:冰箱门的胶条、置物隔板、冷鲜抽屉和上下内壁,这些地方很容易被菜汁和食物残渣等污染,滋生细菌,建议用抹布和洗洁精擦拭,清水擦净后通风晾干。最后提醒,不要用洗衣粉、去污粉、滑石粉、碱性洗涤剂、开水、油类、刷子等清洗冰箱,会损害箱外涂复层和箱内塑料零件。

据生命时报

为什么夏天女性易体寒? 这些妇科病是“冻”出来的



明明室内空调温度不低,但不少人却会莫名感觉手脚发冷,甚至头昏目眩,尤其是女性。排除疾病因素,这可能就是所谓的“体寒”。北京中医药大学东方医院亚健康科主任医师彭玉清为你列出体寒的症状,并教大家如何让身体“暖”起来。

女性夏天更要注意防寒

中医将“寒”分为内寒和外寒,内寒主要因体弱造成气机无力运动,外寒是外界寒气侵犯到机体,使气机运行受阻所致。从临床上看,体寒会导致身体血气运行不畅,皮肤变差,对女性尤其不友好。

彭玉清表示,女性的生殖系统最怕冷,体寒会引起宫寒,导致月经不调、子宫肌瘤、不孕不育等。若不加重重视,长期处于体寒状态,还会诱发腹泻、关节痛、胃炎等疾病。日本研究表明,女性有体寒症状的人是男性的5倍之多。据研究,人体一日产热量的六成源自肌肉,但女性肌肉量一般比男性少,产热量也更少。时下正逢夏日,在办公室长时间吹着空调,再加上不少人爱喝冷饮、喜欢吃生冷食物,影响了肠胃功能,就更易受凉。

寒气,都寒在了哪里

中医有“十女九寒”的说法,说明女人病多半与体寒有关。很多女性总觉得身体不舒服,到医院检查却查不出毛病,这时候要警惕是不是“体寒”了。

■什么原因会导致体寒?

- 1.熬夜:导致阴盛阳虚,阳虚引发身体生寒。因此,建议大家晚上尽量11点前入睡。
- 2.穿着不够保暖:经常挨冻会诱发寒性体质。
- 3.饮食:很多女性喜欢吃水果和冷饮,尤其夏天,水果当饭吃,冷饮不离手。其实,很多水果都是寒性的,长此以往,寒就来了。
- 4.体虚:劳累、高负荷的身心运转会加速身体消耗,加上不少女性缺乏运动,容易出现体虚问题。典型表现是乏力、记忆力减退、脾气暴躁、食欲不振、消化不良、睡眠变差等。体质一虚,内寒就会乘虚而入。

■如何辨别身体是否有寒?

如果体内有寒,就会表现为各种怕冷,包括手足不温、小腹

冷痛、下肢酸冷,伴有腰膝酸软、夜尿频等症状;寒凝则气血运行不畅,同时会有各种痛证,如小腹痛、痛经、腰痛、头痛、关节痛等,遇寒则加重,得温则缓解。

四件事让身体暖起来

体寒除了和体质有关,还和生活习惯、情绪等相关,彭玉清建议从多方面入手调理。

■推揉腹部

身体的寒以小腹为中心,只要想办法保持小腹温暖,寒气就无藏身之地了。

■晒太阳

每天晒晒太阳,能激发身体阳气,达到驱寒效果。尤其是重要部位要晒到,如头部、背部和腿。头为“诸阳之会”,是人体阳气汇聚的地方,能调畅气血,通畅百脉;后背是人体督脉的循行之处,为“阳脉之海”,总督一身阳经。还是足太阳膀胱经循行的主要部位,起着防御外邪入侵的屏障作用;腿部及脚部是阴气下沉的部位,小腿和手脚冰凉说明湿气过重,可多晒晒太阳。

■常泡脚

用热水或中药进行足浴,能促进血液循环,疏通经络,调和气血。

■多运动

适当运动和体力劳动能使气血运行通畅,促进全身血液循环,加快新陈代谢,使得周身温暖舒适。对于体寒瘦弱的女性,建议每周进行3~4次有氧运动,每次30~40分钟,推荐快走、慢跑、太极拳、骑行、瑜伽等运动方式,能有效强身健体、舒缓情绪、调畅气血、提高免疫力。

据生命时报

“久久卫宫”公益项目 落地重庆大学 附属三峡医院

本报讯 (通讯员 尚毅)近日,“久久卫宫”公益项目为重庆大学附属三峡医院的2名经济困难患者发放了公益资助金。截至目前,已有27名困境女性接受“久久卫宫”公益项目资助。“不仅能够保住子宫,减轻手术中的痛苦,而且还减轻了经济负担!”作为重庆大学附属三峡医院第一批申领“久久卫宫”公益项目千元补贴成功的梁女士,表达了自己的喜悦之情。

梁女士是一位多发肌瘤患者,身体一直不好。经过医院检查,梁女士符合聚焦超声消融治疗条件。为了减少对身体伤害,梁女士果断选择接受不开刀的聚焦超声消融手术。鉴于梁女士没有工作,家庭经济相对困难,在重庆市慈善总会志愿者总队久久卫宫大队志愿者的帮助下,梁女士成功申请到了“久久卫宫”公益项目千元补贴。

据了解,“久久卫宫”公益项目是超声医疗国家工程研究中心、超声医学工程国家重点实验室携手重庆市慈善总会共同开展的公益项目,旨在通过中国原创的无创聚焦超声消融手术保护子宫功能和结构的完整性,通过公益资助减轻患者经济负担。项目第一期筹集100万元善款,将资助1000名患者,通过审核的患者每人可获得1000元资助。“久久卫宫”项目公益大使、重庆大学附属三峡医院妇科主任毛世华表示,“久久卫宫”公益项目落地重庆大学附属三峡医院,为我们帮助患者缓解经济压力提供了一个有效途径,希望借助公益力量,帮助更多困境女性。