



8月20日出伏，一年中最炎热的40天超长“三伏天”终于过完了！炎热渐消，整体气温也将下降，但是这个时节，由于温度波动频繁，对身体健康的影响也很大。上海交通大学医学院附属新华医院心血管内科副主任医师许之民提醒大家，出伏后“五不做”，能让你一年“病不沾”！

## 出伏后有五不做 让你一年病不沾



### 一块豆腐乳 让祖孙俩中毒

医生：这种毒素0.000005毫克可致命！

泡菜、豆瓣酱、豆腐乳……现在自制发酵的食品越来越受大家喜爱，“纯天然、零添加”的同时还富有动手的乐趣。但是，它可能含有致命毒素！

#### 祖孙俩吃豆腐乳后被送医院

47岁的赵女士(化名)平时喜欢做一些豆腐乳，因味道不错，家里人都挺爱吃。这天上午，赵女士起床后发现自己乏力，头晕，眼花，咽部不适，而孙子也有相同的状况。几个小时后，赵女士发现自己开始视物模糊，重影，眼睑下垂，咽喉发紧，吞咽较困难。家人见情况不对，赶紧将其送往四川大学华西第四医院急诊科。

赵女士向医生表示，自己没有吃过一些别的食物，只是在前一天晚上吃了自己家做的霉豆腐。进一步询问后发现，这一罐霉豆腐是在半年前就已经做好了，平时要吃的时候就夹上一块，再将瓶盖拧紧后放进冰箱里。四川大学华西第四医院急诊科主治医师罗林娜初步判断患者为肉毒毒素中毒，为患者注射了肉毒抗毒素后，果然其症状开始慢慢缓解。

#### 肉毒毒素到底有多危险

据罗林娜介绍，肉毒毒素是肉毒梭菌在厌氧环境下产生的毒素，其毒性是氰化物的1000000倍，50纳克肉毒毒素，相当于0.000005毫克就可致命！

那这种致命的毒素是怎么进入到豆腐乳里的？罗林娜医生解释，肉毒梭菌通常在土壤、灰尘、沉淀物里，很多自制食品在制作过程中就夹带着肉毒梭菌，再加上用水或拧紧瓶盖的方式将氧气隔绝造成无氧环境，PH值比较低，另外容器中还含有营养物质，从而为肉毒梭菌的生长创造了条件。并且，很多人都喜欢在吃完上一批自制食品后再加入新的一批食品，没有对容器进行彻底的清洗，这样肉毒梭菌芽孢杆菌会长得更快。除了豆腐乳以外，豆瓣酱、豆腐干、香肠、腊肉、牛肉干、腌制的火腿肠中也可能含有肉毒毒素。

#### 警惕肉毒毒素中毒的症状

罗林娜告诉记者，一般的食物中毒，表现症状可能以消化道症状为主，如出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，而肉毒毒素主要以神经系统症状为主，肉毒梭菌进入到血液循环之后，会阻止神经肌肉释放乙酰胆碱，引起肌肉松弛麻痹。

1.初期：初期主要表现首先是从头部开始的，头晕乏力、眼睑下垂、视物模糊、看东西出现重影，接着会出现咽喉的变化，言语不清、嗓子发干、呛咳、吞咽困难，其次是腹部的变化，出现腹胀、排尿困难，最后颅内神经出现麻痹。但这种食源性的中毒症状一般情况下是对称的，身体两侧都会出现。

2.症状严重者：中毒症状严重者还会出现张口、咀嚼、吞咽困难、说话不清楚、声音嘶哑或者失声、咽干，感觉咽喉部发紧、流口水。甚至出现胸闷、憋气、呼吸困难、肢体瘫痪。

3.最终末期：最终可因呼吸肌麻痹造成呼吸衰竭，如抢救不及时，病死率高达30%以上。所以一旦怀疑发生肉毒毒素中毒，请立即到医院就医。

#### 预防肉毒毒素中毒注意3点

##### 1.有效清洗食品和容器

如果喜欢自己制作食品的话，首先应把食物进行充分清洗，部分需要杀菌的要严格按照流程操作。另外，存储食品的容器也需要仔细清洗和消毒，可将需要使用的容器置于100℃沸水中，并持续煮沸1~2个小时。

##### 2.不购买来历不明的食物

不购买来历不明或者小作坊生产的发酵、腌制、罐头食品。不食用过期或变质罐头。若罐头两端有膨隆现象，或内容物色香味改变，应禁止食用，即使煮沸也不能再食用。

##### 3.肉类食品要煮熟

肉制品最好吃熟食，彻底加热，烹饪温度应不低于70℃，未达到充分加热的食品千万不要食用。在室温放置的熟肉制品再次食用时，也应充分加热。

据成都商报

### 出伏后昼夜温差逐渐拉大

从出伏到秋分节气共30多天，这30多天是一年中最气温波动大且频繁的时期。在这段时间，一天中的昼夜温差逐渐拉大，俗话说，“早上冷飕飕，中午热死牛。”但是往往在处暑尾声，人们会再次感受高温天气，也就是传说中的“秋老虎”。

出伏之后，夏季开始真正意义上向秋季过渡。气候逐渐干燥，气温波动较大，昼夜温差加大，一不小心就容易引发肠胃炎、感冒、心脑血管疾病等。许之民提醒，气温忽冷忽热的刺激下，血管收缩紧张，血压波动较大，无论是心梗、脑梗都是发作的危险期。

### 出伏后别做这五件事

人们常说：“出伏五不做，一年病不沾。”哪5件事不要做，许之民给出答案：

#### 1.不要太早晨练

出伏后的初秋时节，温差逐渐加大。有些人四五点钟就外出晨练，此时人容易受寒冷的刺激，让早晨本已较高的血压上升更快，从而增加脑血管意外的可能性。

#### 2.不要喝水太少

出伏后，出现高温天气的次数依旧不少，身体水分大量蒸发，不及时补充水分会导致血液浓度增加。普通人每天喝水2000~2500毫升，晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水，半夜醒来也可适量补点水，可降低血液黏稠度，预防血栓形成。

#### 3.不要过度贪凉

出伏后，早晚比较凉快，大家应注意保暖，及时增添衣服，早晚穿衣护好脖子、后

背、脚部。因为这些部位都是血管最丰富的地方，秋凉的刺激会促使血管急剧收缩，引发危险。

#### 4.不要整夜开空调

出伏后使用空调要十分注意，尽量不要在夜晚睡觉时开空调，即使要开最好定时，以免半夜时空调的阴气与外界的寒气入侵人体内脏、经络和骨关节，引起感冒、腹泻、颈肩腿痛、关节疼痛等症状。

#### 5.不要睡得太晚

出伏以后很多人容易感到疲乏，也就是常说的“秋乏”。为了缓解秋乏，需要睡得早一点，一般晚上十点半就应该上床睡觉了。早睡早起，较之夏季增加1个小时左右的睡眠，或者通过午睡的形式增加睡眠。出伏后如果睡眠不足更容易出现血压不稳，引发心血管疾病。

### 出伏后该如何养生？

出伏后，在由热转凉的冷热交替时期，人体容易秋乏和秋燥，我们该如何养生？许之民给了6点建议：

#### 1.多润燥

出伏后，气候逐渐干燥，人们易犯咳嗽，也是慢性支气管炎复发或加重的时期。这时要多吃些滋阴润燥的食物，避免燥邪伤害。

如银耳、百合、莲子、蜂蜜、海带、芹菜、洋葱、香蕉、苹果、梨、萝卜、冬瓜、菠菜、糯米、芝麻、豆类等。

#### 2.少辛辣

韭菜、葱、姜、蒜、辣椒、烈性酒等辛辣的食物以及羊肉、狗肉等性热之物最好少吃。西瓜、冰激凌等寒凉食物也要减少，以免损伤脾胃。

#### 3.多喝水

预防秋燥最好的办法就是多喝水，晚上喝点蜂蜜水，有助于润肺祛燥，还可以防止因秋燥而引起的便秘。除此之外，在保持室内通风的基础上，还可以养些绿萝、吊兰、文竹等绿色植物，起到静心、安神、戒躁的功效。

#### 4.少吃瓜

出伏后，像西瓜等寒凉食物也要减少食用，以免损伤脾胃。

#### 5.多热身

秋季锻炼应以慢运动为主，尤其对于中老年人来说，最好选择平缓轻松、出汗较少的运动，如打太极拳、步行等。秋天早晚温差开始变大，低温状态下肌肉的黏滞性较高，如不做热身活动就开练，很容易导致肌肉、韧带损伤。

#### 6.别乱补

出伏后，天气逐渐凉爽，人的食欲也逐渐恢复。此时正是人们进补的好时机，既可以弥补苦夏后身体的损失，又可以为入冬抗寒做好准备。杨照华医生表示，秋季进补要以滋阴润燥、养胃健脾的食物为主，注意荤素搭配，营养全面，切忌暴饮暴食。

据健康时报

