



冷冻馒头超两天会长黄曲霉毒素？

重庆市市场监管局专家辟谣



近日，网上流传出一则短视频，声称“浙大研究发现：冷冻馒头不能吃，冷冻超过两天会长黄曲霉毒素”，不少网友瞬间就不淡定了。

那么，冷冻馒头冻两天的会长黄曲霉毒素，成“致癌餐”吗？近日，重庆市市场监管局官方进行了辟谣。



生、坚果等食物时如果感觉很苦，马上吐出来，并漱口。另外，如果储存的坚果发霉或者颜色不正，千万不要再吃了。花生、玉米如果已发生霉变，应全部弃去。不可只将发霉部分去掉，因为即使去掉霉变颗粒，其他颗粒可能已经被污染，仍然存在潜在致癌性。

重庆市市场监管局相关专家介绍，面食之类的淀粉食物在室温下可以保持一两天。如果放在冰箱冷藏室保存，会出现淀粉回生老化的现象，存放时间越长，面食就越硬。比如新出锅的包子皮软、筋道，从冰箱冷藏室里拿出来蒸，就会感觉包子皮变厚，口感变硬。

对此，专家建议先蒸好再放冰箱。因为酵母发面的馒头、花卷等面食，低温存放下面团里的酵母菌会失去活性，下次拿出来再蒸熟会影响口感。蒸熟的馒头自然晾凉后再放入冰箱，既可以保持馒头不变味，也能避免冰箱结霜。此外，每个馒头都要用保鲜袋装好，并且尽量挤压掉里面的空气后，再密封严实。这两个点务必做好，否则馒头里的水分还会在冷藏或冷冻过程中慢慢流失掉，影响口感。每个馒头都分装好、包好，还可以避免与冰箱其他物质发生交叉感染。另外要注意，冷藏的馒头建议3~4天内尽快吃完，冷冻的馒头建议半个月以内吃完。

新重庆-上游新闻记者 严薇



我年轻，是不是就不容易得流感？多吃点维生素C能预防流感吗？得过流感还需要打疫苗吗？秋冬季是流感等呼吸道传染病高发季节，近日，重庆市药品监督管理局针对市民在流感预防中容易陷入的误区，进行了详细的解读和提醒。

多吃维C能预防流感？得过流感可不打疫苗？

关于流感的误区与真相来了

误区一：多吃维生素C能预防流感

很多人认为多吃维生素C能够增强免疫力，从而预防流感。最新科学证据表明，维生素C在感冒后3~5天使用，每天摄入1~2克，可以缓解症状，但不能直接预防流感。专家强调，接种流感疫苗才是预防流感最有效的手段，特别是老人、儿童和慢性病患者等高风险人群，应尽早接种疫苗。

误区二：预防感冒可提前吃感冒药

不少市民认为提前吃感冒药可以预防感冒，但这种做法被专家明确否定。提前吃感冒药不仅无助于预防感冒，还可能因不当使用或超量服用而产生一系列副作用。专家提醒，提高人体抵抗力，保持健康的生活方式，如合理饮食、适量运动、充足睡眠等，才是增强身体素质、预防感冒的重要保证。

误区三：年轻人不易得流感

流感的传染性较强，所有人群对流感病毒都普遍易感。专家指出，尽管健康的中青年人群流感出现并发症的风险较低，但也不能忽视预防。特别是65岁以上老年人、5岁以下儿童、孕妇、患有基础疾病、免疫功能低下和肥胖人群等，感染了流感容易出现重症和并发症，更应做好预防措施。

误区四：接种流感疫苗后就不会得流感

尽管接种流感疫苗可以有效降低感染风险，但疫苗保护并非百分百。流感疫苗都具有良好保护力，但也会有一定几率出现流感疫苗的毒株与流行毒株不匹配的情况，影响疫苗的保护效果。不过只要接种了疫苗，即使感染了流感，疾病严重程度一般也会较轻，恢复速度也会更快。

误区五：已得过流感，不用再打疫苗

对于已经得过流感的市民，专家提醒，治愈后仍有必要接种流感疫苗。因为流感病毒的型别众多，感染一种型别的流感病毒并不能产生对所有型别流感病毒的免疫力。接种流感疫苗可以有效预防不同型别的流感病毒感染，减轻感冒症状，提升恢复速度。

新重庆-上游新闻记者 陈瑜

女孩指甲惊现“玛莎拉蒂”车标 医生：赶紧切

都说手是女人的第二张“脸”，美甲也成了爱美人士的标配，亮闪闪的“指尖艺术”让人瞬间氛围感拉满。但如此漂亮的美甲，也可能暗藏健康隐患。

手上惊现“玛莎拉蒂”标志

杭州女孩姗姗(化名)今年24岁，是一位重度美甲爱好者，她几乎无法接受自己的指甲“裸奔”，为常换常新，她隔三差五就要尝试不同的美甲风格，指甲经常3天一换色，7天一变装，今天田园风，下周复古风，再下周马卡龙风……

不久前，姗姗发现指甲上突然长了一块多余的“肉”！随着时间的推移，这块肉越长越大，还渐渐长成一根“三叉戟”的样子。因为这个形状有点像“玛莎拉蒂”汽车的品牌标志，朋友还开她玩笑，说她的手马上就要接到“泼天富贵”了。

姗姗却隐隐感到麻烦要来了，这个奇怪的肉球究竟是什么东西呢？要不要紧？会不会是恶性肿瘤？

为了搞清楚这个问题，她找到杭州市第一人民医院皮肤性病科副主任医师钟剑波。

奇怪的赘生物竟然是瘤

钟剑波检查后发现，姗姗的指甲上长出的“玛莎拉蒂”其实是一种增生的肉芽组织。经综合评估后，他诊断这个赘生物是属于甲周纤维瘤：“赶紧切！”甲周纤维瘤大部分都是创伤导致的，而结合她的经历，认为主要致病原因就是长期美甲。

钟剑波表示，美甲时，往往会在原有的指甲上覆盖上一层“穿戴甲”，在穿戴甲的长期压迫下，指甲底部就容易出现裂缝。同时，不恰当的美甲或过度频繁美甲会损伤到甲母质及甲母质周围的组织，容易形成组织炎症和异常



姗姗的指甲上多了一块肉

增生，增生的组织就会从缝隙中长出来，侵占原有甲板生发部位。

“一片穿戴甲看似没有什么重量，但其实对指甲会产生很大的负担。而且美甲过程中，不管是指甲油还是操作手法，都会对指甲造成伤害。”钟剑波说，美甲一定要克制，千万不要频繁做。

经常美甲的人都会有这种感觉，频繁美甲一段时间，就会感到指甲变得表面粗糙和脆弱，这是因为许多指甲油本身含有会腐蚀指甲的甲醛等有害物质，加上美甲过程中，还要对指甲进行锉、抛光等，这些都会破坏指甲健康。

指甲的日常修剪也很重要，修剪指甲时要剪成轻微的弧线，不能把两侧的侧角剪去。甲板表面不要打磨，也尽量不要修剪甲小皮。

据潮新闻

医生支招

钟剑波表示，平时在门诊中，因频繁美甲而引起指甲问题的女患者不在少数，许多患者因为频繁美甲还患上了灰指甲(甲真菌病)。

钟剑波建议，美甲千万不要太频繁，中间最好间隔半个月到一个月时间，给指甲以恢复时间。另外，尽量少用穿戴甲，以免给指甲造成负担。卸甲的时候不要暴力卸甲，防止对指甲造成二次损伤。要到正规的美甲店进行美甲，尽可能使用个人美甲设备或一次性用品，以降低受到感染的风险。

今天转晴 明天阴雨又回



学生在南坪万达广场“摆摊”义卖 据新重庆-重庆日报

昨天白天，我市中西部及东南部地区阴天有间断小雨或零星小雨，其余地区阴天，气温7~19℃。据市气象台预计，22日，大部地区阴天间多云，其余时段以阴雨天气为主。

天气预报

22日白天，中西部部分地区间断小雨转阴天到多云，其余地区阴天到多云，气温8℃~18℃；中心城区阴天间多云，气温12℃~17℃。

22日夜间到23日白天，各地阴天转间断小雨，气温7℃~17℃；中心城区阴天转间断小雨，气温13℃~15℃。

23日夜间到24日白天，各地阴天有间断小雨，气温6℃~15℃；中心城区阴天有间断小雨，气温12℃~14℃。新重庆-上游新闻记者 何艳

中国体育彩票排列3
第24312期开奖公告
本期开奖号码:4 1 3

中国体育彩票排列5
第24312期开奖公告
本期开奖号码:4 1 3 2 3

重庆市体育彩票管理中心 2024年11月21日