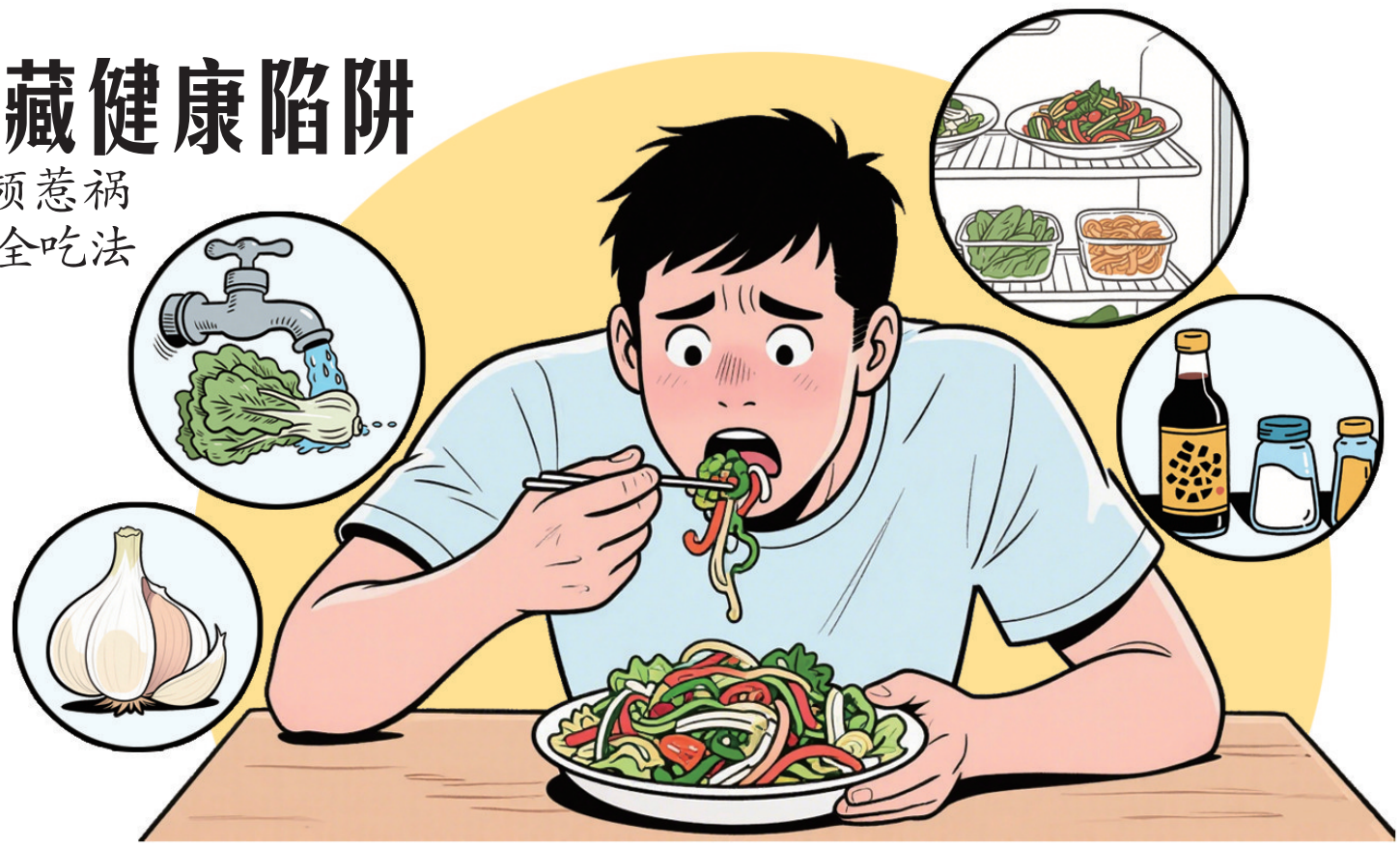
热天吃凉菜藏健康陷阱

沙门氏菌李斯特菌频惹祸 营养专家教你3招安全吃法

每年一入夏，凉拌菜就像是被热天点名的“顶流”美食。不用开火，省事爽口，尤其在三四十摄氏度的天气里，谁还想吃热腾腾的饭菜？可你知道吗？看似简单的凉菜，若制作和储存不当，却可能成为细菌滋生的温床，引发健康问题。记者采访了重庆市妇幼保健院营养科主任孙海岚，请他为我们介绍科学的凉菜食用和制作方法。



凉菜里藏着“窜稀元凶”

凉拌木耳、凉皮、肠粉这些爽口凉菜，几乎是家家户户热天餐桌上的“常客”——一口下去清爽解腻，简直是解暑神器，谁不爱呢？但你知道吗？这些让人欲罢不能的凉菜，一旦处理不当，可能会变成致命“毒菜”。夏秋季节因吃凉菜引发的中毒事件频频发生。

2023年7月，河南省永城市2人误食变质凉皮后中毒；2020年7月，广东省揭阳市肠粉店11人中毒……这些悲剧的幕后真凶，有沙门氏菌、副溶血性弧菌、李斯特菌等细菌。其中，沙门氏菌是“串稀”专业户，特别喜欢蛋、肉、禽类。如果用切过生肉的刀或砧板再来处理凉拌菜，危险系数飙升；副溶血性弧菌是海鲜里的“刺客”，生腌海鲜、凉拌海蜇是它的最爱，没处理干净小心肚子痛到直不起腰；李斯特菌是冰箱里的“顽固分子”，就算冷藏也能活，孕妇要特别小心，它甚至可能影响宝宝健康。

哪些凉菜容易“中招”

哪些凉菜易“中招”呢？孙海岚介绍，第一种是蛋制品凉菜。对于皮蛋或溏心蛋，沙门氏菌可通过蛋壳缝隙、蛋壳表面的孔隙进入蛋内或碱性腌制液产生污染；蛋黄未凝固的沙拉酱、提拉米苏等与生鸡蛋相关的菜品也需注意，要知道生鸡蛋携带沙门氏菌的概率高达约10%。

二是海鲜水产凉拌菜。鱼虾、贝类死亡后常温存放2小时即快速繁殖细菌，产生组胺毒素，小龙虾若未彻底煮熟，也可能携带寄生虫及沙门氏菌。

三是卤牛肉、凉拌鸡丝、豆制品等高蛋白质食品。蛋白质为沙门氏菌提供繁殖温床，室温放置超2小时，细菌量可超标10到20倍。

这5件事真的不能凑合

不少人觉得，凉菜只要用醋、蒜、辣椒一拌，就能杀菌消毒，吃起来既“安心”又“解暑”，但问题正是出在这种想当然的自信上。孙海岚表示，热天吃凉拌菜，这5件事，真的不能凑合。

1.蒜和醋不是“万能杀菌水”

很多人认为，凉拌菜里加了蒜和醋，就安全了。确实，它们有一定的抗菌作用，但远远达不到消毒的级别。比如大蒜，它的大蒜素需要在生吃、充分切碎的状态下，才有杀菌效果。而且只能抑制部分细菌，对病毒、寄生虫根本无效。

醋的pH值虽然低，但也无法彻底杀死大肠杆菌或沙门氏菌。更别说有些人只放几滴点味道，那点酸根本不够用。

2.清水冲一冲根本不够

凉拌菜讲究的是“脆生生”“水灵灵”，可要做到这四个字，清洗就是头等大事。你知道吗？蔬菜表面除了泥土，还有农药残留和寄生虫卵。尤其是香菜、薄荷、芹菜这种“毛茸茸”的小叶子，清水冲一冲根本不够。

3.冰箱不是万能保险柜

很多人觉得，做完的凉拌菜放冰箱里就万事大吉了。冷藏确实能抑制细菌繁殖，但不是杀菌，它只是让细菌“冬眠”，不是让它们“消失”。如果食材本身带菌，放进冰箱只会让细菌在低温下慢慢“养精蓄锐”。一旦温度升高，比如拿出来回温后再吃，病菌就开始“复苏”。最安全的做法是现做现吃，吃多少拌多少。

4.别忽略调料的健康陷阱

很多人做凉拌菜喜欢重口味，酱油、辣油、花椒油一股脑倒进去，吃得爽得不行。但这些调料里，钠、盐分、油脂含量都不低。长期重口味，会增加高血压、肾脏负担，还会让味觉迟钝。尤其是老年人，本身肾功能就弱，再加一碗“重口凉拌”，容易水肿、血压飙升。

还有一个大家容易忽略的点，豆瓣酱、腐乳、香菇酱等发酵类调料，有的含亚硝酸盐，如果搭配不当，有潜在致癌风险。建议的方式是用低盐调料，控制总量，尽量少用复合调味品。吃得清爽，也吃得安心。

5.有的人不适合吃太多凉菜

不是每个人都适合天天吃凉拌菜，尤其是肠胃敏感的人、老人和孩子，吃多了容易导致胃胀、腹泻，甚至诱发疾病。还有孕妇、免疫力低的人，也要慎重选择生吃类凉拌菜。食材安全稍有漏洞，就可能影响胎儿或诱发感染。

做好3点 凉菜好吃又安全

一是温度控制。食材冷藏温度需保持在≤4℃，凉菜出锅后要在1小时内冷藏。而对于海鲜和肉类，冷藏时间应≤24小时，且再次食用前需复热至中心温度75℃以上。

二是生熟分离。使用双砧板、双刀具（生熟色标区分）；冰箱分层存放，熟食在上层，生肉海鲜密封后放在下层。

三是抑菌处理。蔬菜水果经流水冲洗后，用凉开水+5%的醋浸泡30分钟；制作凉拌菜时加入蒜泥也能起到抑菌效果，因为大蒜中含有的大蒜素可抑制沙门氏菌。但要注意，“醋泡”“蒜泥”这类抑菌手段并不能替代“烧熟煮透”。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

额头上青筋凸起 是正常的还是病了

你可能在自己的额头、手背、小腿上看到过或深或浅的青筋，有些甚至会凸起，让人忍不住担心，这是不是疾病在作祟。其实，我们常说的青筋就是一种血管，有些青筋凸起是正常生理现象，而有一些确实需要及时就医。复旦大学附属中山医院血管外科主任医师竺挺告诉你如何判断哪些青筋是疾病信号。

额头偶尔有青筋不用担心

青筋是一种比较通俗的说法，竺挺表示，临床上，青筋就是指静脉血管，里面流淌着的是暗红色的静脉血。不同于动脉血，由于含有较多的二氧化碳等代谢产物而呈现出鲜红的色泽，静脉血本身颜色暗红。而由于光和皮肤相互作用，使得蓝色光线无法深入，被反射出来后，血管就呈现出青蓝色。

静脉有成对的半月形静脉瓣，游离缘朝向心，顺血流开放，逆血流关闭，如此能够保证血液向心流动和防止血液逆流。当静脉血液回流受阻、压力增高时，就会在人体表面出现凸起、曲张、扭曲、变色的“青筋”。

有人发现，自己额头偶尔会有青筋，主要和以下因素有关：

◆若是皮肤白且薄，而皮下静脉本来就比较浅，额头、手背等部位皮下脂肪少，静脉更易显现。

◆皮肤状态与光线的强度或角度等，也会让血管“若隐若现”。

◆如果体位有变化，比如低头，静脉回流受阻，血管会更明显。

也就是说，额头偶尔有青筋是正常的生理现象，无需过多担心，只有一种情况需要警惕：若太阳穴青筋凸起且扭曲，还常常出现头晕、头痛、视物不清等不适感，表示可能已经患有脑动脉硬化。如果青筋变成紫黑时，则提示容易中风，需引起重视。

怎么判断青筋是否正常

竺挺表示，当静脉血液回流受阻，压力增高，它就会在皮肤表面凸起。一般以下情况出现的青筋凸起，属正常反应，不必担心：

情绪激动时，心跳加速、血管大量充血使皮下静脉血管膨胀、凸起。

身体消瘦、皮下脂肪薄、天生血管粗大或皮肤白皙的人，青筋更易被看见。

手下垂或平放时，血液回流阻力加大，血管会短暂凸起。

从事体力劳动以及体育锻炼的人，由于经常用力，使血管长期快速充血，血管经常凸起。

年龄增大，脂肪萎缩，皮肤变薄，会降低对静脉的支撑，青筋会明显隆起。

有些青筋是疾病信号

除了上述生理原因导致的青筋，还有些情况是疾病信号，身体不同部位发生的浅静脉曲张是病态的，具体有以下的对应关系：

1.下肢青筋，小心静脉曲张

表层血管像蚯蚓一样曲张，明显凸出皮肤，曲张呈团状或结节状。静脉曲张一旦发生破溃、出血、感染，形成血栓，可导致老烂脚，甚至肺栓塞的发生。建议有静脉曲张的人群在洗澡或洗脚时，水温不应过热；避免久坐久站，有空时双脚抬高，促进远端静脉回流，防止静脉高压。静脉曲张的治疗方法包括保守治疗和外科手术治疗，可遵医嘱选择合适的治疗方法。

2.颈部青筋，暗示心脏或肝脏出现问题

脖子上青筋暴起，临床上称为颈静脉怒张。颈静脉是右心房的压力计，因此颈部青筋凸出表明静脉压增高，可见于心力衰竭、肝肿大肝淤血或上腔静脉回流受阻等疾病，需要及时就医排查。

3.腹部青筋，预示腹腔脏器血液回流受阻

正常人腹壁皮下静脉位置略深，同时又有较多脂肪组织掩盖，一般很少会出现青筋显露。但是，当发生肝硬化、腹水、腹腔内肿瘤压迫脏器时，门静脉和下腔静脉这两大静脉系统则会出现血管淤滞，静脉血液回流受阻，这时腹壁浅静脉血管就会膨胀，从而出现粗壮、扭曲的青筋，此时要及时到医院就诊。

据生命时报

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号

♦遇失熊晓旻，李德全之子李嘉成在重庆市九龙坡区第二人民医院的出生证明编号U500230136，声明作废
♦李文遇失重庆公路运输（集团）有限公司出租汽车分公司开具的安全账稳责任金，白编号：011331，收据号：0069423，金额：20000元，声明作废。
♦遇失重庆市鑫森淼物业服务有限责任公司公章一枚，编号500238980S044作废
♦遇失重庆大川建材市场经营管理有限公司2010年8月6日开据的邹洪梅7-4-3商铺保证金收据原件，票号1120225金额10000元；声明作废。
♦茶船人：陈军遇失九龙坡区杨家坪前进支路7号（7栋1-7-2、房屋租赁证，编号：第杨191123号，特此声明作废。
♦重庆市康天医疗设备有限公司遇失中国银行重庆江北支行开户许可证，账号114416159660，核准号J6530030022503，声明作废
♦重庆市北碚区童家溪镇小叮当幼儿园遇失农村商业银行开户许可证核准号为：J6530027650602号作废
♦遇失秀山土家族苗族自治县钟灵镇红砂村村民委员会在重庆农村商业银行股份有限公司秀山支行钟灵分理处的开户许可证核准号：J6872000303403 声明作废
♦遇失巫山县辉煌嘉程汽配销售中心（公章编号500237980121282）声明作废
♦遇失重庆市万州区姚人三项运动协会社会团体证人登记证书正本统一社会信用代码51500101331549433X声明作废
♦重庆沙坪坝农发经济研究院遇失民办非企业单位登记证书副本统一社会信用代码52500106MJPR09048H 声明作废

重庆市九龙坡区烟草专卖局送达公告

九烟罚送公〔2025〕第56号 无主，2025年5月7日本局在重庆市九龙坡区中梁山猴华龙大道50号前华仓储配送中心B区四川高昇物流有限公司查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定已于2025年8月27日作出将先行登记保存的卷烟依法公开销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄送达无法送达，致使现无法直接送达，即将送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将《九烟处理〔2025〕第56号，行政处理决定书》予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月处理决定内直接向当地人民法院提起行政诉讼。

重庆市九龙坡区烟草专卖局 2025年8月27日

重庆澜味坊餐饮管理有限公司（91500000MAEJD9CL40）遗失公章，财务专用章，张君如法人章，声明作废。
重庆君祈医药管理有限公司（91500105MAEHBB368U）遗失公章，财务专用章，张君如法人章，声明作废。
重庆麦肯基餐饮管理有限公司（91500106MAEK7HLX98）遗失公章，财务专用章，张君如法人章，声明作废。

询价公告

重庆公共交通运营有限公司巴狮站场管理分公司就同兴站场地面掘环、围墙破损等维修工程进行询价。欢迎各单位前来递交询价资料，截止时间2025年9月1日17:00时，地址：重庆两江新区天宫殿街道檬树街1号檬树壹号办公楼5楼513工程报障部，电话17502282452（报名时须施工单位建筑企业资质证书、安全生产许可证、营业执照、法人身份证复印件及授权委托书）

♦仪渠·张天川，母亲：何玲俐张子遥，2013年8月26日出生遗失出生医学证明，证件编号N350142151，声明作废。
♦刘信明不慎遗失重庆市铜梁区公安局冶安大队民警警官证，证号206214，声明作废。

周年纪念

周陈陈先生与谭欢女士于2025年8月28日领证2周年，愿平安喜乐，一生一世；誓一朝执手，百年同度。敬告亲友，亦作留念

声 明

重庆博众水电建设有限公司已于2023年5月30日重新申领并启用新公章（编号5001120528447），原公章自新公章启用之日作废（编号5001122007903），特此声明。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市恒诚金拓人力资源管理有限公司：本委受理的唐小波、戴光木、符平与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2025〕第2501、2503、2505号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市渝北区桂圣大道10号仲裁院209室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决，用人单位有证据证明本裁决书（中华人民共和国劳动争议调解仲裁法）第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年8月28日

重庆市垫江县烟草专卖局涉案卷烟无主公告

2025年8月27日，重庆市垫江县烟草专卖局联合垫江县公安局民警在垫江县永安镇五龙场桥头处查获涉案物品：无牌号（日制烟）94条并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到（地址：垫江县桂南大道83号，联系人：胡晓（22003152025）、朱海（22003152018），联系电话：74555829）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟依法进行处理。特此公告

重庆市垫江县烟草专卖局 2025年8月27日

♦遗失云阳县福琼劳务经营部公章一枚，编号50023508949498 声明作废
♦遗失丰都县中大农业开发有限公司公章一枚，编号50023020000376 声明作废

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

四川中润华邦建设工程有限公司：本委受理白和廷与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2025〕第2077号），因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2025年10月30日9时在重庆市渝北区桂圣大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年8月28日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

渝北区诚辉珠宝店（个体工商户）：本委受理张龙、蒙格、李依霞与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2025〕第3916—3918号），因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2025年10月20日上午9时在重庆市渝北区桂圣大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁二庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年8月28日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆巨道营销策划有限公司：本委受理刘宪萍与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2025〕第3064号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市渝北区桂圣大道10号仲裁院208室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决，用人单位有证据证明本裁决书（中华人民共和国劳动争议调解仲裁法）第四十八条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年8月28日

作废声明

重庆市渝中区新闻工作者协会在建设银行较场口支行开户许可证不慎遗失，核准号为J6530159840001，办证日期2023年12月26日，现声明作废。