电饭煲保温为啥不能超4小时

很多人可能正在“培养细菌”

你是不是也经常这样——早上出门前煮好的粥，晚上回家一开电饭煲，还是温热的，心里美滋滋觉得“省去了再加热”；或者中午剩下的米饭，一直插着电保温，可以放到晚饭时再吃。打住！你可能不知道，你以为的“方便、省事”，其实是在给细菌“开派对”。这条关乎全家老小健康的避坑指南，必须认真看完。

电饭煲保温饭菜别超4小时 细菌、致癌物都增多

很多人觉得，电饭煲盖着盖子、插着电，温度那么高，能有什么问题？四川省肿瘤医院临床营养科主任医师熊竹娟指出，电饭煲里保温超过4小时的饭菜，正在变成细菌的“繁殖天堂”，甚至可能悄悄产生致癌物。

1.让细菌快速繁殖

世界卫生组织划过一个概念，叫食物的“危险温度带”——5℃~60℃。这个区间是细菌最活跃的“舒适区”，大多数致病菌在这个温度下会快速繁殖。电饭煲的“保温”功能一般将温度维持在60℃~70℃，但存在两个隐患：

①受热并不均匀：尤其是上层接触空气的部分，温度很容易降到60℃以下，跌入“危险温度带”。

②产生二次污染：如果饭菜被吃过几口，或者勺子沾过口水，细菌就有了可乘之机。比如金黄葡萄球菌和沙门氏菌，一旦进入，只要温度合适，20分钟就能翻一倍。

吃了这样的饭菜，轻则引起腹痛、腹泻，重则可能诱发急性肠胃炎，出现呕吐、腹泻等症状，影响身体健康。

2.可能增加患癌风险

很多绿叶菜本身含天然硝酸盐，正常吃没问题。但饭菜长时间保温，细菌会把硝酸盐转化成亚硝酸盐。亚硝酸盐进入胃部，和蛋白质分解物结合，会生成亚硝胺——世卫组织认定的一类致癌物，与肝癌、胃癌、食管癌相关。

简单来说，一锅久放保温的青菜，致癌风险会在无形中升高。单次吃可能剂量不高，但长期天天这样吃，肝脏负担和细胞损伤会不断累积，悄悄增加致癌风险。因此，电饭煲保温模式下的饭菜，最好在4小时内解决掉。如果预估吃不完，放冰箱冷藏，不给细菌和风险留机会。

除了电饭煲 这些厨房习惯也要避免

1.有霉斑的筷子，可能有剧毒致癌物

一双筷子用上几年，在很多家庭里都不稀奇。不少人觉得，筷子没坏就没必要换。但你或许不知道，这个看似节省的习惯，其实可能藏着剧毒致癌物。国家食品安全风险评估中心风险交流部研究员韩宏伟指出，大多数家庭使用的是竹筷或木筷。竹制品与木制品两种产品是霉斑最喜欢的生存环境，且只要环境不干燥、物质本身湿度达到一定程度，仅需一天时间即可生成霉斑。发霉的筷子上可能有黄曲霉毒素，是一种剧毒致癌物，容易诱发肝癌。

同时，消毒不充分的筷子上大肠杆菌、黄色葡萄球菌等细菌会超标，使用被这些细菌感染后的筷子很有可能会造成消化系统疾病，例如腹泻、呕吐、肠胃炎。所以，最好使用3~6个月，就要更换新的筷子。

2.一块多种用途的抹布，滋生致病菌

一块抹布，能有多少种用途？擦桌子、擦灶台、洗碗、擦砧板……当抹布开始“身兼数职”时，厨房里最该警惕的卫生死角，往往就是它自己。

复旦大学附属中山医院检验科主任技师郭玮指出，这种行为很可能造成致病菌的交叉污染，增加健康隐患。此外，抹布用久了会出现变臭变硬的情况，这是因为在使用过程中抹布沾染了大量油渍污物和水垢导致纤维变硬，也为微生物提供了生长环境，促使它们快速繁殖代谢，所产生的硫化氢等物质使得抹布变臭。

抹布需要勤更换，清洗后悬挂晾干，定期使用消毒剂浸泡或者煮沸消毒，最好做到“专区专用”。用于日常清洁的抹布1个月更换一次，接触餐具的抹布更要勤换。

3.有划痕的不粘锅，微塑料悄悄释放

你家的不粘锅，是不是也早已“伤痕累累”？别急着回答“能用就行”。不粘锅一旦有了划痕，就相当于给微塑料打开了“绿色通道”。别以为看不见就没事，这些“隐形杀手”正随着一次次翻炒，悄然混入食物，日积月累，威胁着家人的健康。

研究表明，几毫米不粘锅划痕就可以释放大量塑料颗粒，并进入食物中被人体摄取。研究发现，不粘锅涂层通常是聚四氟乙烯（PTEE）或特氟龙。这种不沾涂层是一种合成塑料，属于PFAS（全氟烷基和多氟烷基物质）家族。虽然具有较好的热稳定性，但是当其与坚硬物体发生摩擦时，会形成微小（<5毫米甚至1微米）的塑料颗粒，并被人类摄入体内。这些塑料被称为“永不降解的化学物质”，几乎无法排出体外，对健康造成永久化学危害。

4.看似干净的洗碗海绵，可能在输送细菌

浙江大学医学院附属第二医院急诊科副主任医师卢骁指出，即使是“看起来干净”的洗碗海绵，也可能滋生细菌。海绵质地疏松多孔，内部大小不一的孔洞容易残留水分、食物残渣和油污，为细菌的生长提供了适宜的环境。

此外，洗碗海绵常被用于清洗不同物品，如切过生肉的案板、油腻的炒锅、残留食物残渣的碗盘等。这些物品上携带的各种细菌最终汇聚在海绵中，使其成为细菌种类极为丰富的地方。即使用完后不再滴水，海绵也很难在短时间内彻底干透，长期处于湿润状态，为藏在其中的细菌创造了理想的繁殖条件。用完后的洗碗海绵，要及时清洗干净，挤干水分，放置在干燥、通风处。定期更换洗碗海绵，至少1个月换一次。

5.满是划痕的砧板，可能暗藏霉菌细菌

你家的砧板，是不是已经默默服役五六年，甚至十来年之久了？那块老砧板早已“遍体鳞伤”，却依然坚持在用。只要没剁烂、没砍断，很多人都不会想要更换。可你或许不知道，那些深一道浅一道的刀痕里，正藏着洗不掉的食物残渣、悄悄滋生的细菌，甚至还有你看不见的霉菌。

营养师王璐介绍，用久了的木制菜板有太多划痕，就很容易藏污纳垢，滋生细菌和霉菌。虽然少量的霉菌吃进肚子里不会引起太大问题，但无论感官上还是心理上都会因此不舒服。而且，如果切生肉时留存了一部分在菜板缝隙里，其他食物也容易被生肉上的大肠杆菌、沙门氏菌等污染，严重时可能引起食物中毒。建议至少准备两块菜板，做到生熟分开。菜板属于消耗品，一旦发现发霉、变色、开裂、变形、划痕太多、掉渣等情况，及时更换，避免祸从口入。

据人民日报

夜半惊醒潮热盗汗 当心更年期睡眠障碍找上门

年近五十的张女士近来饱受失眠困扰，常在半夜因潮热盗汗突然醒来，白天则头晕烦躁、情绪低落。重庆医科大学附属第一医院专家提醒，40岁以上女性睡眠障碍发生率是年轻女性的4倍左右，激素波动是重要诱因。若自我调节一两个月无明显改善，或失眠持续三个月以上且严重影响生活，应及时就医。

她为何总在半夜突然惊醒

张女士原本睡眠一直不错，可近一年来，她发现自己变了——大部分时间要熬到凌晨一两点才能睡着，好不容易睡着了，又常常被一阵潮热、盗汗折腾醒。醒来之后，再也睡不着，只能眼睁睁等着天亮。

长期睡不好，张女士白天开始出现头晕、注意力不集中，有时还会莫名烦躁、情绪低落。她来到重庆医科大学附属第一医院精神科，主治医师张洪银诊断：更年期睡眠障碍。

张洪银告诉记者，更年期女性普遍存在总睡眠时间减少、入睡慢、夜里容易醒、睡眠质量差等问题。更年期睡眠障碍并不只是单纯的失眠，它常常和潮热、盗汗、情绪波动这些症状纠缠在一起，互相影响。

激素波动让睡觉变成难题

为什么到了更年期，睡个好觉会这么难？张洪银解释，这是以激素水平变化为主，心理、行为、环境等多重因素共同作用的结果。

“更年期卵巢功能衰退，雌二醇水平明显下降，会导致昼夜节律紊乱，入睡自然困难，夜里也更容易醒。”张洪银说，激素波动引发的潮热、盗汗，是夜间醒来的最直接“推手”。很多女性半夜被热醒、汗湿睡衣，之后就很难再入睡。

除了身体变化，心理因素也在悄悄作祟。面对衰老和健康的担忧，更年期女性更容易产生焦虑、低落等情绪。这些情绪会影响大脑的觉醒系统，让人入睡困难，睡眠也变得更浅、更容易中断。

医生给出这样一份行动指南

面对更年期睡眠障碍，张洪银给出了一套从生活细节入手的行动指南。

先调整睡眠习惯。每天固定时间上床、起床，就算前一晚没睡好，白天补觉也别超过半小时。卧室温度保持在22到26摄氏度，睡前关灯拉窗帘，手机、电视等电子设备放远一点。睡前一两小时别情绪激动、别剧烈运动，浓茶、咖啡要避开，也别吃太饱或饿着肚子睡。

日常调节也很关键。穿宽松透气的棉质睡衣，睡前用温水泡泡脚。饮食上少吃辛辣刺激的食物，适当多吃豆制品、钙和维生素。如果潮热盗汗严重，可在妇科医生指导下规范调理。坚持适度运动，快走、慢跑、太极拳都不错，每周三到五次，每次半小时以上，以身体微微出汗为宜。

张洪银特别提醒，如果自我调理一两个月没明显改善，或者失眠每周出现三次以上、持续三个月，严重影响白天的工作和生活；失眠同时明显焦虑、情绪低落；因睡不好导致头晕、心慌、血压不稳；如果吃了安眠药后出现药物依赖、头晕、走路不稳等情况，就要及时去医院。

上游新闻-重庆晨报记者　石亨

刊登热线 13018333716 15023163856

♦重庆市南岸区珊瑚中铁小学校遗失建设银行重庆南坪支行印鉴卡，账号2613491，声明作废。

♦遗失王亚君保险执业证02000050011380020160500062作废

♦遗失鞠延川渝派精品服饰城伍佰元保证金收据0055922作废

♦遗失金钢精(重庆)建设有限公司张涵瑞私章，声明作废

♦遗失重庆市重科立升净水科技有限公司发票专用章，编号：5001001114107声明作废。

重庆市九龙坡区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆远宝通风设备有限公司：本委受理刘永松与你(单位)劳动(人事)争议一案，案号为渝九劳人仲案字〔2026〕第565号。因无法通过邮寄送达和直接送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条第三款的规定，现依法向你公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书、举证通知书、出庭通知书等仲裁文书。请自公告之起六十日内到本委领取相关材料及仲裁文书，逾期视为送达。本委地址重庆市九龙坡区科城路71号留学生创业园B1栋六楼，联系电话023-61968948。现定于2026年6月15日下午14时00分在重庆市九龙坡区科城路71号留学生创业园B1栋六楼，重庆市九龙坡区劳动人事争议仲裁委员会二号仲裁庭开庭审理本案(仲裁庭组成人员仲裁员：于礼波，记录人员：付琳)。根据《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第三十六条之规定，被申请人收到书面通知，无正当理由不到庭或者未经仲裁庭同意中途退庭的，可以缺席裁决。

重庆市九龙坡区劳动人事争议仲裁委员会2026年4月1日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告

新鸿天装饰工程有限公司：本委受理郭世见与你单位劳动争议一案(渝两江劳人仲案字〔2026〕第489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2026年5月26日上午9时在重庆市两江新区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。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。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年4月1日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆蓝悦荟体育文化传播有限公司：本委受理的朱昱叡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〔2026〕第361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(地址重庆市两江新区桂馥大道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有《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。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年4月1日

比选公告：重庆公共交通运营有限公司巴驿站场管理分公司“代办站场停车收费许可证服务项目”采购进行竞争性比选，欢迎各单位前来参加。报名截止时间2026年4月3日17:00。联系人：秦老师023-63718752。报名地址：重庆市两江新区橡树壹号805室 生产运营部

重庆成泰物流有限公司渝BZ7992，渝D00129，渝D01779；重庆诚宜物流有限公司渝DP6690；重庆光银汽车运输有限公司长寿分公司渝BM0926；重庆合家欢物流有限有公司渝DM2077，渝DK5357，渝DJ0137，渝DG7266，渝DW7677；重庆吉龙商贸有限公司长寿运输分公司渝B297C0；重庆嘉和宇博物流有限公司渝D76172；重庆杰狮物流有限公司渝DV3788，渝DS6959，渝DP0516；重庆谦善物流有限公司渝DY0603；重庆森勃汽车运输有限公司渝D13A79，渝BS7369；重庆市綦江区发家致富汽车运输有限公司渝D48709，渝D48776，渝D35615，渝D53096，渝D49349；重庆顺心顺意物流有限公司渝D37316，渝D36320，渝D71836，渝D27965，渝D50807；重庆重庆森勃汽车运输有限公司汽车运输有限公司长寿分公司渝BV7605。以上车辆与公司失去联系，经多方寻找未果，该批车辆存在以下行为一条或者多条：未参加年度检验、脱保、未交回行驶证、营运证、牌照、登记证书。自登报起该车牌证公告作废，产生的一切后果由实际车主承担。同时车主上述行为已构成违约，现告知挂靠实际车主在见报后十日内与我司联系，逾期则双方的车辆挂靠合同关系自动解除，该车产生的交通事故和法律责任等一切后果由实际车主自行承担。

中选公告

重庆公共交通运营有限公司两江公共交通分公司工会委员会2026年职工五一劳动节慰问品采购项目(询比采购)评审于3月31日完成，确定重庆梵乐斯商贸有限公司为本次项目中选单位，公示期为4月1日-3日。

♦渝中区清安餐饮店遗失2023年12月12日核发的食品经营许可证副本，编号：JY25001031102296声明作废。