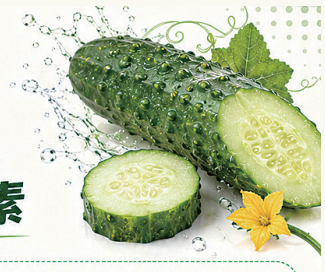
半根苦黄瓜竟引发肝衰竭
夏季凉拌菜这样吃更安全

凉拌菜爽口，是夏日里许多家庭餐桌上的常客。然而，爽口好吃的背后也暗藏风险。近日，有市民因食用半根苦味凉拌黄瓜突发严重中毒，最终引发肝衰竭。记者梳理了夏季凉拌菜最常见的隐患，帮大家避开“舌尖上的陷阱”，安全度夏。



隐患① 瓜果发苦，可能有毒素

黄瓜、丝瓜等葫芦科植物在生长过程中遭遇虫害或植株受损时，会启动自身防御机制，生成高毒性的葫芦素。只切掉苦味部分没用，炒熟也分解不了。

建议：尝到苦味，立即整根丢弃，别心疼！

隐患② 凉拌菜常温超2小时，细菌暴增

夏季高温环境下，熟食、凉拌菜常温存放超过一小时，细菌就可能出现超标。中国疾控中心相关报告显示，凉拌菜常温放置2小时，菌落数量就能达到致病标准。哪怕肉眼看不出发酸、发黏，也可能诱发呕吐、腹泻。

建议：现做现吃，室温别超2小时，吃多少拌多少。

隐患③ 隔夜凉菜，冰箱也救不了

冰箱低温仅能减缓细菌繁殖速度，无法杀灭细菌，部分嗜冷菌在冷藏环境中依旧可以正常生长。凉拌菜没有经过高温杀菌，隔夜后极易变质，就算再次加热、焯水也无法彻底去毒。

建议：凉拌菜不隔顿、不隔夜。吃不完的宁可倒掉，也不要拿健康冒险。

隐患④ 木耳久泡产生致命菌

久泡的木耳、银耳在高温环境下长时间泡发，极易产生致命的米酵菌酸。米酵菌酸毒素耐高温，常规烹饪无法去除。中毒后病情凶险，可造成多脏器损伤。

建议：冷水泡1—2小时即够，夏天放冰箱泡；有异味发黏马上扔。

隐患⑤ 豆角焯水不彻底

未熟透的豆角含有皂甙、亚硝酸盐、胰蛋白酶抑制物等有毒物质，易引发急性胃肠炎症状，如恶心、呕吐、腹痛和腹泻。

建议：必须彻底煮熟再凉拌，别贪脆。

隐患⑥ 切肉砧板直接切凉菜

切过生肉的刀和板，不彻底清洗就用来切凉拌菜，残留的细菌就可能污染整个菜品。生熟不分是引发家庭食物中毒的重要原因。

建议：生熟案板、刀具、容器严格分开，用颜色区分最保险。

隐患⑦ 闻着没坏就可以吃

仅凭外观、气味判断凉菜安全性并不靠谱。细菌繁殖初期，菜品可能毫无异样，但致病风险已然存在。

建议：严格遵循“时间红线”，常温存放超过2小时的凉拌菜，建议直接丢弃。

凉拌菜安全“五要诀”

一要选新鲜——首选当地当季新鲜食材。

二要洗干净——蔬菜水果流水搓洗30秒以上，叶菜逐片清洗，根茎类建议去皮。

三要生熟分——刀具、砧板、容器生熟严格分开，避免交叉污染。

四要快食用——现做现吃，室温存放勿超2小时。做多少吃多少。

五要慎选材——豆角务必彻底煮熟；木耳现泡现吃；瓜果发苦整根丢弃；不采食不认识的野生菌。

据上游新闻

三伏天穿衣选面料 棉麻真丝谁才是凉感之王

入伏之后，高温高湿的“蒸笼模式”让穿衣成了一道难题。棉吸汗却黏身，麻凉快但爱皱，真丝高贵却不耐盐……市面上面料五花八门，到底穿什么才最凉快？其实没有绝对的“最好”，只有最“适合”。纺织领域相关人士梳理棉、麻、真丝、莫代尔、天丝等常见面料的特性，并结合不同场景给出选购建议，帮助市民在这个夏天穿出清凉感。

面料本质分天然化学两类

所有面料都由纤维构成，分为天然纤维和化学纤维两大类。天然纤维包含植物纤维——棉、麻等，以及动物纤维——蚕丝、羊毛等。化学纤维则分为再生纤维和合成纤维：粘胶、莫代尔、天丝这类原料来自植物但经化学处理的，被称为再生纤维；涤纶、锦纶、氨纶这些从石油、煤、天然气中提炼制成的，属于合成纤维。

每种纤维都有自己的“脾气”，没有绝对的好坏之分。了解它们的特性，是买到适合自己衣服的前提。比如棉的吸湿性在天然纤维中名列前茅，能吸收自身重量约27倍的水分，触感柔软、透气舒适，价格亲民也不易过敏。但棉有个硬伤——吸汗后干得慢，面料会变得潮湿黏身。所以在南方高温高湿的夏季，棉反而可能成为“移动蒸笼”。

常见夏装面料各有优缺点

夏季市场上面料名目繁多，不同材质的穿着体感差异明显。棉是最普及的天然面料，吸湿性出色，触感柔软亲肤、不易引发过敏，价格亲民，但吸湿后干燥速度偏慢，大量出汗后容易黏附在皮肤上，更适合空调房内穿着，不太适合高温高湿环境下长时间户外活动。

麻类面料导热性约为棉的5倍，散热速度快，透气性、导湿性俱佳，还有一定抑菌效果，上身清凉感突出，是盛夏高温天的优选，缺点是容易起皱。市面上热门的“雨露麻”并非特殊面料成分，而是麻纤维的一种自然脱胶加工工艺，成品风格偏粗犷自然。麻料细分品类各有特色，亚麻手感柔软、质感精致，是日常夏装主流；苎麻韧性强、防霉性好，适合制作外搭服饰；汉麻抗紫外线、耐磨损，适配户外穿搭场景。

再生纤维是近年夏季面料的热门选项，莫代尔面料柔软亲肤、吸湿透气，适合制作贴身衣物和家居服；莱赛尔面料挺括度和耐用性更优，干燥速度更快，知名的“天丝”就属于高端莱赛尔品类。合成纤维中，普通聚酯纤维闷热不透气，经功能改性的速干涤纶干燥速度快，适配运动场景；锦纶轻薄耐磨，是防晒衣的常用原料；少量氨纶可大幅提升面料弹性，优化穿着贴合度。真丝面料轻薄有光泽，凉感舒适，但出汗后易黏身、不耐汗液侵蚀，更适合室内正式场合穿着。此外，超细美利奴羊毛打破冬季穿搭局限，轻薄透气、不易闷汗异味，是小众优质夏季面料，唯一短板是价格偏高、易磨损勾丝。

按需选购适配不同场景

夏季选面料没有绝对的“最优解”，关键要贴合使用场景和自身需求。

高温高湿天气、日常户外通勤场景下，优先选择麻类或功能性速干面料，能够快速散热排汗，保持体感干爽；干热环境、室内办公场景，棉质、莫代尔面料柔软舒适，是性价比很高的选择。正式场合可选择高支棉、真丝面料，兼顾质感与舒适度；运动健身场景优先选功能性速干涤纶、锦纶面料，提升运动体验；居家休息、睡眠场景则推荐莫代尔、纯棉面料，亲肤无刺激。

业内人士提醒：混纺面料往往能弥补单一纤维的短板，实现性能互补，也是日常穿着的优质选项。消费者选购时可重点查看衣物水洗标上的成分标注，不要被花哨的营销名称误导。如果标注的面料性能优异但价格明显偏低，需警惕虚假标注的可能。日常穿衣时可多留意舒适面料的成分信息，积累经验后选购会更有针对性。结合自身出汗情况、出行场景挑选面料，才能真正实现清凉舒适过夏。

据科普中国

刊登热线 13018333716 15023163856

遗失启事

兹遗失重庆市荣昌区兴荣建设工程咨询服务中心发票专用章一枚，号码：5002263015906，现声明作废。
重庆市荣昌区住房和城乡建设委员会
2026年7月22日

重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2026年7月11日，云阳县公安局食药环侦大队在重庆市云阳县双江街道凤翔路东风小区查获涉案卷烟；光荣号（自制烟）88.0条，公安局食药环侦大队于2026年7月16日将该案移送我局调查处理。请物主于本公告发布之日起60日内到云阳县烟草专卖局接受调查处理（电话：023-56187065），若逾期未来，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，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市云阳县烟草专卖局 2026年7月21日

♦陈宗军保管员证件编号500000003092688遗失作废
♦遗失冯东平逾派精品服饰城壹万元保证金收据0024079作废
♦重庆市云台夜泊酒店管理有限公司遗失财务专用章一枚，编号：5002278054769，声明作废。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

2026年07月21日，我局在重庆市沙坪坝区大学城至德路6号花千树2期菜鸟驿站查获卷烟，品种有双喜（硬经典）1条、黄鹤楼（硬金砂）1条等2个品种共计2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：重庆市沙坪坝区磨溪专卖局，联系人：闫小民（23000686203），邓 晨（23000686204），联系电话：65602066）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》第十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2026年7月21日

注销清算公告：重庆市渝中区国际税收研究会（统一社会信用代码：51500103787462622XA）已召开会员代表大会，经表决一致通过成立清算组，办理注销登记。根据《社会团体登记管理条例》规定，请所有与本社团存在债权、债务关系的单位及个人，自本公告发布之日起四十五日内，携带有效证明材料到本社会团体清算组申报债权登记，处理有关事务，逾期不办理的，按相关法规处理。特此公告。

♦重庆市北碚区环境卫生管理处遗失非税收入一般缴款书，票号：(2018)NO：0014110394，声明作废。
♦重庆市渝北区社会福利企业联合会遗失中国银行双龙支行基本户开户许可证1份，账户号：100300200013304，声明作废

申请清算注销公告

重庆市荣昌区清开翼火烧店幼儿园（统一社会信用代码：52500153597966069X）系经重庆市荣昌区民政局批准登记的民办非企业单位，业务主管单位为重庆市荣昌区教育委员会。本单位已停止业务活动，拟向登记管理机关申请注销登记。本单位已经组成清算组负责清算工作，请本单位全体债权人自本公告发布之日起45日内公告时间为2026年7月22日–2026年9月5日），向清算组申报债权，并向本单位主管部门报备。债权人未在上述期限内申报债权的，视为本单位无未清偿债务。清算组联系人：郑科玉，联系电话：15622838385，主管部门联系电话：023-46786468，特此公告。
重庆市荣昌区清开翼火烧店幼儿园 2026年7月22日

重庆市武隆区劳动保障监察公告

重庆市振辰建筑劳务有限公司：我周于2026年7月15日依法向你单位邮寄劳动保障监察限期整改指令书（武人社监令（2026）20号），经查询中国邮政官网，因你单位迁移新址不明，拒接电话导致指令书被退回。因无法向你单位邮寄或现场送达，现向你单位公告送达，请你单位自公告之日起30日内到我局（地址：重庆市武隆区芙蓉中路45号1楼，电话：77734686）领取，逾期未领取视为送达。
重庆市武隆区人力资源和社会保障局 2026年7月21日