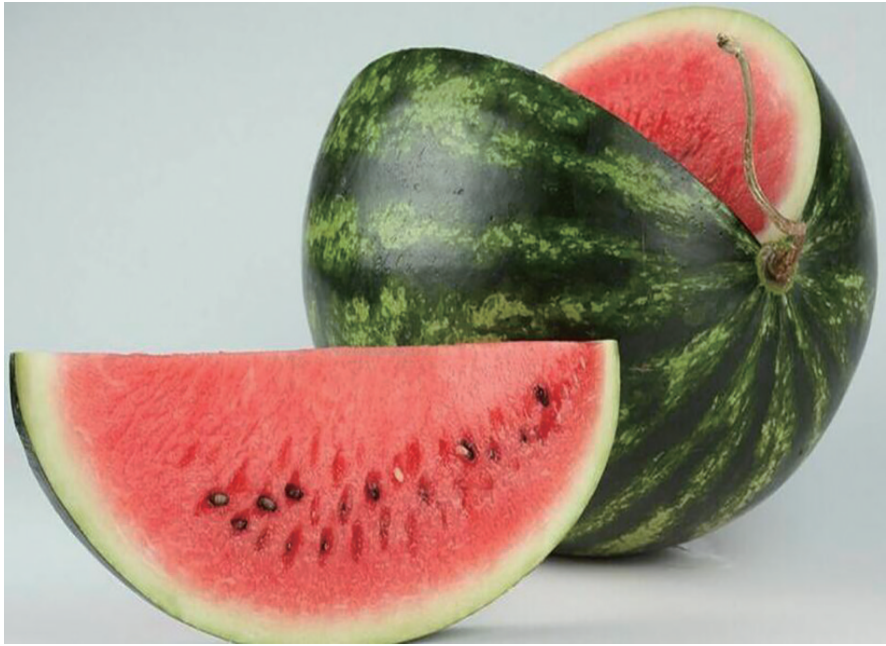


吃隔夜西瓜会要命？五个要点保平安



夏天,家家户户消暑解渴的必备水果之一——西瓜上桌了。

那么问题来了,无论是在家里,还是在西瓜摊、水果店和超市里,都常有切开一半或四分之一的瓜,很多人吃不了一个,就会买切开的瓜。一个西瓜那么大的瓜,对人口不多的家庭来说,切开之后一次哪能吃得完?放到下一顿,甚至放到第二天才吃,也是合情合理的吧。

不过,这样的新闻也屡见不鲜:“一块西瓜引起肠坏死”“吃隔夜西瓜险些丧命”。

去录电视节目时,一位医生说,她接手的病人中,就有人因为贪吃冰西瓜,最后导致器官衰竭住进ICU。

最近多次被问到“冰箱里放的西瓜能不能隔夜吃”的问题。我说,没法一概而论。关键在于切西瓜后是否及时冷

藏,切的刀、盖的膜是否干净,冰箱里有没有交叉污染。

一般来说,一个健康完整的西瓜,内部基本上是无菌的。但是,一旦切开,它就会接触外界的细菌,从而随着时间延长,开始腐败变质的进程。西瓜内部只要进了细菌,室温下放着一两天就腐败了。

关键问题在于,要知道是什么时候切开的。如果切开之后在夏季的高温下放了两三个小时甚至更久,细菌已经大量增殖了,即便拿回家之后再放入冰箱冷藏,因为细菌“基数”太大,一夜之后很可能已经细菌严重超标了。所以我有几个提示给大家。

第一个提示:对于不知道什么时候切开的瓜,就不要存到第二天再吃了。买回去之后,削掉切口处的一层,然后及

时吃掉为好。

相比之下,学校食堂里的瓜还差点。食堂师傅都是在开餐之前切的,当餐就吃完,在室温下存放的时间也就不超过一个小时,细菌来不及繁殖太多,还在安全范围内。

当然,切得越小,和细菌接触面就越大,被刀和案板污染的机会就越多。超市里那些切成了、切成块的水果,就更加令人担心。

第二个提示:一般来说,切小块的水果如果不放在冷柜里,最好不要买。即便放进冷柜,胃肠功能较弱的人也最好不要买。

如果亲眼看到超市或水果店的工作人员切了半个瓜,可以趁着新鲜买走,或要求切四分之一个瓜,自己买回去。然后——赶紧和家人一起把它吃掉。

如果没有刚切的瓜,又很想买半个瓜,最好找个其他顾客,两人说好分一个瓜。当时切开,当时各自拿走,回家后,立刻切开,立刻把其中一半放冰箱。一半当时吃掉。这样第二天还可以吃冷藏的另一半。

第三个提示:切开一个西瓜之后,先要把要马上吃的部分留出来,其余不吃的部分不要切小块,而要立刻盖上保鲜膜,放在冰箱里。

放在冰箱里的意义,是用低温延缓微生物的繁殖速度,尽量缩短在室温下细菌快速增殖的时间。如果切开的西瓜在家里室温下放了很久,细菌已经增殖严重,再放到冰箱里过夜,就很不安全了。

至于大家都怀念的家里切的大蒜味、葱味、姜味的西瓜,则是因为父母、爷爷奶奶切了其他食物,没有把刀和菜板清洗干净,就用来切西瓜了,甚至切肉的菜板也用来切西瓜——这都是极度不安全的操作。

第四个提示:切西瓜的刀和板必须

尽量保持干净,绝对不能和切生肉的菜板菜刀混用!

切生蔬菜之后,也要先把刀和菜板洗净消毒再切西瓜。最好直接用专门切水果的刀和板。

鉴于西瓜外皮也是被污染的,所以要先把西瓜整体洗干净,包括皮的部分,再用干净的刀和菜板切开吃。

第五个提示:冰箱储藏一定要生熟分开,切开的西瓜用保鲜膜覆盖,放在上层,或专用来储藏水果的保鲜抽屉中。

冰箱不是保险箱。特别是冰箱管理不当的时候,交叉污染各种微生物的风险很大。决不能让西瓜直接和生蔬菜、生豆腐挤在一起,更不能让它接触到生肉、生鱼、生海鲜等。

盖上干净的保鲜膜,并不能防止病菌增殖,但也不会大幅度增加微生物的繁殖速度。它主要的意义是,避免和冰箱里的其他食物发生交叉污染。

总之,西瓜本身是无罪的!吃剩西瓜之所以会让人生病,完全是因为切开之后污染了微生物。所以,要尽量减少污染的可能性。

最后友情提醒一下,即便微生物没有超标,在冰箱里冷透的西瓜,对肠胃也是有有一定冷刺激的。不少人都喜欢把西瓜冰了吃,显得更清甜一些,但是果糖在肠道中吸收速度比较慢,一旦数量较多,吸收不过来,就可能刺激肠道运动(所谓“通便”作用)。

所以,对于本来胃肠较弱,容易腹泻的人,即便按照以上几条安全操作,也不宜一次吃太多的冰西瓜。

隔夜的西瓜拿出来之后,先切掉表面一层,然后切成片,稍微在室温下放一会儿,等温度不再冰嘴再吃,慢点咽下去,而且一次别吃太多。否则万一发生胃痛腹泻,就不值得了。

(来源:人民网)

常练冥想,大脑老得慢

最近,美国《神经案例杂志》发表的一篇文章表明,每天冥想能延缓大脑衰老。该研究由美国威斯康星大学和哈佛医学院的学者共同完成,他们以一位名叫永益明宇的藏传佛教僧人(现年41岁)为研究对象,探究每日冥想对其大脑产生怎样的影响。

研究人员在过去14年里,对永益明宇的大脑进行了4次扫描,对照组是来自同一地区的105名年龄相近的人。结果显示,永益明宇的大脑年龄是33岁,明显比对照组成员年轻。研究人员认为,坚持冥想能给大脑带来益处。

北京体育大学运动人体科学学院副教授苏浩表示,冥想对老人有多方面的益处:

降血压。冥想可通过人为创造一种意境,调节迷走神经,使血管紧张程度降低,减少血管阻力,进而降血压。

抗孤独。冥想理念中包含敞开心扉、与他人共情的内容,能提高老人社交能力。如果几个老人一起冥想,还能产生深入的精神交流,利于减轻孤独感,获得归属感。

防老痴。有研究显示,完成3个月的冥想能显著降低老人的轻度认知损伤,并预防其他痴呆病的发生。

促循环。研究发现,经常练习冥想的参与者,血液循环和血氧量都得到改善。老人如果消化不良,治疗的同时可辅以冥想。

苏浩提示,老人冥想关键应做好以下几个方面。

环境。冥想需专注而获得心灵的安宁。如果外界不断有刺激源,如小孩玩闹哭喊、家人聊天等,冥想时就难以专注,无法达到较好状态。因此,建议在午休前、晚上睡觉前等较为安静的情况下冥想。最好同时播放一些舒缓的音乐,自然的鸟鸣、流水声有助于帮老人进入状态。

姿势。冥想常用的姿势有:1.双脚平放地面,双手放在大腿上,直立上身坐在椅子上,最好不要倚靠;2.盘腿坐,挺直上身,双手放在大腿内侧;3.平躺。选择一种姿势,闭上眼睛感受身体各个部位,如手部、脚部和腹部等,同时有意识地放松这些部位。

内容。要进入冥想,老人必须尽可能专注。刚开始时,可以想一些与生活贴近的、感到开心的事,比如难忘的旅行、美食等,体会内心的愉悦与平静,任思绪飘散,身体跟着放松。刚开始练习时,不需多想事件的细节,顺其自然找到自在状态最重要。

呼吸。冥想时尽量采用腹式呼吸,可分为顺呼吸和逆呼吸两种:顺呼吸即吸气时轻轻扩张腹部,尽量吸得越深越好,呼气时将肌肉收缩;逆呼吸与顺呼吸顺序相反。冥想时,吸气时用鼻子,呼气时用嘴巴,动作要慢且深长。

时长。最佳时长为10~20分钟,大脑能得到很好休息。若在睡前冥想,则不必拘泥于时长,可自然入睡。

苏浩提醒,老人在运动后、饭后或情绪波动时,不宜马上冥想。因为此时身体活动正处于较高水平,若通过个人意志强行平静下来,会影响身体正常机能,引起不适。

(来源:人民网)

(上紧接第一版)为如东争当江苏沿海高质量发展排头兵贡献力量。”县委发改党组书记、副主任、机关党委书记张俊同志深有感慨地说。

据了解,这次建成开放的县级机关党员活动中心,将会按照“运行有序、服务有心、保障有力”的理念,不断发挥红色阵地引领、促进、辐射作用,真正把中心建成机关党建特色工作的展示窗口和各级党组织学习提升的重要平台,推动机关党建更有力度、党员服务更有温度、辐射联动更有广度,激励引导机关党组织和广大党员干部在实现“发展速度争第一、百强排名争前十”的三年奋斗目标新征程中冲锋在前、争先示范。

别乱吃! 这些食物中的“隐形盐”高得吓人!



盐是百味之先,自古以来都是国家重要的战略物资,由国家专营。盐对人体的健康有着至关重要的影响,盐摄入过低时,会导致神经肌肉兴奋性减弱,也就是很多老人经常说的不吃盐没劲儿,严重的甚至危及生命。如果盐摄入过多,却会给身体带来很多危害,近些年出现的很多慢性疾病,诸如高血压等都与盐摄入过量有着直接联系。

随着营养学科普的推进,我国居民营养健康素养也得到逐步提升,对控制盐的摄入也有了了解,但是,在具体实践过程中,人们还是存在很多困难和误区。每天食用盐的摄入量应低于6g,可是,我国目前人均盐的摄入量在10g以上,部分地区甚至达到14~16g以上,普遍存在盐摄入过剩的问题。

究其原因,主要还是在烹饪过程中用盐过多,逐渐导致了全民“重口味”的习惯,现在要转为接受“弱口味”饭菜就显得很困难。另外,食品企业出于各种原因(主要是口味原因),也会在其生产的食品中添加过量食用盐,而这些隐形盐却在潜移默化中影响着居民的健康。

在市面上,最常见的隐形盐来源有很多,诸如方便面中面饼+调料包中的含钠总量就已经满足人一天的钠需要量。诸如大多数火腿肠中除了食用盐含有钠之外,在使用的食品添加剂例如谷氨酸钠(味精),焦磷酸

钠、海藻酸钠、苯甲酸钠中都含有很多钠。这些火腿肠制品平均100g的钠加起来往往占人一天总钠需要量的58%甚至更高。大家在生活中经常容易忽略的还有拉面,不要小看小小的拉面,其中盐的含量也很高。除此之外,还有像一些比较容易分辨的豆腐乳、咸菜、酱油也都是生活中常见隐形盐的来源。

高钠的饮食虽然短期不会让人的身体产生非常明显的健康变化,但如果长期维持这种饮食习惯,不仅对自己的身体健康不利,还会让整个家庭的饮食出现健康隐患,尤其是这种饮食习惯如果传递到孩子身上,会影响到他一生的健康饮食习惯的养成。

因此,我们建议,减少在外就餐的次数,尽量多回家吃饭。在烹饪食物时,控制食用盐的摄入量,把每天每人的盐摄入量控制在6g以下(实际4g即可满足身体需要)。养成清淡饮食的生活习惯,这对自己、对家人,对孩子未来的成长发育都有很大帮助。

(来源:人民网)

网传“驱蚊大法”有用吗? 疾控专家一一破解!

不靠谱3 喷洒维生素B1

网传直接口服或把维生素B1溶解于水喷洒在皮肤表面可防蚊。原因或许是因为维生素B1有微弱臭味和苦味,喷洒在皮肤表面想让蚊子“退避三舍”。“口服维生素B1驱蚊”的说法,也是基于人体能够通过汗液排出这种特殊味道。

但目前科学研究表明,蚊子对气味的喜好与人类不一样,让人觉得反胃的维生素B1,并不会对蚊子产生影响。而且,维生素B1的分子结构非常不稳定,怕热且见光易分解,溶解在水里喷洒的做法,本身就不靠谱。

不靠谱4 植物驱蚊

驱蚊草、夜来香,作为“驱蚊植物”在网上热卖,理由是利用这些植物散发出的特殊且浓郁的气味,达到使蚊虫不敢靠近的目的。

研究表明,这类植物分泌的香叶醇、香茅醇、柠檬醛等物质,确实对昆虫有一定的驱避作用。但这些物质平常并不会随便释放出来,只有在受到机械摩擦或昆虫取食等物理损伤时,才会大量释放。就像我们搓揉一把艾蒿,才能闻到浓浓的艾蒿味一样。因此仅靠叶片时散发出来的气味浓度来驱蚊是远远不够的。

而长久放置于室内,夜来香等所谓的驱蚊植物可能还会对人体造成一定危害。因此,如果要在室内摆放,请尽量选



择放在通风的阳台或窗口。

不靠谱5 用花露水洗澡

花露水驱蚊是有前提的,只有含避蚊胺成分的“驱蚊花露水”,才能起到驱蚊效果。但即使是含有避蚊胺的花露

水,经洗澡水稀释后,防蚊的作用也变得微乎其微。更何况,花露水中还含有酒精、香精等成分,加在洗澡水里可能会引导孩子过敏。

(来源:羊城晚报)

神思涣散坐立不安? 当心孩子患上这种病

你了解儿童多动症吗? 多动症的全称为注意缺陷多动障碍(ADHD),是一种常见的儿童神经发育障碍性疾病,起病于学龄前,主要表现为与年龄不相称的活动过度、注意力缺陷、多动、冲动。其中男孩患病率明显高于女孩,家庭功能不良,即家庭氛围不好、社会经济条件较差、有脑发育障碍性疾病的孩子多出现此类病症。

近年来,儿童多动症患病率有所提升。许多家长因忽视孩子注意力不集中、精神涣散、坐立不安等“小事”,错过了多动症治疗的最佳时期。那么,如何判断孩子是多动症还是正常的活泼好动呢? 多动症的诱发因素有哪些呢?

专注时间少于10分钟,家长要警惕

儿童多动症的临床表现主要为注意力缺陷,活动过度,冲动、多动、任性三个方面,并常常伴有学习困难、情绪和行为方面的障碍,但多动症儿童大多数智力正常。

多动症一般在临床上分为注意缺陷型、多动冲动型、混合型三类。其中注意缺陷型占比最高,患儿多表现为神思涣散、学习马虎、丢三落四、常常忘事。

家长可以通过孩子与年龄不相称的活动过度、无法管束好自己、控制性差、注意力障碍等来判断是否患有多动症。其中,2~3岁儿童专注时间应为10~12分钟,4~5岁儿童应达到12~15分钟,5岁以上应不少于20分钟,初中生注意力稳定的时间应为40分钟。而患有多动症儿童的听课专注时间一般为5~10分钟。

先天不足后天失养,诱发因素很复杂

目前,多动症的病因还不是特别清楚。但学者们大致公认的原因有以下几点:

1.遗传。据调查,多动症遗传倾向约占0.75%。

2.脑损伤。如母亲怀孕期间受感染,早产、剖宫产,生产过程中缺氧、缺血、窒息等,都可能诱发多动症的产生。

3.神经解剖和生理生化方面的因素。多动症患者会有脑的尾状核和小脑体积的变化。

4.家庭和社会的影响。早期智力开发不足、学习压力过大、家庭环境不佳、家庭矛盾冲突多等,往往会使得多动症的发病更加明显。

5.中医上普遍认为,多动症是由先天不足、后天失养、教育不当、情志失调而引起的一种身心疾病,与心肝脾肾关系最为密切。

6.其他。缺乏锌、铁等微量元素等。

不放弃多关心,预防多动症有办法

多动症若不及时治疗,随着病情发展会对患者生活、家庭、学校、社会有很大影响。特别是约50%~60%的儿童多动症会延续到成年人,严重的会引发品行障碍、反社会人格、药物滥用、抑郁症等。因此,采取有效预防措施,降低多动症患病率意义重大。如母亲在怀孕期要保持心情愉悦;生产过程中尽量避免早产、难产、缺氧;避免孩子因高处跌落、中毒、中枢神经系统感染等造成脑外伤;关注儿童时期的生长发育,不可忽视儿童在爬行、感统失调上的缺憾。

孩子确诊多动症后,父母应坚持治疗,积极予以孩子关心与爱护,饮食上保证营养均衡,同时积极听取医生建议,配合药物治疗等,都有利于改善甚至治愈多动症。

(来源:人民网)