

夏季防范食源性疾病

夏季高温多雨，是细菌性、有毒动植物性、真菌性食源性疾病易发、高发季节，一定要注意食源性疾病预防。

凉拌菜卤味熟食要谨慎购买

天气炎热，很多人喜欢吃凉拌菜、卤味熟食等冷食类食品。由于凉拌菜加工过程不需要加热，卤味熟食虽然经过加热，但在冷却后的二次加工过程中无需再次加热。这类食品对原材料和制作加工过程的卫生条件要求较高，稍有疏忽就容易受到致病微生物的污染，引发食源性疾病。

消费者购买凉拌菜、卤味熟食时，应选择资质合格且卫生条件良好的餐饮单位，不要在无证照摊贩处购买。注意按需购买，避免长时间储存。家庭自制凉拌菜、卤味熟食时，要选用新鲜的原材料。能加热的原材料应彻底加热，冷却过程注意防护；不能加热的蔬菜、瓜果等要彻底洗净。加工过程中刀具、砧板、餐具等做到生熟

分开，加工完后尽快食用。

海鲜类必须熟透

虾、蟹、海鱼、贝类等动物性海产品特别容易受到一种嗜盐菌——副溶血性弧菌的污染，当这些海产品处理不当，如未经过充分清洗或生熟食品交叉污染；吃法不当，如生吃或半生不熟等，就容易引起肠道感染。夏季也是赤潮高发期，海虹、血蛤等海水贝类由于摄食赤潮中有毒藻类或与有毒藻类共生而在其体内产生并蓄积“贝类毒素”，因此，要慎食海水贝类食物。

购买海鲜时，注意与其他食物分装存放，购买后如果不能及时加工，应尽快放入冰箱，在冰箱中储存海鲜时要注意生熟分开。处理海鲜时，刀砧容器要专用，避免加工过程的交叉污染。烹饪海鲜时，要烧熟煮透。不要在污水中和热电厂冷凝水排放口及赤潮高发期“赶海”捕捞野生贝类。

野菜只采摘认识的

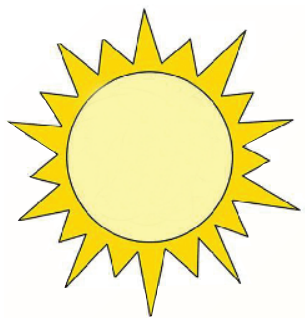
在自然环境中生长的部分野菜含有微量的天然毒素，一次进食量过大可引起身体不适。有一些有毒植物与可食野菜外观类似，误采误食可导致中毒。

购买野菜应在正规市场、超市选购，尽量选择本地种植、具有多年食用历史的野菜。采摘野菜要注意避开环境污染的区域，不采、不吃不认识的品种。

菜豆类蔬菜要烧熟煮透

夏季是四季豆、芸豆、刀豆、豆角等各类菜豆上市的季节，生的菜豆中含有皂甙和红细胞凝集素，通常情况下，充分加热后能够破坏其毒素，一般不会引起中毒，如果过于追求“脆”“绿”的口感和外观，或者一次加工量过大翻炒不均匀，加热不彻底，食用后就会引起中毒。在加工菜豆时，一定要烧熟煮透，防止中毒。

(据健康河南)



千万别踩这几个『陷阱』 给孩子防暑降温

天气如此炎热，不少家长担心孩子中暑，便纷纷采用各种防护措施。但是，为孩子防暑降温时，家长也要格外注意，稍不留神就容易掉进下面这些“陷阱”里。

误区一：水喝得越多越好

天气炎热，人体在无形中会丢失水分，防暑补水变得非常重要，而且也很有讲究。如果喝得太快，水分会快速进入血液，在肠内被吸收，使血液变稀、血量增加，影响心脏健康。饮水过多还会造成胃肠道内消化液稀释，影响消化吸收功能。建议喝水应少量多次，随时带着水杯就喝几口，每次保持在 150 毫升以内比较合适。

误区二：天热吃冷食冷饮没问题

为了防暑降温，许多家庭喜欢在餐桌上准备大量的凉菜、冷食、冷饮等。烈日炎炎的夏天，人体实际处于外热内寒的状态，因此千万不要让孩子贪凉，造成肠胃功能紊乱，使身体健康受损。

误区三：穿化纤面料衣服最凉快

很多夏季的衣服都是用化纤面料制作，但由于人体出汗很多，化纤布料虽然较轻薄，但吸水性、透气性不好，皮肤很难通过汗液蒸发进行散热，因而夏天穿这类面料的衣服并不会凉爽。

同时，汗液的过多滞留，还会使皮肤分泌物腐败、发酵，加之合成纤维在生产过程中混入的单体氨、甲醇等化学成分对皮肤刺激较大，因而容易诱发过敏和多种

皮炎。棉、麻、丝等天然纤维是夏季穿衣的最好选择。

误区四：满身大汗吹空调、电扇

如果孩子刚刚从外面大汗淋漓地跑进屋，千万不要马上打开空调、电扇对着吹。因为这个时候，全身皮肤的毛孔为了散热都是处于开放状态，要是突然接触到冷风，毛孔会来不及收缩，因此从室外进入室内时，要先“冷却”十分钟，等皮肤的温度下降之后，再打开空调、电扇。

误区五：天热用凉水洗脚

人体脚底的汗腺较发达，夏天出汗多，用凉水洗脚，会使已经扩张的毛孔骤然关闭阻塞，易造成肌肉疲劳、紧张度增加。经常这样做，不但会使脚受凉遇寒，时间长了还会导致排汗机能障碍。

误区六：孩子脸红出汗不要紧

一般来说，中暑前会有一些先兆，孩子不知道如何确切表达自己的感受，家长在发现孩子脸色潮红、呼吸不适、出冷汗等等情况之际，都应该快速将孩子转移到阴凉地(但切记降温不能太粗暴，如把太阳底下的孩子一下抱入空调房中)，仔细检查孩子的身体状况，密切关注孩子的呼吸、体温等变化。

还可以适量喝些盐水、白开水等进行补水，给孩子擦拭身体，减轻中暑的症状。但请不要擅自给孩子用药，一旦孩子的中暑情况比较严重，家长应及时将孩子送医就诊。

(据河南疾控)

三伏天晒背有用吗

近期，社交平台上掀起一股“晒背”热，“坚持晒背能增强免疫力，祛湿消水肿”“三伏天是一年中的最佳晒背时间”，不少网友讲述了自己晒太阳下“晒背”的经历，也有明星分享了晒背的照片。

在社交平台上，记者以“晒背”为关键词进行搜索，相关讨论已达 4 万多条。人们穿着防晒服、打着伞或裸露后背，在阳光充足的地方接受太阳暴晒。

“看到有人说晒背是‘阳天灸’，有助于祛除身体的湿气，我也想试一下。”一位尝试过的网友告诉记者，“我 10 点左右去晒背，晒 20 分钟没有感觉不适的症状，也没有感觉身体有什么变化，但是晒太阳身体会很热，毕竟现在气温比较高。”

专家指出：“中医认为夏养阳，三伏天是自然界阳气最盛的时候，确实是养阳的好时节。但晒背并不适合所有人，应根据自己的体质有所选择。”

专家解释，夏季阳气在体表，体内处于一种相对比较虚寒的状态。晒背是运用自然界的阳气来补充人体的阳气，利用伏天的“热”把体内的寒邪祛除。“对于那些本身体质比较虚寒的朋友来讲，晒背的方法相对比较适合。如果本身阳气比较旺，或者比较湿热，用晒背的方法来增加阳气，就会适得其反。”

在网友发布的帖子中，有人穿着防晒服包裹自己，有人则直接将自己的背部裸露在太阳之下。对此，专家表示，皮肤是由几层细胞组成的，如果长时间接受暴晒，裸露部位的皮肤可能会晒伤。“建议选择阳光不是特别强烈的时候，避开中午，一方面容易晒伤，高温也易导致中暑，另一方面，部分患有慢性光化性皮炎的人群身上会起丘疹、皮疹，不适合晒背。”

人体后背为阳，有很多阳脉循行分布，晒背确实可以起到补养阳气的作用。但仍要注意时间选择，最好在 6 时至 9 时之间。其次，晒背要适度，每个人体质不一样，有的是阴虚体质，不能晒时间过长。老年人晒背要掌握度，过度晒背有时候会导致疲劳过度，对心脑血管产生不利影响。

(据《健康时报》)