

# 警惕“冰箱杀手”——李斯特菌

李斯特菌，全称是单核细胞增生李斯特菌，是一种人畜共患的病原体，广泛分布于自然界，如土壤、水、腐烂植物、动物粪便及各种生食和即食食品中。

李斯特菌生命力顽强，能在0℃~45℃的环境中生存，尤其在冰箱冷藏温度(0℃~4℃)下仍可生长繁殖，在-20℃的低温环境中也能存活数年，这也是它被称为“冰箱杀手”的原因。

未彻底加热的冷藏肉、变质的冷藏糕点、没煮熟的生鲜(如溏心蛋)或生食(如刺身)，都有可能被李斯特菌污染。李斯特菌是兼性厌氧细菌，在无氧环境中可以生存，因此，在真空包装的熟香肠、火腿、熏肉等食物里，也能找到它的身影。此外，处理完生肉没有洗手就触碰其他食物，也会间接传播李斯特菌。

从摄入含有李斯特菌的食物到发病，有些人通常会有一段持续3周、甚至长达2个月的潜伏期，这也使得感染者很难确定真正的感染源。

不过，李斯特菌并非无懈可击，它有个“致命弱点”——不耐热，在70℃下加热5分钟即可被杀灭。因此，预防李斯特菌感染，可以采取以下措施：

1.定期清洁、消毒冰箱：每月至少对冰箱进行一次全面清洁与消毒。先用温和的清洁剂擦拭冰箱内部(搁板、抽屉和密封条等部位)和外部，用清水冲洗干净并擦干；再用含氯消毒剂(如84消毒液，按说明书稀释)或食品级冰箱消毒剂擦拭关键部位，静置10分钟~15分钟后用清水擦净，不给李斯特菌留下生存空间。

2.生熟食品分开存放：使用带隔板的密封盒，将生肉放在冰箱最下层，熟肉放在上层，并且生肉和熟肉均用保鲜膜包好，防止交叉污染。

3.彻底加热冷藏食品：从冰箱里取出的冷藏食品，无论是吃剩的饭菜，还是未开封的预包装熟食，在食用前一定要充分加热，确保食物的中心温度达到70℃以上，以杀灭可能存在的李斯特菌。

4.避免食用高危食品：尽量不吃未经巴氏消毒的牛奶、用未经巴氏消毒牛乳制作的奶酪、未清洗的生蔬菜，以及冷藏时间超过保质期或建议食用期限(通常即食食品冷藏不超过3天~5天)的即食食品等高危食品。

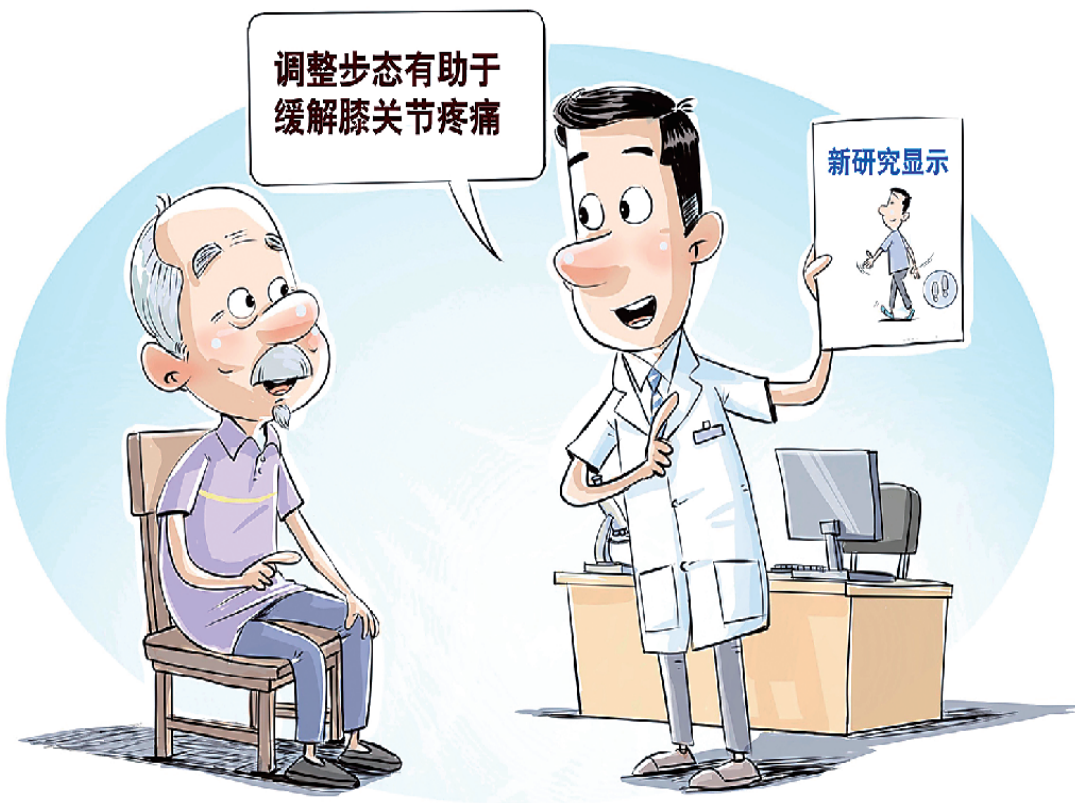
5.养成良好的卫生习惯：处理食物前后要洗手，尤其是在处理生肉后；定期清洗案板、刀具等厨房用具；烹饪时将食物煮熟煮透。

冰箱并非食物的“保险箱”，李斯特菌的潜在威胁不容忽视。尤其是家中有孕妇、老人和小孩的家庭，更要提高警惕，牢记上述预防措施，养成良好的饮食习惯和卫生习惯，守护家人的健康。

(周口市中心医院 贾一佳)

本版组稿 李鹤

调整步态有助于  
缓解膝关节疼痛



很多人上年纪后会受到膝关节炎困扰。该病会侵蚀关节软骨，目前尚无逆转这种损伤的方法，只能通过药物控制疼痛。美国研究人员近日在英国学术期刊《柳叶刀·风湿病学》上发表论文说，一项针对膝关节炎患者的研究显示，调整步态可望有效缓解疼痛，并减缓膝关节软骨损伤。

新华社发 王鹏 作

## 暑去热未退 中医支招从容应对“秋老虎”

今年的伏天结束了，但许多地区高温并未退场，“秋老虎”仍在发力。什么是“秋老虎”？如何更好应对？记者采访了宁夏医科大学中医学院专家。

“‘秋老虎’是指立秋后，尤其处暑前后的一段回热天气，呈现出热未退、湿尚存、燥初起的复杂状态，是夏秋交接的关键过渡期。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说。

这种气候下，人体易出现发热、咽干咽痛、口干舌燥、鼻干甚至鼻出血等外感燥症，干咳少痰、声音嘶哑等呼吸道问题，食欲不振、腹胀、便秘或腹泻、口苦口黏等消化道不适，并伴有明显的“秋乏”。

应对“秋老虎”，中医强调“清补润燥”，饮食上以清除余热湿气、滋养阴津为核心。专家建议减少食用葱、姜、蒜、辣椒等辛温发散之物，适当食用山楂、柠檬、葡萄、醋等酸味食物，多食当季果蔬。

“清润生津可选梨、荸荠、莲藕、银耳、百合等，健脾利湿推荐冬瓜、丝瓜、薏米、山药、莲子、老鸭肉，滋阴润燥则可食用芝麻、蜂蜜、鸭蛋、豆浆等食物。”郭斌表示。

“秋老虎”来袭时昼夜温差大，专家建议，可采用“洋葱式”穿衣法，即内层透气吸汗，中层保暖，外层防风，便于随时增减。早晚需尤其注意保护后颈、肚脐、腰部和脚踝部位。

“秋气通于肺，肺主悲忧。”专家表示，此时气候转凉、万物萧瑟，加上夏季消耗气血，易致情绪低落。可使用“闻香解郁”法，在房间放置新鲜或晒干的橙皮、柚子皮，或使用柑橘类精油香薰，其香气在中医看来有疏肝理气、醒脾开郁的效果。

“防‘秋老虎’，中医之道在于清热祛湿兼顾润燥，起居饮食顺应天时温差，情志调节防止悲秋。”郭斌说，把握此关键过渡期，方能从容迎接天高气爽的金秋时节。

(据新华社电)

