

蛋壳上有透气孔 久存细菌破壳入

鸡蛋最多放半个月

水果蔬菜放久就蔫，鱼肉生鲜得防变质变味，鸡蛋却好像从没让人有过这种顾虑。那薄薄的一层壳，仿佛铜墙铁壁，可以把所有细菌都拦在外面。但事实却并非如此。

近日有专家表示，市场中售卖的鸡蛋一般都存放在室温下，外壳细菌有可能穿过蛋壳及蛋膜，渗入蛋内，存放时间越久，蛋内的细菌就越多。专家说这种鸡蛋可能带有李斯特菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等致病菌，除导致肠胃炎外，也可能引发其他严重疾病。专家建议，大家在购买鸡蛋后，放入冰箱储存，并尽量于半个月内存食。

说到鸡蛋的保质期，在美国等国家，通常被限定在45天之内，但要求鸡蛋在消毒、运输、售卖过程中都必须储存在7℃以下。而记者在超市及自由市场调查发现，目前销售的散装蛋普遍没有标明生产日期和保质期，而品牌盒装蛋的保质期根据储藏温度不同，通常在30~60天之间，有部分产品包装提示了鸡蛋储存温度应该在2~6℃，其他的则未标明储存温度。专家也表示，盒装鸡蛋由于经过打蜡等处理，与散装鸡蛋相比，可以稍微保存得久一些。

关于鸡蛋存放前要不要清洗的

问题，专家认为，从自由市场购买的散装蛋，如果表面不是特别脏，还是不要清洗，直接存放为宜。“鸡蛋壳上有许多像皮肤毛孔一样的气孔，还有一层很薄的膜。清洗过程把膜破坏掉了，细菌反而容易通过气孔进入蛋内，导致鸡蛋变质。品牌盒装鸡蛋就更不用洗了，因为这些蛋在出售前都经过了清洗、消毒、上膜，可以很好地保证鸡蛋品质。”专家说，有条件的话，还是购买盒装品牌蛋更好。买回家的盒装鸡蛋，可以连盒一起放入冰箱，也可以全部取出放入冰箱自带的蛋盒，取时只须小心不要破坏蛋壳表层的

涂膜即可。
“在购买鸡蛋时，也有一些小窍门，可以帮你挑到最新鲜的鸡蛋。”专家介绍说，“一看：鲜蛋的蛋壳上附着一层白霜，蛋壳颜色鲜明，气孔明显，反之则为陈蛋。二摇：用手轻轻摇动，没有声音的是鲜蛋，有水声的是陈蛋。三试：将鸡蛋放入冷水中，下沉的是鲜蛋，上浮的是陈蛋。”存放过久的鸡蛋会出现散黄、散清或蛋清粘在蛋壳上，这样的蛋只要不发臭，就可以吃，但营养肯定不如新鲜鸡蛋好。

(胡楚青)

生活提示

健康提醒

掌握科学排毒方法

肺部排毒 有效咳嗽

肺脏是最易积存毒素的器官之一。肺脏每天要呼吸约8000升空气，空气中飘浮的细菌、病毒、粉尘等有害物质也随之进入肺脏，有毒物质还会进入血液循环，最终“株连全身”。

早上在空气清新的地方练习深呼吸，深吸时气缓缓抬起双臂，然后突然咳嗽，同时迅速垂下双臂使气流从口鼻喷出，将痰液咳出，如此反复多次。每天坚持这样做，能使肺部保持清洁，帮助肺脏排毒。

肾脏排毒 及时排尿

肾脏是重要的排毒器官，它过滤血液中的毒素，并通过尿液排出体外。

尿液中毒素很多，若不及时排出，会被重新吸收，危害全身健康。充分饮水可以稀释毒素的浓度，而且能促进肾脏新陈代谢，将更多的毒素排出体外。

大肠排毒 多喝水

食物残渣在细菌的发酵和腐败作用下形成粪便，此过程会产生吲哚等有毒物质，再加上随食物或空气进入人体的有毒物

质，需要尽快排出体外。

肠道中的粪便毒素甚多，若不及时排出体外，会被机体重新吸收，损害人体健康，因此要保持大便通畅。清晨起床后至少要喝200毫升水，多活动。新鲜水果是强力净化食物，菠萝、木瓜、奇异果、梨都是不错的选择。此外，多吃富含纤维的食物。

肝脏排毒 体育锻炼

肝脏是人体最大的解毒器官，各种毒素经过肝脏的一系列化学反应后，变成无毒或低毒物质。

体育锻炼可加快肝脏的血液循环，促进排毒。此外，多吃苦瓜等食品也能帮助解毒。

皮肤排毒 有氧运动+蒸汽浴

皮肤上的汗腺和皮脂腺，能够通过出汗等方式排出其他器官难以排出的毒素。

每周至少进行一次使身体出汗的有氧运动，最好再洗一次蒸汽浴，能加快身体新陈代谢、排毒养颜。洗蒸汽浴时要注意多饮水，浴前喝一杯水可加速身体排毒，浴后喝一杯水能补充水分，排出剩余的毒素。

(葛小华)

日常保健

闹钟响了就得起床

接着睡反而更累、更没精神

睡梦中被闹钟吵醒，然后极不情愿地关掉它接着睡，最后万不得已才爬起来，急急忙忙去上班。也许，每个人都有这样的经历，尤其到了冬天，暖和舒服的被窝更是让人不舍得离开。但为了上班不迟到，很多人会把起床闹钟定的提前点，然后利用这段时间抓紧睡一会，认为这样可以补充睡眠，精力充沛。其实并非如此，最新一期的美国《预防》杂志就指出，闹钟响了几次后才起床的人，反而不清醒、没精神。

美国专家表示，长时间的睡眠一旦被吵醒，就很难再进入到有效的睡眠中去。举个例子来说，如果早晨你必须7:00起床，而把闹钟定到6:40，闹钟响后，你的大脑会有意识地接收这样的信息，并提醒你还有20分钟就要起床了。这时，你想继续睡觉，虽然满足了心理上的要求，但你的大脑还会不断发出提醒，睡眠质量就会大打折扣，醒



来后的感觉会更累。

专家指出，晚上11:00到早上6:00是深睡眠时间，而早晨6:00以后人们就会进入浅睡眠状态。此时，一旦被吵醒，就很难再睡着，而是保持一种迷迷糊糊的状态，这也是为什么有的人越睡越累的原因。

(瞿晨)

冬季保暖 哪些部位最重要

【颈部】 天冷后，人们忘不了穿保暖内衣，却往往忽视了颈部保暖。颈部保暖可减少感冒的风险，并有效预防颈椎病的发生。因此，寒冬要注意颈部保暖。白天出门时颈部围围巾，晚上还可以用热水袋在颈部外敷等。

【肩部】 肩部受风寒湿邪侵袭，容易引起肩周炎，尤其50岁左右的人发病率最高，故又称“五十肩”。轻则表现为患侧肩部一处或几处疼痛不适，重则由于肩关节周围肌肉明显痉挛，使手不能梳头，甚至不能穿衣服。预防肩周炎，最理想又简单的方法是平时注意肩部保暖，防止风寒湿邪侵袭。

【背部】 背部是人体健康的屏障，背部若受寒，易引起心肺受寒，导致营养心脏的冠状血管痉挛，诱发冠心病，还可导致气管及肺受寒而发生支气管炎、支气管哮喘甚至肺炎等。因此，进入冬季要尽早加穿棉背心；户外活动时多晒背部；睡觉时将热水袋放在背部取暖，并且避免背部迎风受寒或靠冷墙；平时多做背部按摩，双手半握拳，多做擦背、揉背及捶背动作等。

【胸部】 寒冷刺激易使心脏血管收缩，使本来就存在动脉粥样硬化的病人，很有可能出问题。加之有些老年人晨练时胸口顶着寒风吹，心脏血管更容易收缩痉挛。因此，注意胸部保暖是冬季预防急性心肌梗死的重要措施。

【腰部】 腰为肾之府，肾为人体先天之本。腰部受寒冷刺激，使局部血管收缩，血流减缓，尤其是吹过“过



堂风”后容易刺激神经，引起腰部疼痛，甚至旧病复发。可以选择适合自己体形的护腰带保暖，或是及早穿棉背心、马甲等，有腰部疾病者夜间使用电热毯、热水袋等取暖，以促进血液循环，改善新陈代谢，促进伤部恢复。

【腹部】 寒冷刺激容易使一些人原来患有的胃病复发，重者还会引起胃出血等并发症。所以，患有胃病的人要特别注意腹部保暖。多参加一些锻炼活动，可以改善肠胃道血液循环，增强对气候的适应能力；避免过食生冷食物。

【足部】 人的足部距离心脏最远，最易受到寒邪侵袭，因而有“寒从脚起”之说。因此，足部保暖很重要。最好的方法是用热水烫足。坚持用热水洗足可以驱散寒邪，温暖全身；促进周身血液循环及消除疲劳。早上运动后用热水洗足可以健脑强身，睡前用热水洗脚可以提高睡眠质量。入冬后及早穿棉鞋、棉袜，重视足部保暖。

(长白)

铁与健康小知识

缺铁性贫血的判断

为了判断是否存在缺铁性贫血，除化验外，对自己的身体可以初步观察，对着镜子查看眼结膜、口唇、指甲等部位是否苍白，这就是要看血色好不好。

1.检查眼结膜：翻开下眼睑，正常人的眼结膜红润有光泽，如果眼结膜呈淡红色或颜色较浅，表明可能会有贫血存在。

2.查看嘴唇：正常人嘴唇红润，如果嘴唇是淡红色或颜色较浅，提示可能有贫血发生。

3.检查指甲：用大拇指和食指用力按压被检查者的中指指甲，8~10秒后，看指甲的变化情况，如果指甲长时间苍白，没有恢复红润，说明血液内的红细胞含量不足，有贫血的可能。

发现有以上变化，同时又伴有易疲劳、头晕、怕冷等症状，就需要到正规的医院做进一步的检查。

小儿缺铁性贫血的主要表现

- 1.面色黄或苍白，眼结膜、口唇及指甲苍白。
- 2.头晕、心悸、气短、烦躁、易疲劳、精神萎靡、注意力难集中。
- 3.长期食欲不好。
- 4.营养不良、消瘦、体重下降、发育迟缓。
- 5.少数儿童有异食癖。

食物补铁应注意的问题

- 1.平时常吃含铁量丰富的食物，如动物肝脏、瘦肉、黑木耳、豆制品、芝麻、红枣等。
- 2.食物要多样化，做到平衡膳食。
- 3.家中炒菜使用铁锅可增加铁的摄入量。
- 4.提高植物性食物的铁吸收率，如吃经发酵过的馒头、面包等。
- 5.多吃新鲜的蔬菜水果。
- 6.缺铁者一定要禁喝浓茶水，茶叶中的鞣酸会抑制铁吸收。
- 7.对于中度以上的缺铁性贫血，必需及时补充铁剂。

(韩国蕙)

保健食话

香浓豆浆传递温馨

百善孝为先，刘安豆浆救母的传统让富含众多健康因子的豆浆一直备受人们宠爱。放心豆浆自家做，全自动豆浆机一度成为许多儿女尽孝的热选。

健康长寿是做儿女的对父母的最大期望，让老人们健康平安地度过晚年，真正享受幸福的生活，长寿五谷豆浆营养均衡全面，口味丰富清香，富含多种维生素、矿物质和微量元素，可补充能量，增强人体活力。

红枣枸杞豆浆长期饮用，有补虚益气、安神补肾、改善心肌营养等作用。中老年人更年期经常会骨质疏松，正在生长发育高峰的青少年和女性容易发生贫血，富含钙和铁的红枣，对预防骨质疏松与贫血大有裨益，能提高人体免疫力。枸杞有滋补肝肾、明目、改善面色、长肌肉、强筋骨之功效。久服能延年益寿，延缓衰老。

(晓晴)

孩子尿床危害大

科技发达的今天，仍会出现种种因尿床引发的悲剧：12岁的磊磊因尿床，成绩差，成了老师眼中的“落后生”；8岁的李浩杨因尿床，患了肾衰竭。其实，孩子3岁后再尿床是病，医学称为“遗尿症”。

尿床孩子常睡眠昏沉，难以叫醒，夜间即使被叫起也是迷迷糊糊。长期尿床严重影响孩子生理、心理和智力的生长发育，造成个儿矮、偏瘦或虚胖身材，使孩子形成胆小、敏感、内向、孤僻、倔强、自卑、焦虑等异常心理，孩子的智商也会受到严重影响，比正常儿童智商低17~23%，导致注意力不集中，记忆力差，还会出现

免疫力降低，易感冒生病。青少年和儿童尿床易影响第二性征发育，严重者导致成人后不孕不育。尿床的危害随年龄的增加而加重，做父母的千万不可大意，及早带孩子治疗。

目前，很多家长都已经认识到了尿床会给孩子造成危害，也在积极治疗中。但是在治疗过程中，应在专业医生的指导下进行，以免进入误区。为减轻冬季尿床对孩子的影响，儿童遗尿康复中心愿为尿床儿童的康复提供科学、可靠的临床诊断和治疗。

尿床儿童康复热线：0394—8837100 8232238