

端午气温高 吃粽子有讲究

端午佳节快要到了,国内各大超市里的粽子纷纷开始上架,充满了浓浓的节日气氛。

端午节正值 6 月份,全国大部分地区天气炎热,温度高,湿度大,适合各种微生物、致病菌、霉菌的生长繁殖。粽子含水量,由糯米、肉或豆沙等原料组成,如果贮存方式不当,粽子很容易变质。那么,如何妥善保存和食用粽子呢?



新鲜粽最怕闷热,应及时冷藏并尽早食用

有些消费者喜欢吃新鲜出炉的粽子,所以很多市民都会选择买常温新鲜的粽子。专家表示,端午期间,天气炎热闷湿,温度偏高,新鲜粽若是存放在不透气的包装袋内,极易发霉变质。所以消费者最好选择竹篮、无纺布袋等透气性好的包装来存放新鲜粽子,并且不要扎紧袋口,买回家后一定要尽快加热食用。暂不食用的,也要及时敞开袋子放在阴凉通风干燥处,或放入冰箱冷藏,在 0℃~4℃ 的冷藏状态下可以保鲜 5 天左右,存放在-18℃ 的冷冻室里可以保存更长的时间。

速冻粽必须在零下 18℃ 以下贮存

除了新鲜粽子以外,如何能吃到口感新鲜且保质期又长的粽子呢?速冻粽就是一个最理想的选择。

速冻粽子能达到 18 个月以上的保质期,且在重新加热食用时依然能最大程度保持原有的营养及美味。

不过,速冻粽子对贮存配送的要求很高,市民在选购时,一定要购买放置在冷柜中的速冻

粽子,而且要尽快回家并立即放在冰箱的冷冻室中,确保在-18℃ 以下贮存。

专家还特别提醒市民要注意速冻粽必须充分加热后食用:“端午期间,天气炎热,人的肠胃功能相对比较弱,食用速冻粽子的话,一定要充分加热才能食用。我们推荐用水煮加热法:将粽子放入沸水中,水量要浸没粽子,大概煮 13~15 分钟,待粽子全部熟透去除粽叶便可直接食用了,也可以选择微波炉或者水蒸的方法加热。”

真空粽食用前先检查是否漏气胀包

真空粽保存期限比较长,包装更加精致,也方便携带,所以真空类礼盒一直深受消费者钟爱。真空粽品种也非常丰富,除了经典的鲜肉粽、豆沙粽、栗子粽、蛋黄等外,还有莲蓉粽、五谷粽、香橙金桔粽等新口味。

笔者看到,真空粽的包装袋上对于保存期限都有明确标注,真空粽放置在常温干燥处,保质期为 9 个月。端午前后气温均为 30℃ 以上,所以消费者对于真空粽的保存也不能马虎大意,还是要选择放置在阴凉干燥处比较稳妥,不要让阳光直射。如果食用前发现有漏气或者胀包现象,则不可食用。

(扬子)

一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心
采集时间:2013 年 5 月 31~6 月 6 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	48
交通事故外伤	40
其他类别外伤	49
心血管系统疾病	22
酒精中毒	11
脑血管系统疾病	11
呼吸系统疾病	1
妇、产科	5
其他	4
药物中毒	3
CO 中毒	1
儿科	1

一周提示:高考期间,一旦有人在考场上晕倒,监考人员应将病人迅速抬离考场,移至阴凉通风处,将其平放在床上或沙发上,解开领扣,用冷水毛巾敷于头部,按压合谷、人中穴,有助于病人意识的恢复,待病人清醒后,给他喝一些含盐的清凉饮料,口服十滴水 5 毫升,太阳穴涂清凉油。一般会很快好起来的。遇到病情严重者,急忙呼叫救护车。

本周 120 急救共接诊 196 人次。
(见习记者:王凯 信息提供:耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2013 年 5 月 31~6 月 6 日

科别	门诊接诊总量 (人次)
肝病科	859
儿科	803
脑病科	716
肺病科	634
皮肤科	525
妇、产科	411

温馨提示:科学合理的饮食可以保证考生的生理健康,为考生超强度的脑力劳动提供足够的物质与营养基础。这是考生减轻心理压力的生理保证。要注意平衡饮食,做到粗细搭配、干稀搭配、主副食品搭配、荤素搭配。不要大鱼大肉,要以素菜为主,荤菜方面,要注意蛋白质的摄入,多吃鱼、瘦肉和鸡、鸭。不喜欢吃肉的学生可多吃些豆腐、豆花、豆腐脑等豆制品,同样可以补充蛋白质。要注意烹调方法多样化,力求做到色、香、味、形俱佳。多吃些富含不饱和脂肪酸的食物,为保持头脑清醒,可适当进食富含卵磷脂类的食品,如动物脑、蛋黄、豆制品、鱼肝油等。考试当天早饭要吃稍干一点、咸一点,考试时不会因憋尿而分散精力。

(见习记者:王凯 信息提供:姚娟)

“三夏”下乡送清凉 一片真情保健康



6 月 4 日,骄阳似火,天气酷热。为了农民兄弟的健康,周口市川汇区妇幼保健院的工作人员携带听诊器、血压表以及清凉油、风油精等防暑药物,来到川汇区康下楼行政村,深入到田间地头,为忙于“三夏”生产的农民进行义诊服务,并宣传夏季常见病的预防治疗知识及急救措施。

王卫权 摄

吸烟又喝酒成上呼吸道癌主要诱因

意大利研究人员 5 月 29 日在罗马举行的意大利耳鼻喉及头颈外科学会第 100 届代表大会上报告说,76% 的口腔癌,86% 的喉癌和 82% 的咽癌是由烟草和酒精的联合作用造成。如果在烟龄达到 20 年前戒烟,就有助降低患癌风险。

研究人员指出,与人们所熟知的烟草对心血管疾病和肺癌的影响相比,烟草和酒精对口腔、鼻腔和咽喉的危害长久以来被忽视。而口、鼻和咽喉是最早接触烟草中包含的超过 4000 种有害物质的人体器官,如果每天吸 1 包烟,1 年就相当于吸收了 1 杯焦油。如果这一习惯持续 20 年,则相当于吸入了 6 公斤尘埃。

研究人员认为,75% 的口腔癌发生在口腔内坡度较大的区域,原因是引流作用使癌细胞随唾液移动后聚集至这一区域的褶皱部分,最终形成肿瘤。

研究人员表示,一般来讲,咽喉部位的病症是对吸烟者的第一个警示,时常感到想吞口水、频繁的清嗓行为、起床时唾液分泌增加、咳嗽甚至干呕都应作为喉癌的早期病症加以重视。

研究人员说,如果一个人烟龄达到 20 年之前戒烟,可使患上上述癌症的风险大幅降低。有数据表明,烟龄未达到 20 年的吸烟者戒烟 15 年后,其患癌几率能降至正常人水平。可一旦烟龄超过 20 年,由于多年积累的细胞和分子损害过于严重,患癌几率会明显高于不吸烟者。

罗马圣乔瓦尼·阿多罗拉塔医院耳鼻喉科主任安杰洛·卡马约尼指出,目前,有很多上呼吸道疾病患者不愿及时就医、不愿戒烟,导致烟草引起的发病率升高,所以,耳鼻喉科专家应多告诫人们远离烟草和酒精。

(刘宇)

天天 3·15

医院好不好 你说大家说

说说您在求医过程中的
烦心事 困惑事 愤怒事 感动事

周口报业集团医药卫生工作部竭诚为您服务

健康热线:13592220126 13949993566 13592239208 18639402212

电子信箱:zkbrwsb@126.com