

健康热 JIANKANGREFENG

健康潮 JIANKANGCHAO

一用电热毯就上火?

备年货,这些健康提示要记牢

本报记者 陈晶

春节离我们越来越近了,置办年货是中国人过春节的重要符号。牛羊肉、冻虾冻鱼、车厘子……都是“热门”年货,可最近频频爆出食品及其外包装核酸检测结果呈阳性的消息让人多了几分不安。那么,冷链食品和水果还能愉快地吃吗?

防止新冠病毒在冷链中传播很重要

“新冠病毒污染其实与产品是鱼、虾、鸡翅还是其包装并无关系,关键是冷链环境,在全程-18℃的低温条件下,怕热喜凉的病毒更易于存活。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅介绍。

“一般情况下,病毒在冷链上能较长时间存活。在我们已知并掌握的病毒中,一般病毒处于4℃左右可以存活3~6个月,而在-20℃以下的环境,可以长期存活达20年左右。当然,不同的病毒存活时间也不一样。”中国工程院院士李兰娟也曾对病毒的存活环境进行科普。

“因此,防止新冠病毒在冷链中传播的重要性毋庸置疑。”中国农业国际交流协会副秘书长刘雅丹研究员表示,冷链食品与人们的生活息息相关,不能小视。报道的冷链产品上被检出新冠病毒,多数都是在进口冷冻生鲜外包装上,其中“中枪”最多的就是水产品,如南美白对虾。但这些外包装的病毒到底是从哪里来的,目前并没有明确的定论,只是判断可能沾染了感染者的飞沫等,也就是说,可能是人传物。

刘雅丹介绍,如果生产国,特别是生产地的疫情没有结束,冷链从业人员被感染的风险高,食品表面被从业人员污染的风险就高。食品生产和加工是劳动密集型的产业,特别是在冷链包装和运输方面,并不是所有的工作都能让机器帮助完成。目前在国外很多地区疫情得不到基本控制的情况下,如不切断污染源,就会不断在冷冻食品及包装上检出病毒阳性。

正常烹饪温度(70℃)即可杀灭病毒

那么,大众购买年货,还可以不买冷链食品?“在全球8000多万确诊病例中,到目前还没发现因食用冷冻食品而直接引起的感染。也就是说,正规渠道购买的正常冷冻食品是可以食用的。”刘雅丹介绍,疫情以来,国家相继出台两项法标,将“冷链物流”的管理提高到了一个新层次。

消费者在购买冷链食品时应



注意些什么?国家食品安全风险评估中心微生物实验室主任李凤琴介绍,消费者在购买冷冻或冷藏食品时,尽量避免用手直接接触食品,最好用超市准备好的夹子挑选食品,然后放到塑料袋中;接触生鲜食品后的手避免触摸口、鼻子和眼睛;购物后要使用肥皂(或洗手液)和流动的水充分洗手。

具体来说,买回家的冷冻食品,家庭在清洗时应注意保持清洁,包括保持家庭厨房加工台面、餐具容器的清洁;如果需要对新到或冷冻的畜禽肉或水产品进行清洗,可放到有水的盆子里,防止直接在水龙头下清洗溅洒水花污染环境;接触过生肉或水产品的手避免直接接触口、眼、鼻;处理冷冻或生鲜的生畜禽肉、水产品等之后,要使用肥皂和流动水至少洗手20秒。加工过程中注意生熟分开,家庭处理冷冻食品时用到的容器、刀具、案板都应该做到生熟分开,避免交叉污染。特别需要注意的是冠状病毒不耐热,正常烹饪温度(70℃)即可杀灭病毒,因此食物要彻底加热。

冷链食品必须放置在冰箱冷藏或冷冻,但是这个低温的环境又很适合病毒的存活,怎么办?李凤琴介绍,生肉在放入冰箱冷冻之前最好分割成小块,并按一次食用量分别包装,包装袋要完整无破损;冰箱内存放食品时要生熟分开,防止交叉污染;新鲜或冷冻畜禽肉、水产品等若买回来后不

能马上烹饪,需要在冷藏条件下短时间内存放时,应该放到冰箱冷藏室的最下层,防止流出的水污染其他食物。

吃车厘子的人群风险极低

除了肉类,车厘子也是很多人购买年货的最爱。现在市面上卖的车厘子多从智利来,南半球季节和我们正好相反,到11月左右车厘子才开始成熟,属于应季水果。可最近它“人红是非多”,常被检出核酸阳性,“还能不能吃?进口水果还可不可以买?”成为了很多人的疑惑。

“首先明确一点,活病毒、死病毒、病毒的片段,都可能是核酸检测阳性,但核酸阳性不一定代表有传染性。进口车厘子核酸检测呈阳性,也是一样的道理。可以确认的只是这车厘子受到了病毒污染,但不能确认车厘子就一定有传染性。”朱毅表示,由于目前新冠肺炎疫情在国外依然猖獗,车厘子没法出淤泥而不染,只要源头上还存在污染,就会陆陆续续检出。从某种程度上,这也表明我国疫情防控力度之大。

“所以,建议大家选购正规渠道销售的进口水果,注意做好选购、清洗、储存工作。”朱毅说,选购的时候,请选择正规的超市、卖场或水果专营店;采购时记得戴好口罩,适量采购;选购表面没有破损的水果;选好的水果用连卷袋装好,应与购物车和

购物袋中的生肉、家禽、海鲜等食材分开存放。

“其实,最危险的还是那些没有规范操作的码头装卸从业人员。吃车厘子的人群风险极低,迄今为止,还没有吃出来的病例。”朱毅介绍,如果实在担心,那就在购买车厘子时戴上手套,买回来将外包装用消毒酒精喷洒后再打开,里面的车厘子可以紫外臭氧消毒一起上。

另外,很多人在清洗车厘子时喜欢用盐水泡,认为可以去除车厘子内的“果蝇卵”。“但车厘子果实里果蝇的卵和幼虫对人、畜无害,不具备传染性和寄生性。用盐水浸泡去虫子是有效的,但鉴于虫无害,可以在水中放一勺面粉,将车厘子放水来来回滚动,轻轻揉搓,再用清水清洗,车厘子皮上的脏物都可以去除。”朱毅说,买回家储存也要注意,无论什么水果,都应该与肉类、家禽和海鲜分开存放;切开或削皮的水果,装入干净的容器,放进冰箱冷藏,建议在两小时内吃完。

那么购买车厘子,是不是越大越贵越好?朱毅建议,买车厘子时看标注J这个字母,这是南半球常用的分级单位。“J”越多,个头越大,果径26mm~28mm为单J,28mm~30mm的为JJ,30mm~32mm为JJJ。其实,国产的一些樱桃品种,外形和口感跟车厘子都像孪生兄弟,从果园采摘到餐桌,48小时新鲜到达,不仅在个头上不输进口车厘子,新鲜美味上甚至更胜一筹。一句话,好吃不看大小,新鲜的才是最好的。

冷冬寒流之下,很多人特别是没有集中供暖区域的小伙伴们,在取暖上少不了电热毯,有了它,钻被窝这个动作就从考验勇气与胆量变成了投奔温柔乡。不过,电热毯暖和是暖和,但很多人会在睡一晚上的电热毯之后觉得口干舌燥,严重的还会冒个痘痘疹子啥的,这也成了电热毯的一个美中不足——用者爱上火。

很多人都有这种经验:在电热毯的一夜陪伴之后,常常会出现“口干舌燥、起火疖子、小便赤黄”等现象。其实,这就是老话常说的“上火”,又称“热气”。从中医学理论解释,属于中医热证范畴。中医认为人体阴阳失衡,内火旺盛,即会上火。所谓的“火”是形容身体内某些热性的症状,上火也就是人体阴阳失衡后出现的内热证候,具体症状如:眼睛红肿、眼角糜烂、尿黄、牙痛、咽喉痛等。

“上火”在气候干燥及连绵湿热天气时较易发生。电热毯通电后,内部电阻丝发热使电热毯升高,以此来提高被褥温度来给我们的身体提供热源保暖。而冬季本就空气干燥,再加上电热毯的这股热浪,易导致身体出现失水现象。其实,电热毯除了容易引发上火症状,由于持续性散热,还容易导致

皮肤水分被快速蒸发。冬天天气本来就干燥,皮肤相对于其他季节,更容易出现干裂现象,尤其是对于皮脂腺分泌不那么强大的女性来说,电热毯的热源对皮肤一旦造成刺激,不仅会出现过敏和痒痒症状,还有可能导致皮肤病、皮炎的发生。

那么,电热毯怎么用才能保暖且健康?

首先不要让人体与电热毯直接接触。可以在电热毯的上面再铺一层毛毯或厚床单,一方面是因为电热毯的外部质地一般都不太亲肤,而且这样一来还能防止烫伤。

其次,电热毯的通电时间不宜过长。可以在睡前30分钟左右先通电升温,到入睡的时候,被窝的温度已经可以达到理想状态了,在这个时候就可以关闭电源,这样比通宵使用通电的电热毯对身体更好,并且安全性更强。

此外,在使用电热毯期间,一定要注意多喝水;电热毯的温度不宜调得过高,一般来说35℃左右可以防止身体脱水导致的上火。在房间内放置加湿器或者简单放一盆水来提高室内湿度,对防止上火也会有一定的作用。一旦出现上火的症状,最好停止使用电热毯,可以采用热水袋来保暖,或其他水暖保暖措施。(北京市和平里医院主任医师 张晔)

要命的疝气如何能治愈?

82岁的李爷爷平时身体特别好,能吃能喝,每天还坚持打太极拳。只是,他总感觉肚子里有气,而且这股气还时不时往下坠,偶尔还跑出小肚子,躺下来或者揉一下肚子就没事了。李爷爷的儿子小李也没在意,只是嘱咐他要多休息。

可是,突然有一天,李爷爷给小李打电话,说肚子好疼,呕吐不止,小李急坏了,赶紧把父亲送到医院,医生检查了一下,就说,赶紧手术,不能耽误了。几个小时之后,手术结束了,医生出来告诉小李,李爷爷的小肠有一段已经完全坏死,幸亏送来的及时,如果再晚一点,感染加重,就有生命危险了。小李听了惊呆了,怎么小肠会突然坏死呢?医生告诉他,这是一种疝气,叫绞窄性疝,是小肠被卡压导致的坏死。原来李爷爷平时说的气就是疝气。

疝气,即人体内某个脏器或组织离开其正常解剖位置,通过先天或后天形成的薄弱点、缺损或孔隙进入另一部位,发生于腹壁的部位多为多见。腹壁疝多由于咳嗽、喷嚏、用力过度、腹部肥胖、用力排

便、妊娠、小儿过度啼哭、老年腹壁强度退化性变等原因,引起腹内压增高或腹壁薄弱引起。

腹壁疝包括腹股沟疝、切口疝、脐疝、股疝等,而其中以腹股沟疝最常见,一般好发于儿童和老年人,儿童多是由于先天性因素导致,而成人随着年龄的逐渐增大,腹股沟疝的发病率也会逐渐的升高。一般在60岁以上的人群中,腹股沟疝气的发病率可以达到1%~5%,男性比女性多见,而75岁以上老年男性的发病率可达44%,全世界每年约有2000万例新发患者,中国就有约400万例。

早发现、早治疗的效果更好,并发症也少。成人腹股沟疝不可自愈,只有通过外科手术才能获得治愈。腹股沟疝的手术可分为开放手术和腹腔镜手术两大类。开放手术为传统的疝修补手术,适用于合并有各种内科疾病的老年及体弱患者。腹腔镜疝修补手术为最近发展起来的新兴术式,创伤小、疼痛轻、恢复快,适合于各类腹股沟疝,尤其是6岁以下的儿童及青壮年患者、复发疝和双侧疝的患者。(中南大学湘雅医院普外科 黄耿文 陈璐)

颈椎不好胃病来扰

刘女士夏天开始经常肩膀脖子疼,最近雪上加霜的是不但脖子没有好转,每次吃多了还会头晕恶心,胃部也开始胀气,特别是下午明显。去医院一检查,医生的诊断却是颈胃综合征。

颈胃综合征是由于颈椎骨质增生、颈肌劳累、颈椎损伤等原因导致颈椎小关节功能紊乱,刺激或损伤颈部神经并通过神经反射系统传到大脑皮层,产生交感、副交感神经兴奋性增强或减弱,从而引起胃肠道等交感神经支配区域多种功能异常表现的综合征,属于交感型颈椎病的一种。

颈胃综合征有以下症状:长期从事伏案低头工作的人,在平时常会感到颈项酸痛,或颈项容易疲劳,或有僵硬感,出现头晕、头痛、头脑沉重、耳鸣、听力下降;或感到眼胀、眼干、眼痛;或心烦、急躁、汗多、失眠;同时还可能伴有上腹胀饱、疼痛、烧心、泛酸、呕吐、口干、口苦、便秘等胃肠症状,多汗且黏,胸闷,痰多,口黏腻或甜,舌淡红,舌苔腻。(广东省中医院主任医师 黄穗平)



颈胃综合征重在预防——纠正生活中不良姿势。如长期伏案、长时间看手机看电视,尤其是躺在床上或侧卧在沙发上,防止慢性损伤。

避免高枕睡眠的不良习惯。高枕使头部前屈,增大下位颈椎的应力,有加速颈椎退变的可能。正常人仰卧位枕高应在12cm左右,侧卧与肩等高。枕头的高低因人而异,约与个人拳头等高为好。

注意颈肩部保暖,避免低头负重物,避免过度疲劳。及早、彻底治疗颈肩、背软组织劳损,防止其发展为颈椎病。积极治疗颈椎相邻器官感染性疾病。如咽喉部炎症,可刺激周围肌肉、韧带,也可通过淋巴系统使炎症扩散,导致颈椎病的发生和加重。因此,对咽喉炎、扁桃腺炎及其他软组织感染应积极防治。(中国人民解放军第二六四医院主任医师 刘谦民)

食话食说 SHIHUASHISHUO

一粥一茶助你祛湿

《医原·湿气论篇》中说:“人知避风寒,不知避湿。能避风寒,不能避湿者,以风寒伤人显而急,湿伤人隐而缓。隐则莫见,而受之也深;缓则不觉,而发之也迟。”意思是说,大家都知道躲避风寒,却不知躲避湿气的伤害,湿气对身体的影响缓慢渐进,不易觉察,伤害却巨大,难以消除。

中医祛湿的方法有多种,关键原则是强健脾胃,温阳补气。阳气足了,湿气就能化解,脾胃功能好了,水分的代谢能力也会正常。

外部环境仅仅是诱因,体内环境太湿才是主因。“诸湿肿满,皆属于脾”,中医认为身体的湿邪是因为脾的运化功能出现问题,所以呵护好脾胃尤其重要,不要损伤脾胃的食物比如凉拌食品、冷饮、油腻食品;喜欢暴饮暴食的人也得克制,因为容易损伤脾胃。

日常生活最好减少暴露在潮湿环境中,尤其对湿气敏感的人。潮湿下雨天减少外出,不要穿潮湿未干的衣

服,洗完头发、洗完澡,尽量擦干、吹干身体,另外被褥、床品也要经常晾晒,避免外部湿邪侵入。

体内湿气重的人大多数都是懒动少动的人。这些人常常会觉得身体沉重、四肢无力而不愿活动,但越是不爱运动,体内的湿气就越多,久而久之,引发一系列的湿病。运动可以缓解压力外,还可以促进身体器官代谢,加速湿气从汗液、小便中排出体外。跑步、健走、打球、太极拳、八段锦等运动,都是很好的方法。

中医运用芳香、发汗及苦温的食药材来祛湿。很多我们厨房中常见的食材,都可以起到祛湿功效。比如葱、姜、蒜等。可以尝试在家里煮一碗热辣辣的姜汤,将体内的湿气逼散出来,待到全身发过汗以后,病症就会有所缓解,这个办法同样适用于淋雨后预防感冒。

但在祛湿的方法中,人们常常犯下3种错,导致怎么祛湿湿气也祛不了。

对食材的误解。比如红豆薏米粥。真正有祛湿消肿作用的,不是红豆,而是赤小豆。因为只有赤小豆含有足量帮助人体排出湿气的皂甙物质,红小豆效果则差些。其次薏米属于淡渗利湿药,可以祛湿,但性偏凉,对于脾虚特别是脾胃虚寒的人,如果光用生薏米就会损伤脾胃,而脾是负责运化水湿的,脾伤了,湿气更加排不出,越祛湿反而身体越湿。所以,煮之前可以将生薏米用小火炒到金黄色,把寒性减去,就能避免对脾胃的损伤。如果觉得麻烦,可以直接买炒薏米。

祛湿的同时,忽视健脾。中医认为:脾主运化,既能运化水谷又能运化水湿。而脾喜燥而恶湿,若脾阳振奋,脾脏健运,运化水湿功能正常,湿邪就不易产生。因此祛湿切勿忘记健脾,而脾虚又分几种类型,每种类型健脾的方法也有所不同。

未辨不同性质的湿。湿邪从来不是孤军奋战,总是要与别的邪气狼狈为

奸,湿与寒在一起叫寒湿,与热在一起叫湿热,与暑在一起就是暑湿,与风在一起叫风湿。因此要想更有效地祛湿,还得根据湿的不同兼杂,决定祛湿的方法。目前冬末春初,寒气和湿气很盛,所以大家要注意的是祛寒湿。

湿气非常普遍,且因湿邪黏滞的特性,很难祛除。有的人吃了很久的祛湿药或汤,还是无法消除湿气,于是就放弃了祛湿。正确祛湿,找方法很重要,方法对了,才可以起到事半功倍的效果。

推荐两款食疗方助你祛湿:党参白术茯苓粥。材料:党参20g,白术20g,茯苓20g,大米50g。(2人份)做法:将党参、白术、茯苓一同放入锅中,加清水煮沸后,文火熬成粥,加入适量的盐调味即可。适合脾虚夹湿人群,常见表现倦怠乏力,大便溏稀,食欲减退,神疲懒言,食后腹胀,腕腹隐痛,遇劳而发,口淡不渴,面色萎黄,排便无力,舌淡或伴齿痕、苔薄白。以上三者搭配服用可以起到健脾祛湿的作用,适合脾虚夹湿人群日常调理服用。

陈皮普洱茶。材料:陈皮5g,适量普洱。(1人份)做法:开水冲泡饮用。适合痰湿人群,常见表现面部皮肤油脂较多,多汗且黏,胸闷,痰多,口黏腻或甜,舌淡红,舌苔腻。(广东省中医院主任医师 黄穗平)