

吃隔夜西瓜会要命？ 五个要点保平安



伏天来了，家家户户消暑解渴的必备水果之一——西瓜就要上桌了。

不过，这样的新闻也屡见不鲜：“一块西瓜引起肠坏死”“吃隔夜西瓜险些丧命”。

专家给了以下提示：

1.对于不知道什么时候切开的瓜，就不要存到第二天再吃了。买回去之后，削掉切口处的一层，然后及时吃掉为好。

超市里那些切成丁、切成块的水果，一定要谨慎买。

2.一般来说，切小块的水果如果不放在冷柜里，最好不要买。即便放进冷柜，胃肠功能较弱的人也最好不要冒险。

如果亲眼看到超市或水果店的工作人员切了半个瓜，可以趁着新鲜买走，或要求切四分之一瓜，自己买回去。然后——赶紧和家人一起把它吃掉。

如果没有刚切的瓜，又很想买半个瓜，最好找个其他顾客，两人说好分一个瓜。当时切开，各自拿走，回家后，立刻切开，把其中一半放冰箱，一半当时吃掉。这样第二天还可以吃冷藏的另一半。

3.切开一个西瓜之后，先把要马上吃的部分留出来，其余不吃的部分不要切小块，而要立刻盖上保鲜膜，放在冰箱里。

放在冰箱里的意义，是用低温延缓微生物的繁殖速度，尽量缩短在室温下细菌快速增殖的时间。如果切开的西瓜在家里室温下放了很久，细菌已经增殖严重，再放到冰箱里过夜，就很不安全了。

4.切西瓜的刀和板必须尽量保持干净，绝对不能和切生肉的菜板菜刀混用！

切生蔬菜之后，也要先把刀和菜板洗净消毒再切西瓜。最好直接用专门切水果的刀和板。

鉴于西瓜外皮也是被污染的，所以要先将西瓜整体洗干净，包括皮的部分，再用干净的刀和菜板切开吃。

5.冰箱储藏一定要生熟分开，切开的西瓜用保鲜膜覆盖，放在上层，或专用来储藏水果的保鲜抽屉中。

冰箱不是保险箱。特别是冰箱管理不当的时候，交叉污染各种微生物的风险很大。决不能让西瓜直接和生蔬菜、生豆腐挤在一起，更不能让它接触到生肉、生鱼、生海鲜等。

隔夜的西瓜拿出来之后，先切掉表面一层，然后切成片，稍微在室温下放一会儿，等温度不再冰嘴再吃，慢点咽下去，而且一次别吃太多。否则万一发生胃痛腹泻，就不值得了。 □据《北京青年报》

提醒

腰痛切莫乱按 七种情况要就医

生活中，腰痛非常常见。引起腰痛的原因很多，有的是腰肌劳损，推拿按摩能缓解，但如果手法不当，会导致神经、肌肉和韧带损伤，加重病情。广州市红十字会医院骨科主任梁伟国提醒，腰疼千万别盲目按，一定求助专业医生对症治疗。

当遇到以下7种情况时，一定要寻求医生的帮助。

1.腰痛伴有一侧或两侧下肢无力、麻木或疼痛；2.无外伤史的剧烈腰痛，活动后加重；3.腰痛持续，夜间痛比白天明显；4.腰痛并伴有腰部畸形(后凸或侧弯)；5.腰部疼痛伴有大小便障碍；6.捶击局部，疼痛加剧或伴有向下肢的放射痛；7.不能直腰或长距离步行，动辄腰腿酸痛、麻木。 □据《广州日报》

美食

莲子麦冬巧搭配 健脾养心度炎夏



伏天正盛，常见的夏日应季食药膳还有哪些好搭配？南方中西医结合医院副院长、治未病中心学术带头人彭康教授为大家推荐了三种夏季健脾养心清补之品的搭配食用方法。

莲子：味甘、涩，性平，归脾、肾、心经。具有补脾止泻，养心安神，益肾固精的功效。本品最益脾胃，兼能养心益肾，素有“脾果”之称，心脾不足常用，性平不燥，为清补之品，夏日用较佳。

麦冬：为百合科多年生草本植物沿阶草及麦冬等的块根。味甘、微苦，性微寒，归心、肺、肾经。具有益胃生津，清心除烦，养阴润肺的功效。现代研究表明，麦冬具有抗疲劳、清除自由基、镇静、催眠、抗心肌缺血、抗心律失常等作用。

这两味夏日佳品，日常可以这样搭配入膳：

莲子百合麦冬汤：莲子15克，百合30克，麦冬10克，加水煎服。

麦冬党参五味子排骨汤：麦冬15克，党参10克，五味子10克，排骨适量，炖汤服食。

麦冬山楂饮：麦冬15克，山楂20克，煮水代茶饮。 □据《广州日报》

养生

天热压力大 减压好眠吃四样



天气太热，学习、工作又压力山大，晚上睡不好怎么办？专家建议可适当吃些有助于舒缓压力、促进睡眠的食物，比如：

牛奶：牛奶含有色氨酸和天然吗啡类物质，有助于缓解疲劳；另外，睡前喝一杯牛奶，其温饱感也能有效增加催眠效果。

核桃：核桃可用来缓解神经衰弱、失眠、健忘、多梦等症状，可配以黑芝麻，捣成糊状，在睡前服用15克左右。

蜂蜜：滴几滴蜂蜜到温牛奶中有助于睡前放松。蜂蜜中所含的葡萄糖能促进大脑停止产生进食素，是一种与保持清醒有关的神经递质。

红枣：红枣性温、味甘，有助补五脏、益脾胃、养血安神之功效，对气血虚弱引起的多梦、失眠、精神恍惚有缓解作用。可取红枣去核加水煮烂，加冰糖、阿胶文火煨成膏，睡前食1~2调羹。 □据《广州日报》

释疑

喝水“一口闷” 当心心脏出问题

夏季天气炎热，很多年轻人在运动结束或者洗完澡后会选择端起杯子“一口闷”。看似简单的喝水动作，如果没有采用正确的喝水方式，不仅起不到养生保健的作用，还可能造成生命危险。

首先，冠心病患者本身心脏功能不健全，如果大口喝下太多水，会导致水分快速进入血液，经过肠内吸收后血液会被稀释，短时间内的循环血量就突然增加了，容易加大心肌耗氧量，加重心脏负荷。轻者出现胸闷、气短症状，重者可能会诱发急性心衰。

其次，心脏功能衰竭患者由于心脏功能性疾病引起心功能下降，伴有肾功能减退症状。患者身体排水功能会降低，水管理成为心衰患者最重要的注意事项。若大口饮水过多，则容易造成水钠潴留、增加心脏负荷，导致病情加剧。

此外，对于从事体育运动或体力劳动者来说，活动过后对水的需求会增加两倍，此时大口急喝水尤为危险。这是因为人体在出汗后会损失大量的水分和电解质，大口喝水容易稀释血液中的电解质，导致细胞中电解质浓度变高，水分进入细胞内造成水中毒现象，引发肌肉痉挛、恶心、焦虑、精神错乱或头晕等症状，不利于肾、肝和心脏等器官的运转，严重时还会突然昏倒。 □据《科技日报》

常识

夏季防哮喘从防冷入手

哮喘病的发作与环境因素密切相关，夏季多与吹空调、喝冷饮有关。夏季预防哮喘应从防“冷”入手，天气过于炎热时，可以适当使用空调降温，但注意空调温度不要调得过低，室内外温差最好不要超过5℃，更不要对着空调出风口直吹。 □据《老年日报》

用自来水做饭不用静置两小时

据国家生活饮用水卫生标准规定，自来水出厂水余氯应保持保持在0.3~4毫克/升之间。目前，各水厂出厂水余氯控制在0.4~0.9毫克/升之间，在国家标准规定的范围内。自来水中略带氯味属于正常现象，完全不影响健康，无需“最少静置2小时以上再用”。 □据《上海大众卫生报》

前沿

吃荞麦能提高长寿蛋白水平



俄罗斯西伯利亚联邦大学科研人员称，以荞麦为主的饮食对哺乳动物的身体具有独特的保健作用，食用荞麦可以切实提高长寿蛋白SIRT1的水平，并产生一系列积极影响。相关研究结果发表在《谷物科学》杂志上。

研究人员称，乙酰化酶Sirtuins是参与脂肪细胞形成和葡萄糖代谢的庞大蛋白质家族。Sirtuins家族的SIRT1蛋白参与了调节衰老的机制，高水平蛋白SIRT1能减缓衰老，提高抵抗力。 □据《科技日报》