

夏季预防“病从口入”，这几类食品需格外留意



随着气温上升，小龙虾、生腌、凉拌菜等夏季美食成为餐桌上的“主角”。但与此同时，急性肠胃炎、食物中毒等情况也进入高发期。专家提醒，夏季是食源性疾病高发季节，要格外注意饮食卫生。

夏季易“病从口入”食源性疾病如何防？

我们常说的“病从口入”很多情况下指的是食源性疾病，这是由于摄入了含有致病因素的食品或饮用水引起的。食物中毒就是比较常见的一类食源性疾病。专家介绍，夏季气温高、湿度大，细菌等微生物繁殖速度加快，食物更容易腐败变质，这也是夏季食源性疾病高发的重要原因。

首都医科大学附属北京友谊医院消化中心副主任医师 罗晓雅：如果是我们在室温下放置熟食、凉拌菜等等这些东西，可能两到四小时，细菌的量就会达到一个致病的剂量。如果温度更高一些，比如说32℃以上，那么一小时，可能这个细菌就会达到一个致病的剂量。

食源性疾病的症状主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道不适，严重时可能出现发热、休克、肾损害等，甚至可能危及生命。若摄入神经毒性较强的毒素，还可能会出现头晕头痛、视线模糊、四肢麻木、肌肉痉挛、呼吸困难等神经系统损伤表现。

在夏天，以下几类食品需格外留意：

第一，卤味熟食、凉拌菜。这类食品大多直接入口，食用前一般不再高温加热，如果在制作或售卖过程中受到污染，病原微生物容易被直接带入口中。

第二，生食海鲜。海鲜中可能携带副溶血性弧菌等致病菌，生腌、醉制等加工方式难以杀灭病原体。

第三，现切水果。水果切开后失去天然保护屏障，加之水果含糖量高、水分充足，高温环境下细菌容易大量滋生。

第四，奶油蛋糕、鲜奶类制品。

首都医科大学附属北京友谊医院消化中心副主任医师 罗晓雅：奶油蛋糕其实它的成分主要就是蛋、奶、水和糖，这几种成分其实是一个细菌的完美的培养基。所以如果夏天这种奶油蛋糕不及时吃掉，其实都是不适合过久储存的。

警惕冰箱保鲜误区 冷冻不等于杀菌

吃不完的小龙虾、切开的西瓜，甚至是隔夜凉菜，不少人会直接把这些食物放进冰箱保存，觉得只要及时放在冰箱，就可以杀灭病菌，持续保鲜。放进冰箱真就等于锁鲜了吗？

首都医科大学附属北京友谊医院消化中心副主任医师 罗晓雅：冰箱在夏季我们开关的次数肯定是更多的，在这种冷链环境，冰箱冷藏层可能达不到一个恒温的4℃以下的水平，可能会造成冰箱内的水蒸气的增多，水也是细菌滋生的一个重要条件。专家表示，冰箱冷冻层也不意味着能永久锁鲜。

首都医科大学附属北京友谊医院感染内科副主任医师 王鹤：冰箱只是把这个温度降低，而很多这种无论是病菌也好，还是病毒也罢，甚至还有一些真菌、霉菌这些病原体，它在比较低的温度下，其实只是暂时进入一个休眠

期。相反，如果放在冰箱里面时间比较久，反复拿出来这样冻融的话，反而会增加病菌等滋生的风险。

专家指出，反复解冻会破坏食物细胞结构，导致营养物质流出。一旦再次解冻，附着在食物表面的细菌就可能迅速繁殖。所以反复解冻次数越多，食物表面的细菌数量往往也会越多。

王鹤：刚买回来的这个蔬菜也好或者肉也罢，最好的办法就是将它切开进行分装，切成每一顿饭需要的量，这样的话把它放到冰箱里面，下次再用，只取出其中一块，剩下的还在冰箱里面放着。那这种情况它一直是一个静止期，就避免了反复冻融。

专家提醒，室温解冻也是不对的。正确的解冻方法主要有三种：

第一，冷藏解冻法，将食材提前一天从冷冻区拿到冷藏区解冻。

第二，微波炉解冻法，使用微波炉中的解冻功能。

第三，冷水解冻法，将食材密封包装后放入冷水中缓慢解冻。

王鹤：不要用热水、温水，因为虽然冷冻的食物核心温度还很低，但它表面已经开始升高了，细菌已经开始复制了。但是如果是冷水的话，那可能温度没有那么高，细菌复制能力没有那么强，可能会更好一些。

守护餐桌安全 生鲜肉菜如何正确存放？

守护家庭餐桌安全，生鲜食材的储存至关重要。合理分装、规范存储既能延长食材保鲜周期，还能有效抑制细菌繁殖。那么，不同的食材可以在冰箱储存多少天？日常又该如何科学存放？根据《中国居民膳食指南(2022)》，在-18℃冷冻条件下：

新鲜猪肉、牛肉、羊肉，可存放4~12个月；

新鲜贝类、鱿鱼，3~6个月；

新鲜鸡肉，12个月；

新鲜鱼肉(多油脂)，不超过4个月；

新鲜鱼肉(少油脂)，6~8个月；

肉馅(猪、牛、羊、鸡肉)3~4个月；

熟肉2~6个月。

在保持4℃冷藏状态下：

新鲜猪肉、牛肉、羊肉可存放3~5天；

新鲜贝类、鱿鱼，1~2天；

新鲜鸡肉、鱼肉，1~2天；

肉馅(猪、牛、羊、鸡肉)1~2天；

熟肉3~4天。

正确存放生鲜食材，需做到以下几点：

生熟分开存放。生肉、海鲜等食材要与熟食、即食食品分开存放。

及时分装冷冻。大块肉类可按每次食用量提前分装，再放入冰箱冷冻。

密封保存。尽量使用保鲜袋、保鲜盒密封保存。

定期清理冰箱。及时清理过期、变质食物，并定期对冰箱清洁消毒。来源：央视新闻客户端



守护夕阳

公园20分钟效应： 低成本修复身心

皮质醇是人体核心应激激素，紧张焦虑时浓度飙升，身心放松时随之下降。常前往公园等自然区域散步，既能消解负面情绪，更能实现身心疗愈，这便是心理学公认的公园20分钟效应，和园艺疗法、森林疗法、绿色疗愈原理相通，依托人与自然的联结，调节生理、心理状态，优化行为情绪。

亲近自然有着多重实证益处。森林环境可降低人体丙二醛、炎症因子浓度，有效减轻身体炎症；同时下调皮质醇、肾上腺素等压力激素，平稳血压，舒缓身心紧绷感。自然环境能调节自主神经系统，弱化交感神经活跃度，改善失眠、提升睡眠质量；在公园漫步20至30分钟，可缓解慢性疲劳，恢复身体活力。另有对照实验表明，病房可视绿植的患者，术后并发症更少、恢复更快，止痛药物使用量也更低。

公园疗愈力来自多维协同作用。物理层面，公园绿植可调节温湿度、消减噪音，空气富含负氧离子、含菌量更低，呵护呼吸系统。感官层面，绿植色彩舒缓视觉疲劳、平复心绪；鸟鸣流水等自然白噪音隔绝城市杂音；草木芳香治愈情绪；自然光调节血清素分泌，优化睡眠、情绪与食欲，全方位触发身心放松。

从进化角度而言，人类本就与自然共生。人类血红蛋白和植物叶绿素分子结构相近，身处绿植环绕的公园，人体会产生归属感，迅速平复心绪。林木释放的芬多精，可抑菌抗炎、调节神经、增强免疫力；大地自带负电荷，赤脚行走草地，能平衡人体生物电；土壤益生菌经由皮肤接触，促进大脑分泌血清素，改善情绪睡眠。

据 CCTV 生活圈

8个细节让家的氛围越来越好

说话能被“接住”：家人之间的对话，要有回应。如果你正在忙，不妨先回一句“等一下哈”“好的，我知道了”，让对方安心。

情绪不上饭桌：饭桌，是用来分享美食、放松心情、代表的一份热气腾腾的情感。上饭桌前，请整理好自己的情绪，不要数落，不要一味说教，更不要乱发脾气。有什么事，等放下筷子慢慢细说。

主动发消息：加班了发了个消息，出门了说一声去哪，手机没电了提前讲一句。很多时候，家人之间的别扭与焦虑，都不是激烈的争执，而是漫长等待里的失落，不知道对方身在何处，是否安好。

小事放开点：牙膏从中间挤还是从尾巴挤？袜子脱下来要不要翻面？这些事很难争出对错。事事较真，有时赢了道理，反而疏远了感情。

多搭一把手：有人说，一个家里，总有人默默包揽所有琐事，也总有人觉得一切理所当然。不用等对方开口，闲暇时主动分担，忙碌时彼此照应，力所能及多出一份力。爱是懂得分担，用行动心疼身边人，这样的家才会暖意融融。

不翻旧账：有分歧时，要格外注意分寸：只聊眼前这件事，不追溯过往，不乱贴标签。聚焦问题本身去沟通，争执才不会变成长久的隔阂。

情绪价值给足：觉得孩子懂事、觉得另一半辛苦，别只放在心里。多说一句“你今天真棒”“辛苦你了”“我好爱你”，不显肉麻，只添暖心。夸奖无需成本，却是滋润亲情与爱情珍贵的养分。

睡前关手机“说说话”：刷不完的，明天还可以刷。但今天晚上不说的话，明天可能就忘了。就像网友所言，最好的亲密，就是有废话可说。据央视新闻