

科普天地

冰箱不是保险箱,食物超期储存危害大

冰箱家家都有,储存的食物也多种多样,蔬菜瓜果、剩饭剩菜、生鲜海产、肉蛋奶类等等都是常客。在平日使用冰箱的时候,很多人都把冰箱当成了保险箱,一股脑的把这些食材放进去就认为一切OK,即能保证食材的新鲜,又能保存食材的营养,一切真的是这样吗?

先为大家科普一下常见的食材最容易感染什么样的细菌,以及感染之后的症状:

1、牛奶最容易感染李氏杆菌,会有发烧、怕冷、头痛的症状。

2、生猪肉容易感染耶尔森氏菌,会有急性胃肠炎、小肠结肠炎,甚至阑尾炎、败血病

等,被称为“冰箱肠炎”。

3、蔬菜水果容易感染志贺氏菌,也是最常见的肠道传染病之一,会有发热、腹痛、水样便的现象。

4、鸡蛋、肉类一类的农产品容易感染沙门氏菌,一般会经过消化道传播,容易有伤寒、副伤寒、食物中毒、败血病等。

5、肉类、奶类、蛋类、鱼类容易感染金黄色葡萄球菌,会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠胃炎类症状。

6、海产品还会容易感染副溶血性弧菌,这种情况下发病很快,还会有发热、腹痛等肠道问题,腹泻也是呈水样便,容易造成脱水。

家里的冰箱,在某些情况下

的确可以起到延长食物保质期的作用,但是,冰箱让食物的保质期延长并不是将食物的细菌也杀灭,只是通过低温的形式抑制了部分有害菌的繁殖。例如,我们把冷藏室设置在4℃,冷冻室设置在-18℃。但并不是所有的细菌都会在这两种温度下得到抑制,一直存放也是做不到的,尤其是在冷藏室。

冰箱食材存放时间

冷藏室: 鸡蛋最多30天; 巴氏奶48小时之内,开封后当天引用,酸奶14天;普通的饭菜和糖粥最多2天;绿叶蔬菜3天左右,根茎类瓜果茄类7天; 排酸肉类24小时,最好在0℃



储存; 酱料90天左右;

冷冻室: 鱼类、肉类都尽量在3个月内吃完; 虾类贝壳类2个月内吃完; 其他的冻品尽量在2个月内吃完。

因此,冰箱并不是保险箱,只有科学合理的使用,才能让它的为我们的健康保驾护航。

(本版资料来源:12月4日人民网)

养生大家谈

强身八段锦 轻松过冬季

文/张思雨

对于肺癌、哮喘、慢阻肺的患者来说,冬季可谓是最难熬的季节,冬季时节,旧疾容易复发或加重,而肺部慢性疾病的患者的肺癌发生率也明显高于其他人群。针对这种现象,区中医医院健康教育第三课《冬季如何呵护“呼吸大道”》如期开班。

主讲人呼吸科袁桂洪主任医师为大家支招:以动养肺,

适当运动,可以增进肺的功能,并可以激发锻炼人体的御寒能力,预防感冒的发生。同时,王华护士长带领新职工代表向大家展示了中医养生操《八段锦》。

《八段锦》是中国古代流传下来的一种气功功法,由八节组成,体势动作古朴高雅。整套动作柔和连绵,流利流畅;有松有

紧,动静相兼;气机流畅,骨正筋柔,深深吸引了广大患友的目光。它的动作简单易学,老少皆宜而又可以起到防病和保健作用,大家纷纷起身参与其中。

中医养生,源远流长。近年来,党和政府对中医事业发展给予了前所未有的重视和扶持,中医重视整体,注重“平”“和”,强调个体化,突出“治未病”,方法简便,弘扬“大医精诚”理念。健康教育正是充分发挥了中医医院的优势与特色,将中医知识付诸实践,让群众通过多种形式来走近中医、了解中医,从而提高中医药在人民群众的应用率和认可度,提高群众对医疗卫生的满意度。

冬季拔罐调三病

进入冬季,气温急剧下降,落枕、颈椎病、咽喉炎等疾病又到了高发季节。患者不妨到正规医院试试拔火罐,能有效缓解不适。

冬季早晚温差大,晚上睡姿不对或没有盖好被子就容易落枕,轻者可自行痊愈,重者可能迁延数周。对于风寒阻络证型的落枕,拔火罐效果较好。这类落枕患者晨起会出现颈项、肩背部疼痛僵硬不适,转侧受限,尤其以旋转后仰最严重,头歪向健侧,肌肉痉挛酸胀。中医会先在患者疼痛部位均匀涂抹红花油,采用走罐方法,以皮肤红晕为度,再在风门穴、风池穴、大椎穴上留罐,起罐后用艾条温灸所有穴位10分钟,每日1次,2次为1个疗程。

冬季风大,颈部暴露在外,会受到寒刺激,出现颈部疼痛不适,寒湿阻络型颈椎病患者比较适合火罐疗法。这类患者主要症状为头痛、后枕部疼痛、颈项僵硬,转侧不利,一侧或两侧肩背与手指麻木酸痛,或头痛牵涉至上背痛,颈肩部畏寒喜热,颈椎旁有时可以触及肿胀结节。中医会先用梅花针轻叩患者颈部不适部位,以微微出血为度。血止后走罐,走罐前在罐口和走罐部位均匀涂抹红花油,至皮肤潮红为止。起罐后,用艾条温灸10分钟,隔日1次,10次为1个疗程。

嗓子痒、有异物感、恶心干呕……咽喉炎折磨着不少人,特别是冬季,天气又干又冷,咽喉炎更容易复发。不少人长年服含化片、抗菌素,久治不愈,不妨试试火罐放血。中医会对患者的大椎穴(低头时,颈后最高隆起骨骼的下方凹陷处)进行放血加拔火罐治疗。一般,一周做1次即可,3-5次为1个疗程。



番茄越红越熟越防癌



提到番茄,很多人会想到番茄红素。研究发现,这种植物化学物清除自由基的能力远超维生素C、胡萝卜素和维生素E,可有效保护身体免受氧自由基的损伤,在一定程度上起到预防癌症、保护心血管健康、延缓衰老、保护皮肤等功效。

番茄品种繁多,颜色、大小差异性很大,口感、营养品质各有不同,哪种番茄红素含量高?橙色番茄中胡萝卜素含量比较高,粉红色番茄中番茄红素、胡萝卜素含量都不高。浅黄色的番茄中含少量胡萝卜素,几乎不含番茄红素。一般来说,番茄的颜色越红、成熟度越高,番茄红素含量也越高,抗癌性越强。

需要说明的是,未成熟的番茄不要食用,这是因为其中含有一种生物碱成分,俗称番茄碱,食用过多可能导致中毒,出现头晕、恶心、呕吐、疲乏无力等症状。番茄碱会随着番茄的不断成熟,含量逐渐降低,因此,完全成熟的番茄可以放心食用。

买番茄时,应选外观圆润、光滑、闻起来有番茄特有的香气、拿在手里有沉甸甸感的。有“青肩”(果蒂部青色)的说明还没成熟,不要购买。

冬季养生食谱



1、凉拌红萝卜
将小红萝卜洗净,用刀

将萝卜两头去掉一点,然后不用切了,用刀拍一下,力度自己掌握好,也不需要太用力把它全都拍散了。下面就准备调汁了,放一点蒜泥和,加醋、糖来个大匙,香油一些,再加些鸡精调成汁,把调好的汁倒入拍好的红萝卜上就可以了。



2、农家一锅炖
农家一锅炖,简单又快捷。
步骤:选用上好的土家

肉,最好是带肋条的肉,有种原汁原味的感觉。把肉切成5寸方块,泔水,放入农家铁锅,煸至出油,面金黄,加水,加黄酒、姜、葱等食料,先大火烧至15分钟,小火炖30分钟,加泔水后的白萝卜或红萝卜,猪血、蘑菇等再炖15分钟,最后红辣椒丝、蒜末、香菜调味调色。

推荐书单作品简介

《大国宪制》



内容简介:中国古代宪制作为人类历史持久存在的制度经验,有其自己的逻辑和合理之处。法律学者苏力从法学、社会学、历史学等多个学科视角出发,对历史中国的宪制经验进行了深度总结,从历史中国所面临的至关重要的核心政治问题出发,逐一阐释了历代构成制度,以及军事制度、官僚体系、经济制度等,从而重构了历史中国的制度图景,并阐释中国在制度文明上独有的贡献。

