



夏天大排档，你吃得消吗？

□本报记者 博雅

在炎热的夏季里，选择大排档饮食，是不少人消暑纳凉一种消费方式，然而高温天气正是食源性疾患和食品安全事件的高发期。近日，各地消协组织接到的类似投诉情况逐渐增多，突显出街头饮食安全隐患应当引起高度重视。那么，针对夏季食品安全特点，如何吃大排档才能在品尝美味的同时，又吃得健康呢？记者就此进行了探访。

路边就餐尾气多多

每到夏天，很多人热衷于路边大排档，一些经营者也迎合顾客的需求，纷纷把饮食从室内搬到了室外。殊不知，烧烤、麻辣烫、啤酒、凉菜等食品，为人们带来味蕾享受的同时，也埋下了健康的隐患。

走访中，记者在地铁4号线陶然亭附近的一家大排档看到，餐饮区和马路仅有几米的距离，人员和车流涌动、灰尘飞扬，随时都有可能对食物造成污染。而更有不少大排档，因为设在人流较为集中的闹市区，往往餐桌食物和马路仅有“一步之遥”，在丰台区刘家窑、旧宫地铁站附近等地的街头巷尾并不鲜见。不仅如此，记者还发现有的小餐馆、大排档为了降低成本、提高盈利，会使用卫生不合格的餐具，或者重复使用消毒不合格的餐具，这些都会对人们的健康造成很大的影响。

“街头的汽车尾气排放集中，其尾气中含有多种有害物质，人体吸入或食入以后，都会对人体造成慢性的损害。所以，吃大排档选择就餐环境是非常重要的。”采访中，中消协有关人士提醒说，市民在大排档用餐应选择证照齐全、环境整洁的营业场所，并尽量选择餐饮安全监督量化级别较高的餐饮服务机构。在选择具有经营许可大排档的同时，还应避免临街来往车辆尾气、水域附近蚊蝇带来食品污染源，不占道扰民的经营场所消费。

睡前避免推杯换盏

“大排档不就是应该晚上吃，才能吃出来感觉吗？”采访中，多数人都会选择在晚上吃大排档，事实上，也确实有不少人把大排档当成了夜宵。昨天晚上9时，虽然早已过了饭点儿，但记

者途经通州一家大排档时发现，很多人依然在把酒言欢。“大排档扰民不说，对环境也不好，不仅周边卫生受影响，很多人大声交谈甚至光着膀子吃，实在是不雅。”住在附近的居民赵女士说道。

“夜晚在居民区附近用餐时，还应放低讲话音量，以免干扰他人休息。”采访中，有关人士提醒说，且不说大排档中隐藏的食品卫生问题，单从饮食均衡和健康角度来看，晚餐一般在入睡前4小时进餐为宜，而多数大排档的营业时间都在晚上6点到12点之间，人们大多把大排档作为正餐之后的消夜，这不但不利于对食物的消化吸收，还容易加重肠胃的负担、影响睡眠质量。

遇“脏作坊”要举报

“啤酒、凉菜、烧烤再来份海鲜，约上几个朋友一起聊天，简直就是幸福时光。”市民赵先生说，却没想到因为贪美味贪凉快，一不小心吃坏了肚子。走访中记者了解到，和赵先生一样，夏天里很多人在吃大排档的时候，还喜欢喝扎啤、吃冷饮。却往往忽视了扎啤或冰激凌的质量。

“比如说散装啤酒一般保质期很短，尤其在大排档，质量难以保证，所以最好喝瓶装的。”对此，东城区消协投诉部主任赵梦云介绍，大排档佐餐应选择具有温和解腻、养胃解暑的饮品。夏季阳气发盛，温热的饮品更有益身体的新陈代谢，冷饮则易刺激肠胃，影响消化功能。如喝冷饮也当小口慢饮，尽量挑选热量较低的新鲜果汁。同时，夏季高温高湿的环境中各种致病微生物繁殖加速，食物易腐败变质，在吃大排档时应尽量选择清淡易消化的食品，不吃或少吃生食海产品，慎重选择卤制菜品、凉菜冷食等食物，避免多食肉类烧烤。

“当然，最重要的还是建议消费者在大排档消费要三看，即：餐具、厨房、健康证是否合格。”赵梦云提醒说，消费者在外就餐如果遇到“脏作坊”后出现身体不适，应尽快就医，还应及时拨打食品药品监督管理局投诉举报电话12331、受理消费者投诉举报电话12315等机构反映情况。

这些生活中的小事 危险度不亚于粉尘爆炸

□赵磊

相较于“粉尘爆炸”，违规操作一些家用电器或小工具引起的爆炸概率要大得多。尤其以下几种错误操作，值得大家警惕。

用微波炉烧水

不要用微波炉过度加热水，小杯的清水最多加热2分钟。这是因为，微波加热水不流动，只是温度升高，有可能超过了沸点还不开。

虽然这个时候的水看似平静，但只要端起水杯，一点点的扰动就会令其发生“暴沸”。如果将其倒入奶粉、咖啡等粉状冲调品，粉末便会诱导超热水在短时间内沸腾，热水立刻涌出，轻则烫伤，重则发生爆炸。

“共享”手机充电器

许多人在使用充电器时很糊涂，经常不看充电器型号直接插上就用，有的甚至用万能充来应对所有的麻烦，其实这样做很危险。不同手机的充电器电压可能不同，随便使用不仅会影响电池寿命，有时甚至会发生意外。

专家表示，充电器会将220伏的交流电转换成5伏左右的直流电，如果制造过程中有瑕疵或元部件偷工减料等问题，变压部件很可能在使用时被击穿。

而万能充产品一般缺少保护装置，充电时容易电压不稳，使

电池出现故障，导致危险。

油锅着火用水灭

通常情况下，油锅受热起火是一种很正常的现象。因为食用油有一定的自燃点，随着油锅温度逐渐升高，油温达到自燃点后，不用明火引燃就会燃烧。

如果油锅起火时用水往锅里浇，冷水遇到高温油就会形成“炸锅”，使油火到处飞溅。遇到油锅起火不要惊慌失措，可以用锅盖迅速盖住油锅，火便会因缺氧而熄灭，如果火势不大，还可以用大块湿抹布由身体一侧向外侧覆盖住起火的油锅。

用高压锅前不清洗气阀

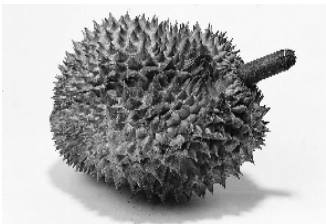
如果气阀堵塞，锅内的压力随着加热逐渐升高，气压无法排出，达到一定程度后就会爆炸。

在使用高压锅前，一定要做到以下几点：①检查气阀是否安全畅通；②易膨胀的食物，如米或豆类必须酌情减少分量；③烹饪完毕后先降压再开盖；④在烹饪流质食物时，如熬粥或煲汤，注意用水量，并尽量不要用排气方法降压，否则黏稠的液体可能会堵住排气阀，应将压力锅从炉灶上移走，放在室温下自然冷却；⑤定期更换胶圈，每次使用完后将锅盖倒扣在锅上，以免胶圈长期受压加速变形。

【健康红绿灯】

绿灯

女性宜吃些榴莲



榴莲气味强烈，使很多人对她敬而远之。但在泰国，由于其营养价值很高，榴莲常被用来当作病人、产后妇女补养身体的补品。榴莲性热，可以活血散寒，缓解痛经，特别适合受痛经困扰的女性食用；它还能改善腹部寒凉的症状，可以促进体温上升，是寒性体质者的理想补品；另外，用榴莲的果壳和猪骨头一起煮汤也是民间传统的食疗秘方。

浆果改善认知力



蓝莓等浆果有助于改善认知能力，增强免疫力。此外，草莓、黑莓、树莓和蔓越莓也含有大量的抗氧化剂。浆果可加入酸奶或燕麦片中食用，保健效果更好。

红灯

干煸豆角要慎吃



干煸豆角，听起来似乎与过油无关，其实也多半是油炸过的。油炸的干煸豆角不仅热量超标，还有可能带来安全风险。因为在油炸时，豆角可能外焦内生。而如果豆角不彻底做熟，就可能致食物中毒。

熏制食品易致癌



熏制食品：如熏肉、熏肝、熏鱼、熏蛋、熏豆腐干等均含苯并芘致癌物，常食易患食道癌和胃癌。

心烦，按按“解忧穴”

□石宝

工作不顺心、家庭不和睦、生活不如意……当负面情绪如洪水猛兽般袭来，你会怎么处理？其实，情绪的自我控制和调节并不是一件容易的事。中国科学院博士代金刚表示，烦恼、郁闷时不妨按揉内关穴，有助于解忧。



内关穴位于前臂正中，腕横纹上两寸，桡侧屈腕肌腱同掌长肌腱之间。当我们用力握拳时，这个地方会有一个比较明显的凹陷。此穴位可以宁心安神、理气止痛，对情绪调节有很好的作用。

用法：用一只手的拇指指尖按揉，以微有酸胀为度，每次可按摩2至3分钟，每天3次。



小驿站解决养老大问题

送餐助浴、日间照料、医疗保健、心理慰藉……仅四五百平方米的迷你养老驿站在朝阳区星罗棋布，已经覆盖70个老年人集中的社区。昨天记者在三里屯幸福夕阳养老驿站看到，这家迷你养老机构可谓“麻雀虽小，五脏俱全”除了休息区外，还有六七个活动室。11名工作人员为老人提供日间照料、小饭桌、助浴、医疗护理、理发、按摩等服务。

本报记者 孙妍 摄影报道