



夏季是食品安全问题易发、多发、高发的时期，随着气温逐渐升高，食品发生霉变腐化的概率增大，引发食物中毒的诱因逐渐增多，为预防食物中毒事件的发生，确保广大市民身体健康和生命安全，近日，北京市食药监局发布夏季食品安全消费提示，夏季微生物易于繁殖，特别是老人、儿童和免疫力低下人群，要尤其注意饮食卫生。

# 高温季节食物易中暑

## 隔夜菜及凉拌菜为“危险食品”

□本报记者 唐诗

### ■夏季饮食把好购买、贮存关■

**把好购买关。**选购食品应选择具备相应资质、食品贮存条件较好的正规商场、超市和市场，购买时要查看标签标识，选择包装完整、感官正常、在保质期内的食品和食用农产品。对于需要

冷藏和冷冻的食品，购买时应注意是否符合相应的贮存条件。

**把好贮存关。**凡需要冷藏和冷冻的食品购买后应避免在室温下长时间暴露，尽快置于冰箱贮存，并尽量做到分隔或独立包装，

避免交叉污染。即开即食食品开启后应妥善贮存并尽快食用。烹调好的食物在室温存放下不要超过2小时，食用冷藏后的剩饭、剩菜前应确认食品无腐败变质并再次彻底加热后方可食用。

### ■外出就餐“擦亮”双眼■

食物制作过程要注意清洁卫生。制作前确认食材新鲜，没有变质。食材要洗净，刀具、案板和餐具要做到生熟分开。加热烹制过程要做到烧熟煮透。凉菜要现做现吃。

外出就餐时应选择有证餐饮

服务单位就餐，建议选择餐饮服务食品安全量化等级较高的餐饮服务单位就餐，餐后应索要发票或收据。

夏季微生物易于繁殖，老人、儿童和免疫力低下人群尤其应注意饮食卫生，适度食用冷

饮，切忌暴饮暴食。

消费者在食用购买的食物或者在外就餐后出现不适，应尽快就医，除保留病历和化验报告等相关资料外，可及时拨打食品药品监管部门投诉举报电话12331。

### ■三个“陷阱”勿落入■

称之为“冰棍脸”。

对于冷饮，肥胖者往往“越吃越胖”，瘦弱者往往“越吃越瘦”。这是因为肥胖者原本吸收功能就好，冰淇淋中的脂肪和糖分加剧了他们的肥胖；而瘦弱者平日就体质弱或偏食，冰淇淋吃多了，厌食的毛病愈发严重，影响其营养补充。

炎炎夏日，高温使人的神经中枢处于紧张状态，内分泌腺的活动水平也发生改变，这时候，合理饮食对于养生尤为重要。具体来说，夏季饮食不要落入三个“陷阱”，要记住三条原则。



#### 冰凉陷阱 ——让你变成“冰棍脸”

暑热难耐时，很多人喜欢吃雪糕、冰淇淋等冷饮降温。然而，雪糕、冰淇淋是高脂肪、高糖的食品，吃多了不仅不易消化，还会降低食欲。尤其是雪糕、冰淇淋的温度都在0℃以下，而人体的正常体温是37℃左右，如此悬殊的温差对胃肠道刺激较大，易导致胃肠道血管收缩、消化液分泌减少。

如果进食冷饮过频或过量，还会削弱胃黏膜的保护屏障作用，引起急性胃炎、肠道功能紊乱等，导致厌食、消瘦，出现黄而暗的特征性面孔，医生形象地



#### 细菌陷阱 ——肠炎胃炎找上门

夏季蔬菜、水果大量上市，但气温的升高和湿度的增加也为细菌的繁殖提供了条件，且高温天气会加快食物腐败，使夏季成为食物中毒事件的高发季节。

此外，夏季蚊蝇、蟑螂滋生，它们从食物上经过、停留时也会传播有害细菌和病毒，如果人们不慎食用了这些食物，容易患肠炎或胃炎，还会发生其他健康损害。

因此，夏天食用蔬菜、水果



#### 美味陷阱 ——口腹之欲招病害

啤酒、烧烤、小龙虾……夏季美食花样百出，让人们的心腹之欲得到满足。但是，在乐享美味的同时也要注意饮食安全。

中医建议夏季饮食宜清淡，因此，像烧烤、螺蛳等美食，只可偶尔吃一顿解解馋，经常食用则会引发上火，出现口干舌燥、便秘等现象。此外，对于街边烧烤或露天餐饮，如果不能确定食物来源是否安全，还是不吃为妙。

水果也是夏季不可或缺的美食。但需要注意，有些水果的含糖量较高，糖尿病患者误食会导致血糖飙升，因此该病患者食用前需要仔细辨别。

## ■生活资讯

### 夏季控油诀窍 6招让你告别“油腻”

#### 彻底清洁肌肤

脸部清洁在控油工作中非常重要，首先要选择一款控油功效好、性质温和的洁面乳，夏天使用泡沫型洁面产品，洗脸的时候在T区出油多的地方多停留，按摩一下效果更好！

#### 碱性强 不可取

虽然要彻底清洁肌肤，但还是要按照个人肤质适当清洁。如果出油不是特别严重，不要选择强碱性的洁面产品，因为它会过度清洁，损害肌肤表层的皮脂膜，最终导致越洗越出油。

#### 控制洗脸次数

很多人见不得自己满脸油光所以经常洗脸，但是洗脸只是将脸部表面的油脂暂时清理掉，如果洗完脸后续护理做不好，水油不平衡的话，反而会刺激皮脂腺分泌更多的油脂。

#### 随身携带补水喷雾

不要以为你在空调的环境中工作就万事大吉了，没有风吹日晒。可是各位办公妹子，你是不是还会感到你的皮肤干干的？空

调给了你冬暖夏凉的办公情况，也会让你脸上的干纹持续滋长。随身带着补水喷雾，有事没事多喷喷，净化一下空气，也给自己的皮肤“喝喝水”。

#### 定期去角质

出油的肌肤容易吸附污垢、堆积角质，所以要定期去角质防止毛孔堵塞。使用一款性质温和的去角质产品，除了能去角质外，还能减少因油脂分泌旺盛而产生的粉刺。

#### 矿物控油面膜不可少

要解决出油问题，面膜也是必不可少的，每周一至两次深层清洁面膜能够有效的将深藏毛孔内的油脂杂质吸出来，确保毛孔畅通无阻。选用矿物泥浆面膜有很强的吸附力，直达毛孔内部，吸出过多的油脂，还能有效抑制油脂分泌，达到肌肤水油平衡。当矿物泥浆面膜将脸部的污垢彻底清洁干净，带走多余油脂之后，肌肤就能恢复正常的呼吸，粗大毛孔自然就慢慢收缩，变得细腻。(嘉怡)

## ■健康贴士



### 为什么蚊子总喜欢亲你？ “招蚊子体质”大揭秘

夏季来临，伴随着期待已久的假期，随之而来的还有躲不开、甩不掉的蚊子。事实上，全球有20%的人口相比起其他人更容易受蚊子的“青睐”。为什么蚊子更喜欢叮咬某些人呢？据《法兰西西部报》报道，调查显示，蚊子对某些因素非常敏感，这些因素会推动它们更偏爱叮咬某部分人群。血型、基因、甚至是饮用啤酒、衣物颜色都会成为影响蚊子选择叮咬目标的重要因素。

#### 血型

蚊子会去寻找人类血液中的蛋白质。研究表明，O型血和A型血比B型血的人更容易吸引蚊子。85%的人皮肤会分泌挥发性化学物质，它们飘荡在皮肤周围的空气中，成为蚊子寻找目标的“天线”。

#### 二氧化碳

呼吸所产生的二氧化碳也是蚊子用来寻找叮咬目标的重要依据之一，蚊子甚至可以探测到50米以外人们所呼出的二氧化碳。儿童呼吸所产生的二氧化碳含量相对较少，这也是为什么跟儿童比起来，成年人更容易受蚊子叮咬的原因之一。

#### 运动与新陈代谢

除了二氧化碳之外，平均体温高于正常水平的人也会吸引更多的蚊子。蚊子会根据人们出汗时排出的乳酸、尿酸、氨气以及其他物质来确定目标。

#### 皮肤细菌

研究表明，在人类皮肤上天然存在的细菌的具体类型和数量

也会影响人们对蚊子的吸引力。蚊子尤其喜欢叮咬踝关节和双脚，因为这些部位的菌群组成更加稳定。

#### 啤酒

更令人惊讶的是，一项研究表明，喝啤酒会使蚊子更加偏爱我们。研究者们曾怀疑这是因为喝酒增加了汗液中的酒精含量或提高了体温，但是他们并未找到支持该想法的证据，这使得蚊子对酒徒们的偏爱成了一个未解之谜。

#### 怀孕

孕妇对蚊子的吸引力是普通人的两倍，加上体温的升高，孕妇比其他人多呼出20%的二氧化碳。

#### 衣服颜色

这看起来可能有点荒谬，但是蚊子会利用视觉“定位”人类。对于蚊子而言，衣着深色系衣服例如黑色、海军蓝和红色等会使你更加显眼，更易于被寻找。(王丽萍)