



7月，本市进入主汛期，降雨增多，伴随着高温高湿的环境，给食物中微生物的生长创造了有利条件，特别是食源性致病菌，正迎来“野蛮生长”的高峰期。北京疾控提醒广大市民，进入汛期，注意饮食安全，减少食源性疾病发生风险。

## 高温多雨 谨防食源性疾病

□本报记者 宗晓畅

### 食物中的“隐形刺客”

气温的升高有利于微生物的繁殖，我们常吃的海鲜、肉蛋奶等食品中就隐藏着许多隐形的“刺客”——食源性致病菌。

**海鲜隐形刺客——副溶血弧菌** 俗话说，夏天和海鲜更配，但副溶血弧菌和海鲜可能更“登对”。副溶血弧菌主要污染的食品是海产品，包括多种海洋鱼类、虾、蟹、贝类等。

主要感染症状为恶心、呕吐、腹痛，主要特点是在脐周部呈阵发性绞痛、腹泻，常呈水样便，有些出现低热。严重者可导致脱水、血压下降，甚至出现休克。

**肉蛋奶隐形刺客——沙门氏菌** 沙门氏菌主要污染肉蛋奶及其制品。感染沙门氏菌的病人会出现腹痛、腹泻（黄绿色水样便，有时为脓血或粘液便）并伴有发热的临床表现。

免疫力较弱的人群比如儿童、老人和孕妇感染症状较重、会出现寒战、惊厥、抽搐和昏迷等严重的并发症。

**高蛋白食品隐形刺客——金黄色葡萄球菌** 常见的易被污染的食品为蛋白质含量丰富的食

品，如肉及肉制品、蛋及其制品、乳及乳制品、奶油蛋糕等。

金黄色葡萄球菌名字可爱，但却有一个强大的武器——肠毒素，耐热性强，加热至100℃、30分钟不能完全破坏，仍能使人生病。肠毒素中毒症状常表现为恶心、剧烈呕吐、腹痛等急性肠胃炎症状，病程短、杀伤力强。

### 食品安全注意5要点

**保持清洁** 饭前便后要洗手，做饭前和做饭过程中也要洗手，尤其是在生熟食品交叉处理过程中或者接打电话以后。

**注意保持厨房的卫生清洁**，保持干燥，如餐具、筷子笼、刀具和砧板，尤其是抹布，要经常清洗和消毒。

**避免昆虫、害虫及其它动物进入厨房和接触食物**，可将食物盖好或存放于密封容器中，保证垃圾桶盖严并定期清除垃圾，保持家中动物远离食物制备区等。

**生熟分开** “生”是指还需要进行热处理的原材料，比如生肉、禽和生海鲜，烹饪配料葱姜蒜等。“熟”就是直接入口的食品，比如西瓜等水果。生熟分开就是避免生的食品上携带的致病菌污染到直接入口的食品，引起

食源性疾病。

生熟食物要分别存放在器皿内，避免互相接触。注意加工生熟食品的用具也要分开，例如刀具、砧板等。浸泡过生肉的水不要溅到烹饪过的和即食的食物上。

**烧熟煮透** 烧熟煮透的一般原则是烹调家禽至汁水变清、肉内不再有粉红色。

烹调蛋和海鲜类直到全部达到沸腾。

烧汤或炖菜，则应持续煮沸至少一分钟。如果是大块肉，比如整鸡，开锅后炖煮时间要更长一点。熟食二次加热时，也要彻底热透。

在食用螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品时，生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用的方法是不安全的。

尤其是孕妇、儿童、老人等免疫力低下人群尽量避免生食的饮食方式，鸡蛋建议煮熟后食用。加工扁豆要煮熟煮透至失去原有的绿色。鲜黄花菜须用水浸泡或用开水烫后弃水炒熟后食用。

**在安全的温度下保存食品** 绝大多数微生物喜欢室温的环境，高于70℃或者低于4℃就很难存活。

夏季，熟食在室温下存放的时间不宜超过2个小时，所有熟食和易腐食物应及时放入冰箱内保存。不要在冰箱中存放剩饭菜超过3天，重复加热不能超过一次。

食物化冻应在冰箱中或冷的环境下进行，不要在室温下化冻，容易滋生大量微生物。但冰箱不是保险箱，有些嗜冷菌如单增李斯特菌等在冷藏环境下依然可以生长，所以冰箱取出的食物要彻底加热或清洗干净后再食用。

**使用安全的水和食品原料** 要到正规超市或市场购买食品，购买食品要注意生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容。不食用超过保质期的食物，若罐装食物包装鼓起或者变形，坚决不食用。已经霉变的水果，即使切掉烂掉的部分，剩下的也不建议继续食用。

夏季雨后，空气湿度大，土壤含水量高，非常适宜野生蘑菇生长，因此蘑菇中毒事件发生的风险较高，到公园和郊外游玩，切勿采摘、食用野生蘑菇。

如果饮食过后出现“恶心、呕吐、腹痛、腹泻”等胃肠道症状或者过敏症状，应及时就医，并向医生描述可疑就餐史。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 煮挂面最好响水下锅



煮挂面应该用“响边水”，即将开未开的水，此时锅边已出现细密的水泡并伴有响声。如果用开水煮挂面，高温会在短时间内将挂面的外层煮熟，外部的面粉发生糊化，阻隔热量向内部传递，导致面条“外熟内生”。煮挂面最好在水将开时下锅，这样不但熟得快，口感也会更好。

#### 不想变胖吃够蛋白质



研究发现，蛋白质摄入不足的人更容易长胖。高脂肪、高碳水化合物是现代加工食品，对蛋白质具有“稀释”作用，为了弥补足够的蛋白质摄入量，人体不得不摄入更多食物。总能量摄入过量，体重超标和肥胖接踵而至。研究表明，补足蛋白质是预防肥胖的重要措施。优质蛋白质包括蛋、奶、禽畜肉、鱼虾等动物性蛋白质以及大豆蛋白。

### 红灯

#### 穿袜子助眠不适合两种人



穿袜子睡觉对于手脚发凉、阳气不足的人来说，确实能起到一定保暖、助眠的作用，但如果是年龄偏大、下肢水肿的人群，睡觉时穿袜子可能影响血液循环，起到反作用。神经感知不敏感的人，对袜子的松紧和舒适度判断会有偏差，也不建议穿袜子睡觉。

#### 涮毛肚“七上八下”易致腹泻



说起涮毛肚，大家都会想到“七上八下”，然而这种食用方法并不安全。毛肚属于内脏器官，可能存在寄生虫或细菌，如果不将其煮熟后食用，这些寄生虫和细菌可能还处于活体状态，食用后引起肠胃消化不良，出现腹泻、寄生虫感染等问题。一般建议涮毛肚开水下锅，时间控制在3-5分钟。

## 暑热为盛 护心养阳正当时

夏季气候炎热易伤津耗气，暑湿困脾阻碍运化，人体容易出现睡眠质量差、食欲不振、精神不振、头晕胸闷等不适症状。中国中医科学院西苑医院老年病科副主任医师龙霖梓介绍，心通于夏气，夏天也是心脑血管疾病高发的季节，由于天气炎热，出汗增多，而“汗为心之液”，心阳随着汗液的排泄而损伤，人容易出现心悸气短、烦躁失眠等症状。

“入夏无病三分虚。”龙霖梓说，夏季养生防病需注意保护阳气、调养心阳，补养心阴、清心宁神，清暑祛湿、益气生津。

龙霖梓介绍，具体而言，饮食宜清淡、多食杂粮；可多食苦味食物以清心祛暑，如苦瓜、苦菊、马齿苋等，适当食用酸味食物以开胃固表，如山楂、番茄、柠檬等；适当食用解暑利湿之品，如丝瓜、冬瓜、西瓜、黄瓜；不宜食用肥甘厚味，宜少食生冷以护中焦脾胃。

起居、情志和运动方面，顺应自然界阴阳消长的规律，夏季宜晚睡早起，保证睡眠质量以使气血恢复，中午宜小憩以顾护心阳。夏季人体阳气亢奋，需要心平气和、保持心情愉悦，使气机宣畅。运动不宜剧烈，尽量在清晨或傍晚天气相对凉爽时进行，可选择游泳、慢跑等，老年人可选择太极拳或八段锦；运动后及时补充水分，切不可饮用冰水，更不能立即冷水冲淋。

一些中医药适宜技术也能够在夏季养生中发挥重要作用。专家介绍，拔罐可以祛除瘀滞、行气活血；穴位按摩可选择按揉神门穴、极泉穴等，以养心强心；刮痧可沿足太阳膀胱经、足厥阴肝经的经络循行部位进行，发挥宣通气血、祛除湿热的功效。此外，通过艾灸任、督二脉可以升发阳气、调养气血，补充元气，贴敷三伏贴能够发挥冬病夏治、养生防病的作用。

(新华)

## 全市限制茶叶过度包装 强制性国家标准培训会召开

·广告·

为进一步规范茶叶包装，推动《GB 23350-2021限制商品过度包装要求 食品和化妆品》强制性国家标准及第2号修改单的实施，近日，全市限制茶叶过度包装强制性国家标准培训会在丰台区市场监管局召开。来自市市场监管局综合执法总队，各区市场监管局相关科室、执法大队、市场所，北京市茶叶协会和相关企业代表线上线下近300人参加培训。

此次培训会邀请食品、标准化领域专家授课。培训中，授课老师对标准主要内容进行讲解，重点对第2号修改单中茶叶包装要求进行详细解读，明确茶叶包装层数和成本、茶叶包装空隙要求和重量要求等内容。同时，

围绕常见问题对参训人员进行了实践指导。

会议要求，执法一线工作人员要吃透强制性国家标准各条款规定，准确理解和掌握标准内容；相关茶叶协会及企业应严格按照限制茶叶过度包装标准修改后的要求开展自查自纠，认真落实茶叶包装空隙率、包装层数、包装成本、包装质量等规定。

下一步，丰台区市场监管局将继续深化相关标准宣传贯彻落实，确保强制性国家标准有效实施，营造良好市场环境，促进茶叶行业健康绿色发展，同时进一步提高消费者的思想认识，营造全民抵制过度包装的良好氛围。

(钟苑)