

夏日炎炎，空调和冰箱成为日常生活必备。冰箱的低温能减少水分丢失，抑制微生物活性，从而起到保鲜、防腐的作用。然而，也有在低温条件下还能生存、繁衍的致病细菌，比如李斯特菌。广外医院急诊科医生孟祥带您了解一下什么是李斯特菌？它会给我们带来什么样的健康危害？又该如何预防李斯特菌？

警惕“冰箱杀手”李斯特菌

□本报记者 陈曦

什么是李斯特菌？

单核细胞增生李斯特菌是一种常见的食源致病菌，生命力顽强，在-20℃的冷冻环境中仍可存活1年，4℃冷藏环境下能缓慢生长繁殖，极易在冰箱等低温环境中“潜伏”。该菌在自然界广泛存在，土壤、水、植物、动物肠道中都能找到它的身影，它的可怕之处在于：

耐低温 在4℃的冰箱中，李斯特菌仍能缓慢生长，普通冷冻也难以杀死。

高致死率 感染后病死率可达20%-30%，远超沙门氏菌、大肠杆菌等。

潜伏期长 感染后可能3天-70天发病，容易误诊。

感染李斯特菌会有什么危害？

少量李斯特菌通常不会导致身体健康的成年人发病，而有些人出现发热、头痛、腹泻，甚至抽搐、惊厥，且缺乏特征性的临床表现。因此，进食从冰箱取出的食物后出现不明原因的不适，不可掉以轻心，应及时就诊。

但老年人、孕妇、婴幼儿、肿瘤患者等特殊人群抵抗力弱，易感染并发病，易出现重症，产生严重后果，需格外注意。

孕妇感染李斯特菌后，起病急骤，绝大多数患者首发症状为发热，伴有剧烈头痛、恶心呕吐、眩晕。病情进展迅速者可出

现意识障碍、抽搐等症状，这是败血症和化脓性脑膜炎的典型表现，重症者可在24-48小时内陷入昏迷。少数患者起病相对缓慢，但病程迁延且易反复。

由于李斯特菌会穿透胎盘进入羊膜内，引起宫内感染，导致流产、早产及死胎，其主要通过胎盘垂直传播或吸入污染的羊水引起新生儿严重感染，治疗效果往往不佳，是导致新生儿死亡的重要病原体之一。

哪些食品容易被污染？

乳制品 未经过巴氏杀菌的生牛奶、软质奶酪（如布里奶酪、羊奶酪）是重灾区。这些产品在制作过程中，如果奶源被污染，且未经过充分杀菌处理，李斯特菌就可能残留其中。例如，一些家庭自制的发酵乳制品，因缺乏严格的杀菌和卫生把控，也存在较高风险。

肉制品 冷切熟食（火腿、香肠、熏肉）、热狗、生肉及未完全煮熟的禽肉都容易被污染。肉类在加工、储存、运输过程中，如果接触到被污染的环境，李斯特菌就可能附着在表面。特别是熟食肉类，开封后若未及时冷藏，在常温下细菌会快速繁殖。

即食食品 预包装沙拉、三明治、冷藏即食海鲜（如腌渍生鱼片、生蚝）、寿司等，由于无需再次加热即可食用，一旦被污染，食用后感染风险极高。这类食品在加工、包装、配送环节，



若卫生条件不达标，就容易成为细菌的“温床”。

蔬菜水果 生的豆芽、卷心菜、芹菜等叶菜类蔬菜，在生长过程中可能因接触污染的水源、土壤而携带病菌；瓜类水果（如哈密瓜）的表皮如果被污染，切开时刀具也会将细菌带入果肉。另外，一些鲜榨的果蔬汁，如果原料不新鲜或制作过程中卫生条件差，同样存在污染风险。

其他 冰淇淋、冷冻即食甜点等冷冻食品，在生产过程中如果受到污染，低温并不能完全抑制李斯特菌生长，长期存放仍可能导致细菌数量增加。

如何预防感染？

把好采购关 选购食品时，仔细查看生产日期、保质期和储

存条件，避免购买包装破损、胀袋的食品；优先选择新鲜食材，谨慎购买未经杀菌的生牛奶、即食沙拉等食品。

规范储存食物 生熟食品分开存放，熟食加盖或密封，避免交叉污染；定期清理冰箱，冷藏室温度设置在4℃以下，冷冻室设置在-18℃以下；冷藏食品存放时间不宜过长，尽快食用。

彻底加工食物 肉类、禽类、蛋类等食物应彻底煮熟煮透；剩菜存放不超过3天，食用前需充分加热后再食用；蔬菜水果食用前要用流动的水反复冲洗，必要时削皮。

保持良好卫生习惯 处理食物前后，要用肥皂和流动水洗手；定期清洁厨房台面、刀具、砧板等厨具，避免细菌滋生；避免用手直接接触即食食品。

【健康红绿灯】

绿灯

荔枝要挑捏上去扎手的



荔枝是这个时节不可错过的美味。果皮绿中带红的荔枝，成熟度最佳，颜色过红或红中带黑的可能有人工喷洒、浸泡盐酸染色的风险；新鲜未处理的荔枝捏上去很硬，果皮凸起尖锐、扎手、纹路深，连接果蒂的枝是绿色的。

牙刷和牙面呈45度角刷牙最好



牙刷垂直于牙面，对牙齿的冲击很大，正确刷牙方式应当是牙刷与牙龈线呈45度角，能有效清洁牙齿、牙缝，避免伤害牙龈。刷牙时还应手握牙刷顺着牙齿生长的方向上下刷，才能有效清除牙缝残垢。“拉锯”式刷牙不但清洁效率低，还会造成楔形缺损，导致牙齿更快脱落。

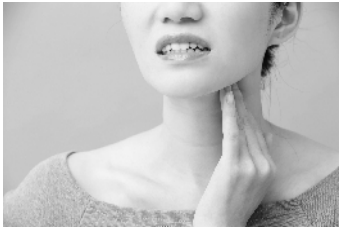
红灯

越懒越容易气血不足



气血不足者往往容易疲惫，不爱运动，不爱出门，就想坐着或躺着不动，但这个习惯容易陷入恶性循环。盛夏在室内吹空调很凉爽，但“久坐伤肉”，寒气易阻遏气机。夏季可选择一些较为温和的运动方式，如散步、打太极拳、做瑜伽等。运动能促进气血运行，增强机体阳气。

生的闷气都会留在甲状腺



每一次怒火，都会在甲状腺中刻下看不见的伤痕。中医认为，长期郁怒忧思首先伤肝，多条经络在颈部交织，若气滞痰瘀堆积在此，甲状腺便首当其冲成为“情绪垃圾场”。女性甲状腺癌发病率是男性的3.4倍，这与女性更易受情绪困扰、雌激素促进甲状腺细胞增殖密切相关。

小心“网红鞋”成为“踩坑鞋”

夏天到了，洞洞鞋因方便穿着、柔软、舒适等特点，在日常生活中的“出镜率”越来越高。但如果穿着不当，“网红鞋”也可能导致脚部更易受真菌感染，产生崴脚等运动损伤，对儿童也可能导致足部发育不良。

洞洞鞋虽然有很多洞，但设计上仍有很强的包裹性，其实并不透气。洞洞鞋如果在高温潮湿的环境下长期穿着，会增加脚部真菌感染的风险，也就是人们常说的脚气、脚癣。

专家表示，比起网面鞋、布鞋来说，洞洞鞋吸汗性不强。而对比同样以塑料材质为主的拖鞋，整体透气性更弱。这两方面都可能让洞洞鞋更容易产生潮湿的环境。脚气的高发部位之一是脚趾缝间，洞洞鞋则以塑料材质紧紧包裹住脚趾前和两侧，因此，脚趾缝难以干燥通风。一些洞洞鞋的柔韧度不够，长期与足部摩擦容易导致皮肤屏障受损，也为真菌感染提供了机会。

如果要穿的话，首先要尽可能保证宽松；其次，可以穿吸水性好的袜子，一方面可以把脚汗吸到袜子上，另外一方面也可以减少脚和鞋子的摩擦；也可以用一些爽身粉保持脚部干燥。

除真菌感染，穿洞洞鞋也可能更易导致运动损伤。

洞洞鞋的鞋底没有很好的足部支撑，而当足部的平衡弱的时候，再踩到不平整的路面，就容易造成崴脚等损伤。洞洞鞋的缓冲不够，如果患者有基础的扁平足，可能相对加重足底肌肉的负担和疲劳。

对儿童而言，洞洞鞋长时间穿着可能导致足弓塌陷，影响足弓的正常发育。而足弓是维持人体重心平衡的关键结构，足弓塌陷会引发扁平足。

专家建议，不管是儿童还是青少年、成年人，都不宜长期穿洞洞鞋，建议将其作为休闲鞋偶尔穿着，平时多穿有良好支撑和足弓承托的运动鞋或皮鞋。

(新华)

·广告·

丰台区市场监管局和义街道市场所

高效执法解民忧 暖心调解促和谐

“丰铃行动”开展以来，丰台区市场监管局秉持高效务实的工作理念，维护消费者的合法权益。

近日，和义街道市场所受理了一起老人高额充值消费纠纷。王女士投诉，家中老人在某按摩院半年累计充值金额近22万元，VIP服务并未明码标价。王女士第一时间与商家协商退款，然而商家态度强硬，仅提出延长服务期限，双方因此僵持不下。

快速响应，现场调查解民急 和义街道市场所接到投诉后，第一时间到现场展开调查。执法人员初步了解情况，引导双方当事人提供相关证据材料，确认消费者充值的具体金额以及明确的诉求，逐渐取得投诉人的信任。

细致核查，固定证据明真相 科所联动对该按摩院进行了全面检查。执法人员发现该店存在未明码标价的违规行为。执法人员

秉持公正、客观的原则，对该店违规事实进行证据固定，并依法立案调查。

积极调解，耐心沟通促和解 执法人员积极组织现场调解，耐心倾听双方的诉求，向商家讲解相关法律法规，指出未明码标价行为的违法性。同时，安抚投诉人的情绪，及时将处理进展告知投诉人。

经过执法人员的耐心调解，商家最终退还投诉人12万元，双方达成一致意见。在执法过程中，和义街道市场所发现该商铺存在其他消费纠纷，引导消费者办理退费，推动“未诉先办”工作目标的实现。

下一步，丰台区市场监管局将持续深化“响铃必办、有办必果”工作理念，以更高效的服务、更有力的举措，营造安全放心的消费环境。 (周小芸)