

炎炎夏日,许多人的冰箱中存放着西瓜、哈密瓜、冰激凌等美食。但是如果家里有老人、孕妇或免疫系统较弱的人,得小心“冷藏杀手”——李斯特菌。

夏天,千万要重视这个“冷藏杀手”

李斯特菌在夏天尤为常见,许多感染事件的发生,都是因为人们吃了被李斯特菌污染的冷藏食品,如奶制品、熟食肉类、沙拉、三明治等。感染李斯特菌会出现什么症状?日常生活中该如何避免感染?

感染李斯特菌会出现什么症状?

冰箱的冷藏温度通常在 0℃到 4℃之间,可以阻止大部分食源性致病细菌的生长,但是,这样的温度对李斯特菌无效,它们能在低至 -1.5℃的环境中生存和生长。在冰箱的冷藏室里,随着时间的推移,少量的李斯特菌就会繁殖到危险的污染水平。

从摄入李斯特菌到发病,有些人会有一段很长的潜伏期,通常可达 3 周,有的

甚至潜伏 2 个多月。较长的潜伏期也让人们很难确定真正引起感染的食物来源。

一个健康的成年人,其实不用太担心,大多数人感染了李斯特菌并不会出现什么症状,即使出现了腹泻、发热、疼痛和畏寒等症状,几天后便痊愈。

但是,对于孕妇、新生儿、65 岁以上老年人或免疫系统较弱的人而言,李斯特菌感染则非常凶险。

当人体的免疫系统较弱时,李斯特菌扩散到肠道以外的组织和器官,就可能出现头痛、发烧、肌肉酸痛、颈部僵硬、意识模糊、失去平衡和抽搐等症状。在怀孕期间,女性的免疫系统会发生变化,因此孕妇更容易感染李斯特菌。虽然孕妇感染后本人可能只有轻微症状,但细菌会进入胎盘并感染未出生的胎儿,从而引起早产或流产,或者致使新生儿患上重病或死亡。

哪些食物中可能存在李斯特菌?

李斯特菌无法通过肉眼或气味检测出来。它在环境中普遍存在,可以从土壤、动物、植物、废水中等分离出来,因此食品在生产过程中有很多被污染的机会。

作为一种兼性厌氧细菌,李斯特菌在无氧环境中也能存活,因此,又可见于真空包装的熟香肠、意大利火腿、熏肉等食物中。

从曾经发生过的病例来看,李斯特菌感染常与未经消毒的生鲜奶、沙拉、未清洗的生蔬菜、熟食肉类和预切水果等食物有关。

土壤中的李斯特菌在大雨天很容易溅出,附着生长在地势较低的果蔬表

面,如果果蔬表皮有很多网状纹路,则不容易清洗干净,当人们切这类果蔬时,就容易感染李斯特菌。

冷藏温度应保持在 4℃或以下

由于细菌在 5℃及以上的温度中生长较快,因此冰箱冷藏室的温度应保持在 4℃或以下。然而,这个看似简单的建议,很多家庭都没有达标。

专家建议,在冰箱不同区域放置几个粘贴式温度计,要是发现某个区域的温度偏高就调整一下。

值得一提的是,冰箱内部的温度也会有所不同。冰箱靠后的位置通常温度较低,而冰箱门则是最热的地方。

冰箱存储食物,以下小技巧要记牢:牛奶、生肉等食物最好不要放在冰箱门上的置物架上,最好放在靠近冰箱



后部位置。

生肉与即食食品要分开存放。生肉最好存放在冰箱底层。

东西比较多,可以借助旋转托盘等收纳用品,但要注意,冰箱应避免塞得太满,尽量保持冰箱容量在 75%左右,这样冷空气才能正

常流通。

此外,避免频繁开冰箱门或敞开太久,每次开门,暖空气都会涌入冰箱,而冰箱门敞开得越久,内部温度就越接近室温,利于细菌繁殖。冰箱的门缝密封条也要定期检查、清洁。

(据央视新闻)

我的健康我做主

身体的疲劳仿佛“无底洞”,无论如何休息都无济于事?记忆力下降、注意力无法集中、肌肉及关节痛、头痛、睡眠差……那么你可能正在经历慢性疲劳综合征的困扰。

甩不掉的“累”可能是身体在求救

现代人工作节奏快、生活压力大,在持续长时间工作后,身体就会感到“累”。

此外,很多人的“累”也跟自己的不良生活方式有关,比如饮食不规律、节食减肥导致身体摄入热量过少、缺乏运动等因素,都可能引发慢性疲劳综合征。

慢性疲劳综合征(CFS)是一种以长期极度疲劳为主要特征的全身性症候群,常伴有头痛、肌肉和关节疼痛、睡眠障碍、运动后不适、喉咙痛等多种症状。据统计,慢性疲劳综合征的患病率为 0.68%~1.40%,大部分患者年龄在 40~60 岁之间,其中成年女性比成年男性更常见,脑力劳动者高于体力劳动者。

这种疾病主要特征就是持续长时间的疲劳感,让人感到身心俱疲,无论如何休息,这种疲劳感始终如影随形,难以缓解。

如何区分普通的“累”和病态的“累”

普通的“累”
偶尔出现的疲劳感,通常发生在加班或熬夜后,但停下来休息或睡一觉就能恢复到原来的状态。这种情况对生活影响不大。

病态的“累”
有些人只是做了少量的活动,身体便出现了疲惫感,而且通过休息,仍然无法缓解。

看看你有没有患慢性疲劳综

如何改善慢性疲劳?

慢性疲劳综合征是自限性疾病,许多人不用任何治疗,能在短时间内靠自身免

疫力而康复。这类患者就诊时,医生会建议患者多休息,舒缓压力。

那如何改善慢性疲劳呢?首先,观察你的活动与睡眠模式,了解疲劳是如何对你产生影响的,然后设定一个让自己生活更愉快、更平衡的目标。

◎养成张弛有度的生活方式
学习工作与放松相结合,避免过度劳累和过大压力,同时保持良好的作息习惯和饮食习惯。

◎养成科学的体育锻炼习惯
无论工作多忙,建议每天都留半小时运动,如散步、慢跑、健身、瑜伽等。此外,午休时可以给盆栽换换土、修修枝;周末用睡懒觉的时间去爬爬山、逛逛公园等。

◎均衡饮食增强免疫系统
多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鱼、肉、蛋、奶、豆类、新鲜蔬菜和水果等。

◎充足的休息和高质量的睡眠是缓解疲劳的关键
尝试改善睡眠环境、放松身心等方法来提高睡眠质量。

◎克服无益的思维模式
保持良好的社交关系可以让我

们在情感上得到支持,从而减轻疲劳感。

◎接受阳光照射
有助于缓解疲劳症状。

医院就诊挂哪个科室呢?

可以到慢性疲劳综合征专病门诊就诊,如果医院没有具体专科科室,哪个症状明显就挂哪个科。医生会帮你筛选,先把器质性病变排除,然后再治疗。

慢性疲劳综合征的治疗方法

◎药物治疗
医生根据相关症状给与药物对症治疗。如减少疼痛、不适的药物治

◎中医特色疗法
通过针灸、推拿等中医药手段,可以帮助患者逐渐摆脱疲劳的困扰。

◎放松和减压方法
通过心理咨询、放松训练、冥想等方法来调整心态,减轻压力和焦虑。

◎认知行为疗法(CBT)及睡眠管理技术。

综上,慢性疲劳综合征的治疗不仅仅依赖单一的药物或方法干预,而是采用综合管理方案,结合多种方法达到最佳效果。

(据“健康北京”公众号)

生活提示

火鸡面用的是化学辣椒精吗?

在网络上,不少人分享说很多火鸡面吃一口就能辣到“胃”,还有网友声称从某些超辣火鸡面中吃出了化学辣椒精的感觉。所谓的化学辣椒精是什么?火鸡面的辣酱包是化学辣椒精吗?

上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟表示,火鸡面的辣酱包选用的是辣度值较高的辣椒品种,辣味刺激虽然属于化学刺激或者化学辣,但这和某些网友理解的“用化学方法制造辣椒素”完全是两回事。

刘少伟解释说,辣椒的辣源于天然的辣椒素类物质(如辣椒素和二氢辣椒素),其分子结构具有亲脂特性,能穿透细胞膜与神经末梢的 TRPV1 受体结合,触发痛觉信号传递至大脑。从科学角度来看,这种刺激是化学物质(即天然的辣椒素化合物)与生物受体相互作用的结果,不同于物理温度(如高温)直接造成

的灼烧感,所以被定义为化学辣。从这个角度来说,网友说吃出了化学辣的感觉还是有几分道理。

至于有些人感觉超级辣,就怀疑辣酱包是化学合成的辣椒精,属于多虑了。所谓辣椒精,尽管学名为辣椒油树脂,但依然是从植物辣椒中提取浓缩而非合成的。辣椒精分为工业用和食用级两种,其中,工业辣椒精是从高辣度辣椒(如印度“辣多一号”)中萃取、浓缩制成的辣椒素复合物,主要用于涂料防腐、安防保卫、驱虫等非食用领域。食用级辣椒精多从普通辣椒中提取,辣度经稀释后不超过 150 万 SHU,符合食品安全国家标准中调味料的法定添加剂要求。食用辣椒精除含有辣椒的辛辣成分外,还含有辣椒醇、蛋白质、果胶、多糖、辣椒红色素等百余种复杂化学物质。

(李建)

科学辟谣

下雨天不能开新能源电动车,会漏电触电?

误解!

新能源电动车在设计之初,就已充分考虑了防水和防漏电问题,其电池普遍采用 IP67 或更高等级防水,而这种防护等级可以完全防止外物及灰尘侵入,并且能够在短时间浸水的情况下保证完好。也就是说,新能源电动车在雨天正常使用,不存在漏电风险。且根据《电动汽车安全要求》(GB 18384-2020)规定,所有上市的新能源车都必须通过严格的涉水测试:车辆应在 100 毫米深的水池中,以 20km/h±2km/h 的速度行驶至少 500 米,时间大约 1.5 分钟。

此外,新能源车还配备了多重安全保护机制,比如很多电路都有防水要求,充电接口设有防水结构,一旦检测到异常,系统会自动切断高压电源等。

总之,下雨天正常开新能源车,不会漏电触电,大家不用过于担心。当然,任何车辆在暴雨或深积水路段行驶都有风险,不建议强行通过。

作者:科学辟谣新媒体
审核:卢凯 高级注册汽车维修工程师 高级汽车营销师

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

公 告	公 告	公 告	声 明
2025 年 5 月 15 日,我局在龙泉驿区东三环路三段来龙村 6 组路边查获中华(硬)等 4 个品种 137 条卷烟。请物主自公告之日起 60 日内前来接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道 888 号总部经济港 A2,电话:028-65084322。 成都市龙泉驿区烟草专卖局 二〇二五年五月二十八日	2025 年 5 月 16 日,我局在龙泉驿区成南高速公路义和收费站出口查获南京(炫赫门)等 2 个品种 767 条卷烟。请物主自公告之日起 60 日内前来接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道 888 号总部经济港 A2,电话:028-65084322。 成都市龙泉驿区烟草专卖局 二〇二五年五月二十八日	2025 年 5 月 17 日,我局在龙泉驿区车城大道中通快逸查获中华(双中支)等 25 个品种 108 条卷烟。请物主自公告之日起 60 日内前来接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道 888 号总部经济港 A2,电话:028-65084322。 成都市龙泉驿区烟草专卖局 二〇二五年五月二十八日	本人周勇,身份证号码:510623199305028118,是成都骧车聚汽车销售有限公司股东之一。鉴于当前公司股东之间矛盾日益突出,已严重影响公司的正常运营与发展,公司内部管理陷入严重混乱状态,各项决策难以有效执行,经营秩序无法得到保障,公司已无法按照既定目标和正常流程开展业务。 本人郑重要求公司立即终止经营。自公司成立之日起至公司正式终止营业之日止,在此期间公司因经营、管理或其他任何原因所产生的一切民事责任和刑事责任,均与本人周勇无关。本人不承担因公司在此期间行为所导致的任何法律后果,包括但不限于债务清偿、赔偿损失、行政处罚以及刑事处罚等责任。特此声明。 声明人:周勇 二零二五年五月二十八日