

夏天，警惕餐桌“高危分子”

变质的剩饭剩菜、熟食卤味，很容易让你中招

记者 郭蕊 通讯员 陈丽艳
王燕 济南报道

随着连续多日35℃以上高温天气，济南市各大医院急诊室里，因腹痛、腹泻、呕吐前来就诊的患者明显增多。济南市第四人民医院急诊与急症医学科副主任杜庆提醒，夏季是食源性疾病的高发期，市民要警惕“病从口入”，尤其要避免将食源性腹泻误认为普通受凉。

“食源性疾病，通俗来说就是‘吃出来的病’，指通过摄食进入人体的致病因素引起的感染性或中毒性疾病。”杜庆解释，夏季最典型的表现就是感染性腹泻，占比超过食源性疾病的六成。

杜庆提醒，夏季腹泻诱因复杂，若出现发热（体温≥38.5℃）、黏液脓血便、脱水（尿少、口干、乏力）等症状，千万不能简单归因于“受凉”或“肠胃炎”，尤其是进食过生冷食物、剩饭菜的患者，应第一时间考虑食源性感染可能。

这些“隐形杀手”就藏在餐桌上

为何夏季成为食源性疾病的“爆发期”？杜庆副主任逐一分析：“高温高湿环境为细菌滋生提供了‘温床’，特别是沙门氏菌、大肠杆菌、副溶血性弧菌等致病菌，在20℃—40℃环境中，每20分钟就能繁殖一代。”他指出，夏季常见的高危食品主要有三类：

冷藏不当的剩饭剩菜：“很多家庭习惯将剩饭冷藏，但冰箱冷藏层（4℃左右）只能抑制细菌繁殖，无法杀灭。”杜庆特别强调，蔬菜隔夜后亚硝酸盐含量会明显升高，肉类冷藏超过24小时易产生嗜冷菌，如李斯特菌，这类细菌甚至能在0℃环境中缓慢生长，老年人、孕妇感染后可能引发脑膜炎。



未彻底加热的熟食卤味：记者了解到，急诊室近期收治的病例中，23%与外购熟食有关。“卤鸡爪、凉拌菜、酱牛肉等熟食，在运输储存过程中容易被污染，尤其是常温放置超过2小时的即食食品，细菌总数可能超标10倍以上。”杜庆建议，购买熟食应选择正规商家，食用前务必重新蒸透（水沸后持续加热10分钟）。

生食或半生食海鲜：杜庆提醒，沿海地区夏季海鲜消费量大，而牡蛎、花蛤、生鱼片等

海鲜携带的致病菌，必须通过彻底烹煮（沸点以上持续5分钟）才能杀灭，“醉虾醉蟹、盐渍海蜇等生食方式存在极大风险”。

科学自救指南： 把握“黄金6小时”

“出现食源性腹泻后，正确的家庭护理，能为治疗争取时间。”杜庆总结了“三宜三忌”原则：宜少量多次补充口服补液盐，首选ORSⅢ型补液盐（药店

可购），按说明书冲调，每次腹泻后饮用200—300ml，避免单纯喝白开水导致电解质紊乱。

宜清淡饮食：发病初期可进食小米粥、藕粉等流质食物，恢复期选择面条、鸡蛋羹等低脂少渣饮食，避免牛奶、豆浆（易产气）和辛辣油腻食物。

宜记录病情：详细记录腹泻次数、大便性状（水样便/脓血便）、呕吐时间、体温变化及进食可疑食物种类，这些信息对医生判断病因至关重要。

“如果出现以下情况，必须立即就医！”杜庆强调：2小时内腹泻超过5次或持续呕吐无法进食；出现意识模糊、手脚冰凉、尿量减少50%以上等脱水症状；高烧持续超过38.5℃或伴有剧烈头痛、抽搐。

他特别提醒，自行服用止泻药（如洛哌丁胺）可能导致毒素滞留体内，加重病情，“尤其是儿童和老人，更要避免盲目用药”。

急诊诊疗揭秘： 准确分型是关键

针对部分患者担心的“过度医疗”问题，杜庆详细介绍了急诊诊疗流程：“我们首先会通过血常规、大便常规、电解质检测，判断感染类型和脱水程度，必要时进行粪便培养和药敏试验，明确是细菌、病毒还是寄生虫感染。”他指出，病毒性腹泻（如诺如病毒）具有自限性，主要通过补液治疗；而细菌性感染（如痢疾、霍乱）则需根据药敏结果选用抗生素，“滥用抗生素反而会破坏肠道菌群，延长病程”。

他特别提醒家长，儿童感染后容易出现高热和惊厥，需密切观察精神状态，“夏季也是手足口病、疱疹性咽峡炎的高发期，若孩子出现口腔疱疹，需与食源性疾病鉴别”。

生活课堂

想瘦身，试试水油焖炒法

中国农业大学食品学院教授范志红介绍，水油焖炒法的具体做法如下：1. 锅中放一小碗水，约100毫升（半杯）；2. 水中加入一勺食用油，约6克，然后煮开；3. 立刻放入300克的绿叶蔬菜，在油水里搅拌均匀，水再次沸腾后盖上盖子，小火煮1~3分钟；4. 关火，按照自己的口味适量添加调料后盛出。

注意：比较大的蔬菜，可以焖煮3分钟，叶子较薄的蔬菜，可以焖煮1分钟甚至更短。

水油焖炒法的3个关键：1. 少放水，避免水溶性营养素流失。2. 控制油量，如果蔬菜不超过250克，加1汤匙油即可。3. 凉水里放油，沸腾后马上放入菜，翻匀后焖一会儿，用少量水产生的水蒸气把菜焖熟，但不会产生很多汤汁；用少量油软化菜中的纤维，改善口感，也帮助菜里的维生素K、叶黄素等脂溶性营养素被吸收利用。

如果能够做到以上各条建议，对于控制血脂是有帮助的，长期执行下去，还可以帮助减肥瘦身。

并非所有人都能畅快吃枣

红枣含糖量较高，食用后可能会使糖尿病患者血糖升高，不利于血糖控制。因此，血糖高的人不宜多吃红枣。除此之外，以下两类人也要少吃红枣。

易上火人群：红枣性味甘温，偏于温补，因此易上火人群应注意适量食用。

痰湿偏盛者：这种人群常表现为舌苔厚腻、口甜或口中发腻、食欲不振，平时常感觉胃部胀满，严重者会伴有头晕、恶心、呕吐、眼睑及面部浮肿等症状。

红枣容易助湿，使得痰湿停留在体内难以清除，进而加重上述不适。这类人群更适合食用薏仁、红豆、山药、丝瓜等健脾利湿的食物。

脾胃虚弱有哪些表现

北京市第一中西医结合医院消化内科副主任医师杜国鹏介绍，脾胃虚弱的人，从脸就能看出来。

1. 嘴唇：脾胃好的人大多嘴唇红润、干湿适度，而脾胃不好的人往往嘴唇发白、容易干燥、裂口子。

此外，口臭、牙龈肿痛等症状，大多与脾胃运化能力不足、体内有湿热有关，睡觉时流口水也是脾气不足的表现。

2. 鼻子：中医认为，脾胃的经脉和鼻子相连，鼻腔干燥、嗅觉失灵、流清鼻涕等，大多由脾胃虚弱导致，鼻翼发红的人多有胃热，鼻头发青伴有腹痛也说明脾胃功能不好。

3. 眼睛：脾胃不好容易气血不足，进而影响到肝，肝开窍于目，所以眼睛容易疲劳，看不清东西。

4. 耳朵：脾胃虚弱会导致肾气不足，可能会出现耳鸣甚至耳聋。

燥咳是怎么回事

浙江省中医院中医内科主任中医师葛琳仪介绍，燥咳的症状为：干咳无痰、口鼻干燥、喉咙痛等。治疗时应以清养为主，即清肺养阴、止咳化痰。

咳嗽的发展过程往往是从寒咳开始，随后可能转变为热咳或燥咳。因此，在治疗时应根据患者的具体情况辨证施治，以达到最佳效果。

据CCTV生活圈

壹问医答

高温天用药“避雷”指南来了

记者 刘通
通讯员 谢静 济南报道

夏天，高温、潮湿等气候因素，既为蚊虫滋生创造了条件，也对药品储存带来了安全隐患。各类药品一旦受潮、变质，不仅可能影响药效，严重时还会威胁人身健康。近日，山东大学齐鲁医院药剂科（临床药学部）主任刘安昌走进《壹问医答》直播栏目，为大家详细讲解了夏季合理用药的相关知识，助力大家安全度夏。

药品不同于普通商品，一旦储存不当，轻则降低药效，重则威胁健康。那么，如何在夏季妥善储存药品呢？“药品存储首先要根据药品说明书的要求，选择适宜的储存环境。”刘安昌表示，一般来说，药品应存放在阴凉、干燥、避光的地方，理想温度为10℃到30℃，相对湿度在45%至75%。药品说明书上的

“阴凉处保存”“凉暗处保存”“冷处保存”等表述都有特定含义，需按照《中华人民共和国药典》规定的要求存放。

其次，特殊药品要格外注意。例如，生物制剂胰岛素、部分栓剂等需冷藏保存，放入冰箱冷藏室（2℃至10℃）但不能冷冻；已开封的瓶装胰岛素或胰岛素笔芯可在常温下（10℃至30℃）保存，但保存时间一般不超过4周。

最后，还应避免将药品放在阳光直射处，如窗台、阳台等，也不要存放在厨房、卫生间等潮湿环境中。硝酸甘油等急救药品，应放在干燥、避光的地方。若家中没有专门的药品储存柜，可在柜子中放干燥剂，或把药品装入密封的玻璃瓶或塑料瓶中，每次使用后拧紧瓶盖。

进入夏季，因空调、风扇使用不当，感冒相对高发。刘安昌介绍，夏季感冒多为病毒感染如双歧杆菌、地衣芽孢杆菌等

引起，属于自限性疾病，通常一周左右可自行缓解，一般只需对症治疗。发热头痛可选用对乙酰氨基酚或布洛芬，鼻塞可短期使用伪麻黄碱，咳嗽可服用含有右美沙芬成分的药物，痰多则可选用愈创甘油醚。

刘安昌表示，藿香正气水主要用于缓解暑湿感冒引起的头痛、胸闷、腹胀、呕吐、腹泻等症状，适用于“暑湿型”感冒。不过，藿香正气水含有酒精，与头孢类抗生素同服可能引发双硫仑样反应，服用后也不能驾驶或操作机械。对酒精过敏者，可选择不含酒精的藿香正气软胶囊或其他口服液。

腹泻也是夏季多发病。“腹泻容易导致脱水和肠道菌群失调，除了止泻药，还可使用口服补液盐预防和治疗轻度脱水，使用时需间断、少量、多次饮用。”刘安昌介绍，微生态制剂如双歧杆菌、地衣芽孢杆菌等

可调节肠道菌群，建议饭后30分钟用温水送服，水温不要超过40℃。服药需明确病因，避免滥用抗生素；蒙脱石散需空腹服用，与其他药物间隔1到2小时。

对于孕妇与哺乳期女性这类特殊人群，刘安昌提醒，孕妇在妊娠早期应尽量避免用药，若必须用药，应选择安全性高的药物，以最低有效剂量、最短时间给药；哺乳期妇女用药时，需选择对婴儿安全的药物。夏季常用药物中，含酒精的药物如藿香正气水，某些中成药如含有朱砂的仁丹等孕妇禁用；哺乳期妇女禁用链霉素、庆大霉素等抗菌药物。

户外工作者夏季易面临中暑、脱水等风险，需加强物理防晒，可适量服用口服补液盐或饮用含电解质的饮料。建议户外工作者随身携带急救药物，如硝酸甘油、抗过敏药等，并将药品放在阴凉、干燥处，避免阳光直射。