

85岁老人吃凉菜险致命

夏日警惕这种“冰箱杀手”

夏季以来,气温持续攀升,85岁的王奶奶常吃冰箱里存放的剩菜、即食凉菜等。一周前,王奶奶中午吃了放在冰箱内的凉菜后,下午突然出现畏寒发抖、持续高热的症状,体温飙升至39.8℃,伴随剧烈呕吐、头痛、意识模糊、胡言乱语等。家人紧急将她送入湖南中医药大学第一附属医院就诊。检查结果提示,王奶奶单核细胞增生李斯特菌阳性,确诊为中枢神经系统李斯特菌感染,随即转入神经外科ICU治疗。神经外科副主任张占伟、主治医师胡佳立即启动急救方案,精准选用抗菌药物,配合糖皮质激素减轻脑水肿、控制炎症,辅以对症支持治疗。经过全力救治,王奶奶病情逐渐平稳。

什么是单核细胞增生李斯特菌

单核细胞增生李斯特菌是一种耐低温、耐酸碱的革兰氏阳性杆菌,在4-10℃冷藏环境下能正常生长,零下20℃冷冻环境仍可存活。它广泛存在于土壤、水、生鲜食材中,被污染的冷藏剩菜、未消毒牛奶、即食食品、生冷蔬果等是主要传播媒介。

健康成年人感染李斯特菌后多为轻微肠胃炎;65岁以上老人、孕妇、婴幼儿、免疫力低下者(糖尿病、肿瘤、长期用激素人群)是高危人群,感染后易侵入中枢神经系统,引发致命危险。

感染症状

初期 出现在感染后24小时内,症状类似普通肠胃炎,如发热、恶心呕吐、腹痛腹泻、食欲差等,易被忽视。



加重期 3-5天后可发展为菌血症,出现寒战、高热、心率呼吸加快等,严重时引发脓毒症、休克。

重症 感染侵入大脑后出现剧烈头痛、颈项僵硬、肢体无力、面瘫、吞咽困难、嗜睡昏迷、胡言乱语,可引发脑膜炎、脑脓肿、脑积水,死亡率极高。

科学防治李斯特菌感染的3大原则

入口必加热 冰箱取出的剩

菜、肉类、即食食品等,必须彻底加热煮沸后再吃。不喝未经巴氏消毒的牛奶,不吃变质生冷蔬果。

少囤现吃 适量采购食材,现做现吃,不长期囤放冰箱。冷藏食物存放不超过24小时,定期清洁冰箱,避免交叉污染。

高危人群重点防护

老人、孕妇、免疫力低下者,尽量不吃凉拌菜、冷藏剩菜,生食蔬果彻底洗净,降低感染风险。

医生提醒,李斯特菌感染早期症状易混淆,高危人群出现进食冷藏食物后高热、头痛、意识模糊等症状,务必立即就医,避免延误治疗。

湖南中医药大学第一附属医院神经外科 邓海霞 蔡喆燧 胡佳
指导专家:副主任 张占伟

7种食物最降“夏火”

夏天天气炎热,极易让人“上火”:口干舌燥、喉咙发紧,大便干结,脾气也变得急躁。不用急着吃药,餐桌上就有天然的“降火神器”。以下7种常见食物,每天吃一点,轻松缓解上火不适。

牛奶 很多人觉得牛奶温热会上火,其实不然。牛奶性子微微偏凉,能滋阴解毒。夏天每天喝一杯温牛奶,既能补充营养,又能缓解口干舌燥,比喝冰饮更养人。

蜂蜜 《本草纲目》记载,蜂蜜能清热、解毒、润燥。早上起床后冲一杯温蜂蜜水,既能缓解身体燥热,还能滋润肠道、改善便秘。

梨子 梨子水分足、味道清甜,能生津止渴,缓解喉咙干痛,还能润肺化痰。上火时生吃一个梨子,或煮一碗冰糖雪梨水,火气会慢慢消散。

西红柿 西红柿是清热解暑的好手,能平肝降火。夏天凉拌西红柿,撒上一点白糖,清爽可口,既能当菜吃,又能降火。

苦瓜 李时珍在《本草纲目》中称赞苦瓜能清热解暑、明目益气。苦瓜的苦味正是解热降火的关键。夏天炒一盘苦瓜或做一碗苦瓜汤,对上火的人来说是难得的佳品。

萝卜 民间常说萝卜是“小人参”。萝卜能预防上火,对气郁上火、喉咙有痰的人来说,能清热消痰。生吃、凉拌或炖汤,都能发挥降火功效。

大豆 大豆富含蛋白质,既能滋阴降火,又能补充营养。夏天煮一碗大豆汤,或吃点豆腐、豆浆,既能缓解上火,又适合各类人群食用。

刘凯

想减肥?

这些水果能让你更有饱腹感

水果在减肥讨论中一直很有争议:有人主张完全不吃水果,也有人认为可以适量吃。其实,水果被“误解”得有点多。对大多数人来说,水果仍然是健康饮食的一部分,减肥期间也不必刻意排除。

水果之所以有助于减肥,主要是因为它体积大、热量低,同时富含膳食纤维和多种营养素。与甜点和超加工零食相比,水果更容易带来饱腹感,也更容易帮助人坚持健康的饮食习惯。关键不是“用水果代替一切甜食”,而是把它当成日常饮食的一部分。

适合减肥期间吃的水果其实很多,比如橙子、苹果、梨、草莓、蓝莓、猕猴桃、葡萄柚、西瓜等。这些水果大多水分充足、热量不高,而且含有一定量的膳食纤维,更容易产生饱腹感。像苹果、梨、浆果类水果,通常被认为更适合控制体重的人群。

不过,水果单独当零食时,有些人很快又会饿。这是因为水果中的蛋白质和脂肪较少,饱腹时间有限。更理想的做法是把水果和蛋白质或健康脂肪搭配,比如搭配酸奶、坚果或正餐一起吃,这样既能延长饱腹感,也更有利于控制食欲。

需要注意的是,多吃水果并不等于一定能减肥。如果只是单纯增加水果摄入,而其他高热量食物没有减少,体重通常不会明显下降。但如果用水果替代高糖零食或甜点,长期来看更有利于体重管理。

另外,很多人并不是水果吃太多,而是吃得太多。一般来说,每天2到4份水果比较合适,只要搭配均衡饮食,就不用过分担心“水果会发胖”。减肥时,水果和蔬菜都很重要,关键是吃得合理,而不是盲目限制。

国家二级公共营养师 程萧

血压降不下来? 先看看是不是“隐形盐”超标

前几天,65岁的周阿姨带着她的血压记录本来找我,满脸不解:“梁医生,我降压药吃了三个月,饮食也清淡,怎么血压还是在150上下?”

我问她中午吃了什么。她说:“清炒上海青,辣椒炒肉,一碗米饭,很清淡的。”但当我追问做法时,问题就浮出水面了——炒青菜时,她习惯放两勺盐“杀”出水来,再用那碗咸鲜的菜汤汁拌饭;辣椒炒肉除了放盐,还加了生抽和蚝油“提鲜”。

我给她算了一笔账:一勺盐约6克,10毫升生抽大约含1.5克盐,蚝油同样含盐。仅这两道家常菜,钠的摄入量就已经超过全天推荐量5克盐。

这,就是她血压降不下来的真正原因。我建议她炒青菜不放盐,改用“水油焖”法;辣椒炒肉不放盐,只用少许生抽;最重要的是停掉菜汤拌饭。

两周后复诊,周阿姨的血压降至135/85毫米汞柱。她笑着说:“原来少放两勺盐,比多吃一片降压药还管用!”

研究显示,每日盐摄入量每减少2克,收缩压平均下降3-4毫米汞柱,效果不亚于部分小剂量降压药。

而长沙市膳食调查发现,居民日均盐摄入量高达10-12克,是推荐量的2倍多。湘菜香辣浓郁,但记住三个“一”,减盐不减味,完全可以做到:

一个限盐勺 每餐按量用盐,不凭手感。

一个不淋菜汤的习惯 菜汤是“藏盐大户”,千万别拌饭。

一个起锅再放盐的动作 盐在表面,咸味感知更强,用量更少。

减盐减油,受益的不仅是血压,还有血管弹性、肾脏负担和未来10年的心脑血管风险。

长沙市第三医院(湖南大学附属长沙医院)全科医学科 主任医师 梁珍玲
通讯员 何丽佳

西瓜,不只是解暑,更是抗炎“高手”

慢性炎症是许多慢性疾病的根源,包括心脏病、2型糖尿病、关节炎甚至某些癌症。虽然避免引发炎症的食物至关重要,但通过饮食来积极对抗炎症同样有效。而在众多抗炎食物中,西瓜无疑是一位清爽又实用的“明星”。

西瓜不仅是夏日消暑的好选择,它所富含的番茄红素是一种强效的植物化合物,正是它赋予西瓜红润的颜色。研究发现,低番茄红素水平可能与体内慢性低度炎症有关,而保持较高水平有助于调节炎症反应。

除了番茄红素,西瓜中还含有维生素C,这是一种天然的抗氧化剂,能够减轻炎症并提升免疫力。将西瓜作为日常饮食的一部分,是支持身体健康的一种简单而美味的方式。

想要真正远离慢性炎症,应该从整体饮食模式入手。所谓抗炎饮食,并非“限制”,而是鼓励多摄入天然、营养密集的食物,例如色彩鲜艳的水果和蔬菜、全谷物、坚果、种子,以及富含ω-3脂肪酸的深海鱼类,如鲑鱼和鲱鱼。同时应减少超加工食品、含糖饮料和油炸食品的摄入。

国家二级公共营养师 韩琪