

夏季谨防食物中毒

夏季气温高,是食物中毒的高发季节,细菌等微生物容易繁殖,有的还能产生毒素,如果不注意食品卫生,很容易引起食物中毒。因此,应该做好预防。

吃凉拌菜:现拌现吃加点醋或蒜泥

拌黄瓜、拌猪耳朵等,都是夏季美味凉菜,但在享受美味的同时切不可忽视食品安全问题。凉拌菜比热菜更易引起食物中毒,这是由于凉拌菜的制作一般未经高温烹调杀菌的步骤。

【预防】制作凉菜时,蔬菜要清洗干净,案板和菜刀要生熟分开,不能让切生食的器具接触凉拌菜,防交叉污染;多数蔬菜类凉拌前尽量焯一下水,凉拌菜中可以加点醋或蒜泥等有一定杀菌作用的调料;凉拌菜要现吃现拌;尽量不要在外购买凉拌菜。

吃肉:一定要煮透做熟

引起大肠杆菌中毒的食品主要是动物性食品,特别是畜肉类及其制品,其次为禽肉、蛋类、乳类及其制品。比

如,食用未烧熟的牛肉,就容易引发大肠杆菌食物中毒。

【预防】低温储存食品,生熟食分开保存;加工后的熟肉尽快食用或低温存储,并缩短存储时间;食物的所有部分均加热至75℃,便可消灭大肠杆菌。肉类应彻底煮至75℃达2~3分钟。加工后的熟制品长时间放置后,应再次加热后才能食用。禽蛋类,需要将整个蛋洗净后带壳煮或蒸8~10分钟。

吃鱼:鱼要新鲜,烹调加点醋

组胺广泛存在于人体组织中,是自体活性物质之一。食物中组胺的最主要的来源是鱼类,尤其是鲐鱼、鲭鱼、竹黄鱼、鲭鱼、鲱鱼、秋刀鱼、沙丁鱼等青皮红肉的海水鱼,属于高组胺鱼类。如果吃了组胺含量高的鱼类,也可引起与机体过敏反应相似的中毒症状。随着鱼体腐败加重,组胺含量明显上升。常用的鱼类烹调方式,如清蒸、红烧等,降低组胺的能力有限。所以,腐败的鱼即使加热吃依然可能中毒。

【预防】避免组胺中毒,最关键的是鱼要新鲜。购买的鱼要及时吃,如需储存,应放在低温环境中;冷冻鱼解冻,一般置于冷藏条件(4℃)下缓慢解冻有利于减少组胺产生;容易产生组胺的青皮红肉鱼类,更需要确保新鲜,存放前彻底刷洗鱼体、去除内脏,烹调时加入少许醋,可有效降低组胺含量。

吃海鲜:一定要煮透后再吃

夏季是吃海鲜最好的时令。如果海鲜食用不当,会引起副溶血性弧菌中毒。引起副溶血性弧菌中毒的食品主要是海产食品,其中以墨鱼、带鱼、黄花鱼、虾贝、海蜇最为多见。

【预防】过度图鲜有隐患,不要生食海鲜,即使是经过净化的贝类,也最好不要生食;盛装生熟食品的器具要分开,并注意消毒;副溶血性弧菌不耐热,56℃加热5分钟,或90℃加热1分钟即可将其杀灭,鱼、虾、蟹、贝类等海产品煮透后再食用。

摘自《健康时报》

健康

天热不宜佩戴金属饰品

在夏季,很多人出门前会佩戴上耳环、项链、戒指等金属首饰。医学专家提醒,虽然佩戴金属首饰能增加美感,但从健康的角度来看是不可取的。

夏天,人体的各个部位都容易出汗,耳环、戒指、项链等金属首饰中,通常会含有一定量的镍、铬等成分,尤其是那些价格低廉、质量不好的合成金属饰品,添加的成分更加复杂。一旦人体出汗,汗水便会和首饰中的镍、铬等金属成分发生反应,很容易导致接触性皮炎,出现红斑、水疱、瘙痒等症状。如果此时还不注意及时摘去首饰,过敏症状会逐渐蔓延开来,形成血疹、水肿,严重者甚至会形成溃疡,严重损害人的皮肤健康。

彭永强

动物

骆驼吃仙人掌为何不怕被刺扎

骆驼有着厚实而坚硬的皮质嘴唇,还有毛发进行保护,这样的嘴唇能够让骆驼在啃食坚硬、锋利的植物时不被刺伤。其实不只是骆驼,很多食草动物都有类似的结构,比如马、牛等动物都有厚实的嘴唇。

除了食草动物特有的厚嘴唇之外,骆驼还有一个“独门绝技”,那就是口腔内壁的构造。嘴唇只能保护骆驼在啃食仙人掌的时候不至于受伤,而后续的咀嚼过程需要更多的保护才行。骆驼的口腔内壁有着许许多多坚硬的肉刺,其坚硬的角质结构比仙人掌的刺还要强大,可以将仙人掌的刺在咀嚼中磨碎。

另外,骆驼还长着格外厚实的舌头,这让它吃仙人掌就像在吃一种外壳比较坚硬的“饼”而已,并不会因此受伤。

摘自《百科知识》

图吧

沙燕:崖壁建筑师



沙燕一般指崖沙燕,又名灰沙燕,为燕科燕属鸟类,因喜欢在沙土崖壁上筑巢而得名。沙燕又被称作“崖壁建筑师”,是食虫益鸟,专门捕食空中飞行的昆虫,尤其擅于捕捉低空飞行的蚊蝇等害虫。沙燕体长约11~14厘米,背羽呈褐色或砂灰褐色,腹与尾下覆羽白毛,尾羽不具白斑。

陈晓东

养生

早上空腹吃参片效果好

参片可补气养阴、养胃生津,日常生活中适当吃一些可提高身体的免疫力,增强记忆力,调节中枢神经系统,起到静心凝神、消除疲劳的效果。

最好早上空腹时服用参片,这

时可以更好地吸收参片的营养,达到补气的作用,还可以加快新陈代谢,让人神清气爽。参片对大脑皮层具有一定的兴奋作用,如果在晚上服用会影响睡眠。

摘自《医药养生保健报》

提醒

脚底长痣别乱点

痣分为皮内痣、交界痣和混合痣三类。皮内痣常见于成年人,多长在头颈部,高出皮肤表面,不容易恶变;交界痣外观平整,多长在黏膜、手足部,容易恶变;混合痣表面隆起,形成半球形状,容易增大,它有着皮内痣和交界痣的共同特点。

有的人在处理脚底痣时很草率,随意点痣,这样会带来三种严

重后果:消毒不严容易造成伤口感染;容易留下瘢痕,甚至会引起瘢痕增生;色素痣未做病理检查,容易造成误诊,引起病情恶变,导致黑色素瘤的发生。因此,脚底长痣别乱点,应在医生的指导下,采用如液氮冷冻或手术治疗的方式,以确保安全。

摘自《家庭医生报》

解惑

参天巨树怎么喝水

一般而言,随着树木不断长高,水分输送会变得越来越困难。如一株100米高的巨树,体内用来输送水分的毛细管道多得无法计算。据估算,这样一株巨树每天都要向上输送大约150公斤水,而要把其中的一滴水从树根部运送到树顶的叶片,需要大约24天时间。

那么,大树是如何将水从树根送到枝头的呢?最初人们认为,树是通过毛细作用来提水的。所谓毛细作用,就是水会顺着很细很细的管道向上“爬”,这些管道越细,爬升的高度就越高。但经过计算发现,以大树输送管道(维管束)的尺寸产生的毛细作用,根本无法把水分送到几十米高的地方。

实际上,大树还真有个“水泵”——枝干顶端的叶子。叶子不停地向空气中释放水汽,树干维管束的水分就会来补充,通过这样的传递,树根吸收的水分就被“抽”上来了。因为跟蒸腾作用有关,这种特别的提升力就被称为蒸腾拉力。

不过,这个供水系统究竟是如何常年运转的,为什么会产生如此巨大的拉力,到目前还是个谜。

于梅君

生活

风扇向窗外吹更凉快

夏天,风扇用对了方式,不仅能让人更凉快,还能加速空气流通。1738年,被称为“流体力学之父”的丹尼尔·伯努利发现“伯努利定律”。这个原理可以这样来理解:在一个流体系统,比如气流、水流中,流速越快,流体产生的压强就越小。这个原理也可以运用在生活中。比如,给房间降温。

闷热的夏天晚上,把电风扇对着窗户吹,屋子里的空气被吹出去了,室内变成了低压区,而窗外那些相对静止的空气,就会因为压强高而流进屋子里来。外部新鲜凉爽的空气不断进入室内,促进了空气的循环流通,带来凉爽轻透的感觉。

需要提醒的是,当室外温度低于室内温度时,才能有明显的降温效果。若室外温度高于室内温度,这样做可能会让室内温度越来越高。

摘自《生命时报》

支招

巧煮绿豆汤不变色

绿豆表皮部分溶出的酚类物质容易被氧化,会引起绿豆汤变色。煮绿豆汤时盖上锅盖,尽量减少与氧气的接触,可减缓变色。绿豆煮沸10分钟左右,尽快将汤盛出饮用。剩下的绿豆可以再加沸水继续煮制,煮成绿豆沙,或者加米煮成绿豆粥。

绿豆汤变色还与水质有关。北方自来水多为碱性水,用来煮绿豆汤后变色特别快。如果用纯净水来煮绿豆,煮出来的汤呈现碧绿色,放很久都不会变色。用自来水煮绿豆汤,煮前在水中略加一点柠檬汁或白醋调整酸碱度,就会好得多。但不能加得太多,更不要让水变成酸味。这样煮好后的绿豆汤即使存放半小时,仍能保持好看的绿色。

韩燕玲