



## 油热前加点盐 降解黄曲霉素

花生米和玉米是常用食用油的来源,它们富含淀粉,一旦在运输或储存中潮湿、发霉,不幸被黄曲霉感染了,即使经过榨取的热过程,也很难去除掉黄曲霉毒素。

因此建议大家买一些大厂家的品牌油,而且不建议在家贮藏一大桶油,小瓶包装的食用油暴露在空气中用完就扔掉了,能减少很多风险。一旦出现“哈喇油”味道,就说明已经有发霉的趋势,一定要坚决扔掉。

我们做饭一般会超过100℃,但黄曲霉毒素需要260℃才能降解,平时做饭很难将黄曲霉消灭掉。有一个小窍门教大家,下油后在热之前,可以添少许的食盐,在食盐搅拌的过程中,可以降解黄曲霉毒素,在一定程度上减少对人体的伤害。

据《健康时报》

## 蚊香离床3米远

蚊子与人类“交战”多年,产生了一定的抗药性,如今蚊香中的有效成分含量比过去有所增加。专家提醒,使用蚊香时,若发现它很难点着或点燃后有刺激性气味,并伴有喉咙痛、鼻塞、胸闷、恶心、头晕等不适症状时,应立即停止使用,严重者要及时就医。此外,婴幼儿、孕妇、有呼吸系统疾病的人群最好不要使用蚊香,可在家中安装纱窗、纱门或蚊帐进行物理防蚊。

另外,在密闭不通风、近距离与人接触的情况下,蚊香的化学成分经燃烧挥发后会被人体过量摄入,进而慢慢影响健康。因此,使用灭蚊产品时,一定要注意室内空气流通。蚊香一定不能离人体太近,也不要离床太近,最好与其保持3米左右的距离,并放在上风位置。如果房间过小,可在睡前2小时使用,睡觉时就关上,彻夜用蚊香更不可取。

据《生命时报》

## 健康问答

### ▶晚饭吃多少不易长胖?

晚饭应吃七分饱。

那么“七分”是多少呢?胃没有负担感,但已经不太想吃东西的时候就住嘴。

### ▶吃什么补充膳食纤维?

嫩豆才是高纤维蔬菜。

并不是菜的“筋”越多,纤维含量就越高。嫩蚕豆、嫩豌豆、豆角等所含的膳食纤维远高于芹菜、韭菜。

### ▶怎么避免买到人造假鸡蛋?

市面上并没有假鸡蛋。

一方面,蛋清蛋黄很难造假,做出无缝蛋壳更是难上加难;另一方面,造假成本太高,无利可图。觉得鸡蛋哪里怪怪的,多是没保存好,或是母鸡饲养不当。

# 吃这些药,躲着太阳

服用一些药物后,在光照的刺激下也可能让人过敏,这在医学上称为药物的光敏反应。

一般来说,诱发的机制主要有两种:第一种是光毒性反应,是指药物吸收的紫外光能在皮肤中释放,导致皮肤损伤,一般在光照的24小时左右或更短时发生。第二种是光变态反应,药物在紫外线的照射下结构发生了改变,形成了引发皮肤过敏反应的抗原,

发病时间相对较长,有一定的潜伏期。一般来说,出现光敏反应的皮肤,可见红斑、丘疹、水疱或者渗出。并且,某些情况下,皮疹还可以出现在未经阳光直接照射部位的皮肤上。

一般情况下,常见能诱发光敏反应的药物主要有四类:1. 抗菌药,如沙星类的抗菌药如左氧氟沙星、环丙沙星等,还包括复方磺胺甲噁唑、多西环素等;2. 解

热镇痛药,如双氯芬酸、布洛芬也有潜在的可能性;3. 利尿剂,高血压患者常服用的氢氯噻嗪、呋塞米等;4. 含有维A酸类痤疮膏,患者在咨询医生后,可以选择晚上涂抹。

此外,服药期间最好少吃香菜、芹菜、油菜、芥菜、柠檬、黄泥螺、无花果等富含光敏性物质的食物,它们能增强皮肤对紫外线的敏感性,增大过敏反应的风险。

在使用或食用了上述药物或食物的情况下,应避免长时间阳光

曝晒,必要的时候做好防护措施,可戴帽子、穿长袖或打遮阳伞等。尤其是老年人、儿童等皮肤更为娇嫩的人群,更要注意。必要时,可以遵医嘱选择睡前服药,以降低风险。服药后,如出现光敏反应或皮肤损伤,应立即停药就医,不要擅自用药治疗,以免延误病情。

已发生光敏反应的患者,在皮肤症状未消失及症状消失后5日内,仍不能接受太阳光或紫外线照射,以免再次发生过敏。患者今后也要慎用光敏性药物,必要时咨询医生和药师。

据《生命时报》



## 去海滩玩“沙子埋人”,真的会死人



图/东方IC

夏天到了,很多家庭选择去海边游玩,堆沙子玩沙子,有些人还喜欢把自己的身体埋在沙子里,其实这种做法是非常危险的,甚至危及生命。

某卫视新闻栏目就曾做过沙子埋人的实验。实验者模仿人们在海边堆沙的状态,将假人只露出头部,身体埋在沙子里。在涨潮的时候,假人慢慢陷入沙滩。实验人员用力拖拽,将假人的手都扯断了也没能将其拉出来。同时,实验员体验了模拟涨潮的情景,身体被沙子压得无法呼吸,动弹不得。

沙子怎么也能“杀人”呢?这是因为沙子在没有水的情况下,空隙中存在空气,沙子是松散的,可以相互滑动,人在沙子里可以比较轻易得松脱离开。但沙子一旦进了水,情况马上不一样了。水会迅速把沙子之间的空隙填满,沙子没有松散的空间,就会把埋在沙子里的人“吸”住。最终无法

挣脱沙子的人会被沙子的重量压住胸腔,致使无法呼吸。

专家建议:1. 玩“沙子埋人”这个游戏时一定要有人在旁守候,当潮水上涨时,身边的人可以及时帮助或救援;2. 沙子别挖太深。虽然目前没有统一的行业标准,但加州大学洛杉矶分校的专家建议,人们在海滩上挖的沙坑,深度不宜过膝。所以看好你的孩

子,绝对不要挖超过30cm的坑,也不要互相用沙子埋着;3. 别埋头部和胸部,否则会影响呼吸,很容易造成危险;4. 避开涨潮。如果你埋在沙滩里,哪怕只是浅浅地埋着,涨潮之前也一定要闪开。涨潮的时候,因为你身旁的沙子会从干沙子变成湿沙子,即使沙子不多也会裹住你,让你难以脱身,直至溺水。

据健康圈

## 常吹空调易致干眼症



眼睛干涩,发红,怕光,看东西伴有刺痛感,易疲劳,这些都是干眼症的症状。眼科专家表示,白天待在空调房对着电脑,晚上回家一进门就开空调,很容易得干眼症。

专家介绍,每天在电脑前工作3小时以上的人,90%都有干眼症。如何预防呢?

少开空调或在正对着空调风口的地方放盆水,增加室内湿度;适时开窗透气,改善室内空气质量。其次,还要有意识地多眨眼,清除眼睛表面杂物。第三,尽量让电脑置于眼睛水平视线以下,眼睛看电脑时的视线与水平视线呈15-20度的下视角,以减少眼球表面泪液的蒸发。第四,长期用电脑工作的人,要多吃一些新鲜的蔬菜和水果,增加维生素A、维生素B1、维生素C、维生素E的摄入。

据《中国家庭报》

## 游泳最多别超2小时

夏天游泳不仅可以起到健身作用,而且在水中泡着比较凉快。

有研究表明,人体在水里散失热量比在空气中要快很多,这意味着,如果在泳池中停留太长时间,体温调节功能就会遭到破坏,将出现人体动脉收缩、静脉扩张,使血液停滞在皮下静脉内,造成皮肤青紫、嘴唇发黑,甚至发生痉挛现象。而且长时间泡在水中,会因氯元素侵袭致病。一般20分钟以内的氯吸入对人体没有大的影响,但随着时间延长,就可能对人体罹患疾病。

因此,游泳每次最佳时间应控制在20-45分钟,最多不要超过2个小时。

游泳中如果出现不适症状,应立即上岸擦干身上的水,晒晒太阳,待暖和后尽快穿好衣服,以防感冒、心动过速、肌肉劳损等病症发生。

长时间游泳后应立即补充糖,这样能够帮助肌肉开始肌糖原的恢复。可以在运动后1小时之内采用糖和蛋白质混合饮料进行补充。补糖量以每公斤体重不超过1克为宜。

据《医药养生保健报》

## 红眼病不要热敷

夏天是红眼病的流行季节,它属于感染性结膜炎,是禁忌热敷的。因为热敷会使眼部局部温度升高,对细菌繁殖更有利,而且血管扩张,促进血液循环,致使分泌物增多,病情加重。也不建议患者包扎眼睛。

冷敷倒是可以,比如用凉毛巾或冷水袋均可。但敷的治疗意义不大,而且存在交叉感染的风险。如果冷敷,切记要用不同的毛巾敷两只眼,并且每次敷眼之前要保证毛巾清洁。

治疗红眼病的关键是需要频繁地点眼药水,白天点眼药水,夜间睡时用眼药膏。

而预防红眼病关键是养成良好的卫生习惯,注意手部卫生,勤洗手、不揉眼睛。触摸眼睛前要彻底洗手,不用脏手揉眼睛,勤剪指甲。不要与别人共用毛巾或个人卫生用品,用流动水洗脸和手。

夏季游泳时,最好配戴密封性好的泳镜,使眼睛尽量少接触游泳池里的水,能够较好的避免池中病原体对眼睛的感染。游泳后用清水冲一冲眼睛,然后滴两滴眼药水,这样可以杀死对眼睛有伤害的病原体。游泳结束后,到浴室淋浴,用流动的清洁水充分冲洗眼睛和泳镜。

据《中国家庭报》

## 塑料砧板细菌更多

相比木质砧板,塑料砧板由于重量轻、易清洗而被越来越多的人所青睐。不过,美国威斯康星大学近日一项研究表明,塑料砧板比木质砧板细菌更多。研究人员发现,包括沙门氏菌在内的细菌很难在木质砧板上存活过夜,但换作是塑料砧板,这些细菌则能存活下来并繁殖旺盛。与塑料材质相比,木质砧板有厚度大、韧性强、坚固,更不易出现严重凹陷,更难藏匿细菌等优点,比较适合切肉或坚硬类食物。塑

料砧板则多以聚丙烯、聚乙烯等化学物质制成,若买到质地粗糙、不合格的砧板,还存在化学物质析出并随食物被吃入体内的风险。

美国北卡罗来纳州食品安全研究员表示,确保食品安全的最佳方法是:切食物前,用热水和清洗剂彻底洗净砧板;使用同一块砧板时,应该先处理蔬菜,再处理生肉;用完砧板后,要及时清洗,并用毛巾擦干,放置在干燥处,可以买个挂钩悬挂起来。

据《生命时报》

## 超市手推车远比厕所门把手脏

美国一家实验室检测发现,以食物为主的超市手推车特别脏,上面的细菌数量比厕所门把手多361倍。

实验室抽样分析显示,以食



物为主的超市手推车上细菌数最多;其次是平价商店,细菌数比厕所门把手多270倍;大商场手推车相对干净很多,但细菌数仍然比橱柜台面多3倍;高档商店的手推车最干净,细菌数和电脑键盘的一样多。

报告内容显示,近75%的手推车上存在革兰氏阴性菌,多数对人体有害,可能引起肺炎等疾病。

手推车上另一种普遍存在的细菌是革兰氏阳性杆菌,虽然多数对人体无害,但可能引起皮肤感染。还有少数手推车上含有革兰氏阳性球菌,可能引起皮肤感染、肺炎和败血症。

据新华社