

吃冰箱内食物致结肠炎复发

医生提醒：夏季存放食物不要过度依赖冰箱

□见习记者 尹晓玉

夏季高温，食物易腐烂，很多家庭便把冰箱当成了“仓库”和“保险箱”。东西进了冰箱就安全了吗？冰箱里看起来没有变质甚至新鲜的食物，吃起来万无一失吗？记者进行了调查。

吃冰箱里的剩米致旧病复发

今年71岁的柳老太家住市区滨河路一小区，十几年前患上了结肠炎，现在一不小心就会复发。“我平常吃东西特别注意，凉的、辣的从来不吃。前天去俺闺女家，中午吃的米是在冰箱里拿出来的。在微波炉热了一下，我拌着西红柿炒鸡蛋吃了半碗，吃完老毛病就犯了，一天拉肚子十几次。在家用了两天药，也不起作用，只好住院了。”柳老太

说。

“顽固性结肠炎，随时都有可能因为饮食不当造成复发。在冰箱里存放的食物，有的看起来挺好，可能已经变质了。即便没有变质的食物，在食用时如果加热不彻底，也可能会引发肠胃不适。”市二院内二科主任关文明医生提醒说。

把冰箱当“仓库”

记者调查发现，很多市民把冰箱当成储存物品的“仓库”。尤其是炎热的夏季，冰箱的用途更大了。

家住森林半岛小区的王女士，打开家里的冰箱，记者看到冷藏室里有西红柿、黄瓜等蔬菜，有剩米、剩菜，饮料、啤酒，还有一些面膜、护手霜、感冒药。冷冻室里更是五花八门，

几个月前买的馒头、面条、石榴，过年时买的牛肉。

“我习惯在一些水果大量上市时，买一些放在冷冻室存起来，这样在市面上少见这些水果时，可以拿出来打成果汁喝。也喜欢一次多蒸些馒头，放在冷冻室，吃的时候拿出来热一下。冰箱里冻着很多东西，我心里才踏实。”王女士说。

食物存放冰箱也有保质期

冰箱真的这么神奇吗？可以把食物的寿命延长几个月甚至几年？吃了这种长期冷冻的食物对身体有没有危害？

针对这些问题，市中心医院营养师邓莹沛表示，夏季食物易腐烂，冰箱确实能延长食物的保质期，但熟食放进去容易滋生细菌。剩饭、剩菜最多

放两天，新鲜的果蔬不要超过五天。冷冻室内的食品，保存期限最好不要超过1个月。肉类在冷冻室存放半年甚至一年，看起来没有变质，但吃起来容易引发肠胃不适。

“从营养健康的角度来看，饭菜最好是现做现吃。尽量不要吃在冷冻室里存放太久的食物。”邓莹沛说，另外，化妆品含化学物质，最好不要跟食物放在一起。

同时，关文明医生提醒，存放在冰箱里的食物，有些看起来完好，闻起来也没有变质的味道，但可能已经滋生了细菌甚至已经变质。长期吃冰箱存放过久的食物，对肠胃健康不利。夏季是胃肠道疾病的高发期，一定不要过度依赖冰箱保鲜的食物。

出门看天

明天雨水暂停，天气转好，但温度也迅速飙升，最高气温36℃，马上就要切换到“盛夏”模式了，提醒市民，要做好防暑降温的准备。

今明后三天天气

7月20日

阴有中雨，23℃~28℃。

7月21日

多云间晴，23℃~35℃。

7月22日

多云间晴，25℃~36℃。

(感谢葛战旗提供信息)

工商·资质·财务

房建●公路●市政●水利
通信●电力●消防●机电
装饰●园林●劳务●钢结构
装修●通信●电梯●环评
快办营业执照●代理记账

电话:18603951908 3222618
地址:会展中心工商联大厦826室

达芬奇专业美术学校

美术高考、中考强化速成
中小学美术素质培养

13703859422

地址:①源汇区 ②铁东 ③沙北

诺贝尔教育

高考、中考、高中、初中文化课补习，小班或一对一。一线优秀教师任教，针对学生查缺补漏，快速提高。

15839516909 13703859422

神奇英语 专补极差

暑期补习一个月 成绩180度大逆转
英语名师找遍，成绩仍然极差，请找补差专家：河南教育报刊社英语版主、英语词汇学硕士、漯河高中英语名师LEVEL，著有《英语单词过目不忘神记100法》、《中高考英语快速提分秘笈》等书5部，单词过目不忘，语法歌诀速记，考试看题的特征就能答对。暑期一对一、一对五辅导。提供食宿，空调开放。对象：高中、初中、小升初。承诺：初高中学生毕业后由庆学、放弃变为爱不释手，成绩由30分猛升到80分以上，特别是80分左右的初高中学生，五回就可净增30分以上，达到110分；小升初音标会背会写会运用，学习结束单词会背七年级上册一本子，无效全额退款。地址：沙北辽河花园内 电话：13781729530

紫燕舞蹈

紫燕舞蹈培训中心是漯河唯一一家与北京舞蹈学院芭蕾舞考级中心签约的定点考试培训机构，每年北京舞蹈学院定期派专家到本中心进行考试指导。十多年来，数千名学生取得了北京舞蹈学院芭蕾舞考级中心颁发的等级证书，并有多名学生分别考入北京舞蹈学院、上海戏剧学院、武汉音乐学院。本中心所排舞蹈《向天歌》、芭蕾舞《茉莉花》分别参加2015、2016年电视少儿春晚。
学习地址：交通路新大新厦南邻源汇区文化馆四楼
联系电话：郑老师 13939567070

古筝专科学校

电话: 15939593817
地址: 五一路锦辉花园19号楼

3A级景区河南最美职业学院
南阳职业学院

初中起点四年统招大专+高薪就业
专业:药品生产、电梯工程、3D打印、新能源汽车、工业机器人、电子商务、高尔夫球场管理等，入校签订就业协议。8月1日前在漯河招生处报名者，享受8月8日开学时漯河直通车并减免学费100元。
地址：火车站北300米昌建快捷酒店808房
电话：15539580699

厂房出租

老银鸽附近，有厂房580m²、300m²、1350m²、450m²、800m²，水电齐全带院，有办公室500m²。
电话: 15890205777 13839596117

专业公务员贷款

市区及县级公务员
事业单位、国企人员
利息3厘~9厘
额度20万元~30万元
不用抵押
咨询电话: 18039590090 5679006

新林玉露

爽润甘醇溢清香
蒸青茶 红茶 茶油 茶粉
地址：泰山路南段全聚德饭店斜对面（新林玉露）
电话：2156077

2016漯河市最具影响力
教育培训机构评选活动开始啦

即日起，漯河晚报分类信息推出“2016年漯河市最具影响力教育培训机构评选”活动，旨在推出推出一批办学规范、社会信誉好，且能够起到引领、示范作用的优秀品牌教育培训机构。拂去家长和学生眼前的迷雾，引导漯河市教育培训机构树立品牌意识，从而促进教育培训机构事业的发展。欢迎各品牌培训机构自荐参与。
咨询电话: 13781707655 18236226550

婚介信息

世纪缘

本土专业婚介服务机构

七夕相亲活动
正在报名中

●征婚:女(32970)28岁，无婚史，1.60米，本科，银行上班，清秀靓丽，温柔大方。寻职业稳定、有事业上上进心的男孩。 电话:18134471288

●征婚:男(31891)26岁，无婚史，1.78米，现役军人，有房，阳光帅气有责任心。觅气质佳、重感情、有素质的女孩为伴。 电话:2193193

●征婚:女(32968)27岁，无婚史，1.67米，事业单位上班，聪颖有素质。觅有稳定工作、阳光帅气的男孩分享明天。电话:13383953328

●征婚:男(31881)31岁，无婚史，1.75米，事业单位上班，独生子，家境优越，阳光帅气。寻有素质、阳光靓丽的女孩。电话:2121213

旺铺租售

投资咨询

招聘信息

保洁服务

家政服务

房屋出租

郾城区辽河路西段交警五大队北100米金牛佳苑小区，三室两厅，110m²，二楼简装，水电齐全，价格面议。15839590315

安徽豪润投资

投资重点:地产、矿业、农牧业、旅游、新能源、企业扩建、种养殖业等。(高薪诚聘驻地商务代表)
18792187373 李经理
邮箱: 18792187373@163.com

招聘银行职员

工作地点郑州，18岁~26岁应往届大专以上毕业生，男女不限。电话:13069554688

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

巾帼月嫂公司

金牌月嫂 育婴师 保姆 护工 保洁
3156865 13939537899

房屋出租

会展中心后建业壹号城邦二期，精装修，两室两厅，地暖、空调、厨卫用品齐全，阳光书房，欲出租。
联系电话: 18539506766 徐女士

贷款

公务员、企事业单位人员低至9厘9。
13193459865 苏主任

新邦物流

国家5A级物流企业。空白区域加盟商火热招募中！另高薪招郾城区会计、物流专员、专线司机数名(可自带货车)。17761625216

乐帮家政

月嫂 育婴 保姆 保洁 护工 钟点工
5571157 18639995528

家天下家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

售门面房

1.昌建外滩三楼营业房183.06m²,欲售136万元;
2.兰乔圣菲门面房上下层264.7m²,欲售320万元。
以上房屋均已精装,现正营业中。
18939533978

中玉房地产经纪公司

房产抵押贷款
月息1分5
手续简单 当天放款
坚持诚信经营 办理快捷高效
2312688 3122333
13938025083

淘宝开店

专业淘宝开店/运营/美工培训,小班授课,包学会,包就业18639531757宋老师

汽车租赁

114转 顺利汽车租赁
租赁轿车、面包车、商务车、陪练车及婚庆车。
地址:漯河左拐角 电话: 2129777
2129779 13839510991 13939588683
泰山路烟草宾馆201房间 15139555517

装修装饰

泰幕灯饰 名灯热销
潮流新款 名牌热销
集团厂家夏季促销中
爱家就让家更美丽!
地址: 大学路西段路南
电话: 3379888

兼职信息

百业信息

养老服务

心理咨询

好运来婚介

滨河路西段 5670225 15703950157

要兼职 要派单 要旅游 找海岩

漯河海岩兼职中心偕3000名人才,为商家提供专业发传单、促销、家教、企业营销和市场营销咨询、人才招聘与培训、装饰装修设计。漯河畅游天下旅行社,带您畅游天下。另招畅游天下旅行社暨金点子广告传媒兼职营销经理10名。
微信:250588779 电话:15139518399

三星智能锁 三星智能马桶盖

13939531451

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元
本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。
业务联系: 13781707655 宋丽君 18236226550 朱大丽

好运气来婚介

男,36岁,短婚,1.72米,本科军事院校毕业,政法系统工作,阳光帅气,谈吐幽默,家境优越,车房俱全。觅温柔善良的女孩。

男,66岁,丧偶,1.72米,本科,高职高薪,事业单位退休又任某公司老总,健康豁达。觅温柔善良、性格较好的女士。

创世纪情缘婚介(漯河店)

CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 17:27
全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌
女,26岁,1.63米,无婚史,本科,经商,家境好。觅阳光帅气、有上进心的男孩。5761314 QQ:642739137
女,39岁,1.65米,离异,事业单位,有一女儿父母带。觅50岁以上,顾家、有责任心的男士为伴。3380177 QQ:2574846676
男,37岁,1.80米,有一女孩归女方,行政单位上班,条件优越。觅温柔善良、有爱心的女士。18939531265 QQ:1813038354
男,57岁,1.76米,离异,孩子均成家,经商,条件优越。觅工作稳定、有气质、有修养的女士。3372977 QQ:1140107958
地址:市人民路与五一路交叉口西50米南中原银行(三楼)
电话:3380177
QQ:642739137
WWW.YHC.UTT.CC