

夏季吃凉拌菜 注意饮食卫生

凉拌菜制作简单、开胃爽口、种类繁多、可荤可素，可以当作佐餐小菜，也可以作为下酒菜。常见的凉拌素菜有拌三丝、拌黄瓜、拌木耳、拌猪头肉、拌牛肉等。

是不是光听着就已经很有食欲了？凉拌菜虽然好吃，但也是夏季致病微生物容易滋生的温床，大家在享受美味的同时切不可忽视食品安全问题。



凉拌菜易引起食物中毒

凉拌菜比热菜更容易引起食物中毒，这是由于凉拌菜的制作一般没有经过高温烹调杀菌的步骤，倘若制作过程中因卫生条件差或操作不规范而产生致病微生物，就容易引发食品安全问题。比如，加工场所或操作人员的卫生较差，或制作凉拌菜的原料没有洗净，或做好后储存时间过长或储存温度不够低等，都会给致病微生物的繁殖创造条件，为食物中毒埋下隐患。

吃完拉肚子别不当回事

有些人可能不以为意，觉得“不就拉个肚子而已，就当减肥了”。但千万别掉以轻心！虽说对于多数健康成年人来说，一般情况下食物中毒引起的反应确实是腹痛、腹泻、呕吐等急性胃肠炎症状，但对于某些特殊人群，一些小的致病微生物却可能致命。年幼、年老和其他免疫力低下的人发生食物中毒有可能造成

死亡。这绝不是危言耸听，多地已经发生过许多类似的食物安全事件。

食用凉拌菜注意这几点

夏天，怎样才能既享受到凉拌菜的美味又预防食物中毒呢？主要应该做到以下几点：

- 1.厨房环境、厨师个人以及厨房用具都要保持卫生，减少致病微生物污染食物的机会。
- 2.制作凉菜时要遵循良好的操作规范，比如洗干净手，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，防止交叉污染。
- 3.多数蔬菜凉拌前尽量焯一下，凉拌菜中可以加点醋或蒜泥等有一定杀菌作用的调料。
- 4.做好的凉拌菜不能长时间存放，最好现吃现拌，当顿吃完，短时间内存放的话一定要冷藏。
- 5.尽量不要在外购买凉拌菜，最好在家中自己做。如果要买，也要选择正规、卫生条件好的地方。

据《大河健康报》

健康生活

常用塑料制品 孩子容易发胖

美国纽约大学一项新研究发现，用于制造塑料的化学物质正在危害着消费者的健康，经常接触塑料或食用罐装食品可能导致儿童发胖。

过去已有研究表明，双酚A通过干扰荷尔蒙导致人体内分泌紊乱，威胁人类健康。为规避伤害，作为替代品的双酚S与双酚F使用量呈增长趋势，被广泛应用于合成塑料、食品及饮料铝制包装的内壁及热敏纸等。纽约大学医学院的雅各布森博士利用美国国家健康与营养调查机构的数据分析评估了双酚S和双酚F与6~19岁儿童、青少年肥胖之间的关联性。结果发现，尿液中双酚S与双酚F含量高的儿童患上肥胖症的概率



资料图片

显著增加。该研究结果表明，作为双酚A的新一代替代品，双酚S与双酚F仍然对少年儿童有较大危害，产品替代并未从根本上解决此类化学物质损害人体健康的问题，目前唯一的方法还是尽量让少年儿童远离塑料制品。据《中国妇女报》

实用宝典

普通公众如何戴口罩

在疫情防控常态化条件下，结合当前夏季来临、天气变热等实际情况，为科学指导公众科学戴口罩，有效落实疫情防控措施，国家卫健委对公众不同场景下的戴口罩与否进行指导。

（一）居家

防护建议：无需戴口罩。

（二）户外、公园

防护建议：建议随身备用一次性使用医用口罩或医用外科口罩，保持1米以上社交安全距离，无需戴口罩。

（三）交通工具

防护建议：骑车、自驾车时，无需戴口罩；乘坐公交、地铁、长途汽车、火车、轮船、飞

机等公共交通工具时，戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

（四）公共场所

1.超市、商场、餐厅、展馆/博物馆、体育馆/健身房等场所。

防护建议：公众需随身备用一次性使用医用口罩或医用外科口罩。在无人员聚集、通风良好、保持1米以上社交安全距离情况下，无需戴口罩。

2.剧场、影剧院、地下或相对封闭购物场所、网吧及乘坐厢式电梯等通风不良的公共场所。

防护建议：戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

（五）会议室

防护建议：确保有效通风换气，保持人员1米以上社交安全距离情况下，无需戴口罩。

据《成都商报》



白醋泡脚治脚气是否有效

生活中的很多人都会得脚气，小小的脚气如果拖着不处理或以不当的治疗方式敷衍了事，也许会引起始料未及的严重后果。

大家都听说过用白醋泡脚可以去脚气，那么这个说法可信吗？

专家认为，通过用白醋泡脚的方式去脚气是有一定作用的，但只适用于那些脚气情况比较轻的患者。对于情况严重者还是需要及时就医，按照医嘱用药。

脚气是由于致病性真菌感染而引起的，不论人体质好坏，都可能出现脚气病。尤其是在湿热的环境中，真菌的感染会更加迅猛，这也就是为什么夏天是脚气的多发季节，同时脚气的病状

也会更加的严重。

中医认为，白醋具有消肿痛、散水气的作用，还可以止痒收敛，所以说用白醋泡脚是可以去脚气的，即白醋泡脚具有一定的治疗作用。在日常生活中，泡脚时在水中加入一些白醋，可以起到很不错的杀菌作用。

这是因为真菌的生长环境是需要在中性偏碱的地方，对于真菌来说，如果处于酸性的环境下，它的繁殖力会相对减弱。我们的身体在刚开始出汗的时候是属于酸性的，但是如果一直持续出汗的话，其环境就会变成中性。在这种情况下，如果我们没有及时清理干净汗液，这就正中

真菌“下怀”了。

我们都知道，白醋是属于酸性的物质，在用白醋泡脚的时候会让我们的脚上的环境变成酸性，就会改变脚上的环境，真菌的繁殖就会受到一定的抑制，白醋泡脚治疗脚气的效果就是这样来的。

白醋洗脚有很多好处，既能治疗脚气，还可以改善脚部肌肤。但需要提醒的是，用醋泡脚针对的是那些脚气比较轻的患者，如果你的脚气已经非常严重了，用醋泡脚的效果是比较轻微的，所以建议脚气严重的患者寻找专业的医生进行治疗，早日摒除脚气带来的烦恼。据人民网

教你一招

酸辣粉

炎热的夏季，吃碗酸辣粉，再配一瓶冰汽水，酸辣爽滑，开胃又过瘾！

做法：

- 1.一小把红薯粉用冷水浸泡20分钟。
- 2.冷锅冷油，放入一小碗花生小火不断翻炒至上色，盛出撒少许盐拌匀。
- 3.碗中放入2勺白芝麻、2勺蒜末、1勺小米椒、2勺辣椒面和半勺花椒粉，淋上热油。
- 4.继续放入半勺盐、1勺糖、1勺老抽、2勺生抽、3勺醋和2勺油泼辣子备用。
- 5.将泡软的红薯粉煮



酸辣粉

熟捞至碗内，倒入煮粉汤，放上香菜、花生、榨菜、小米椒圈和牛肉，酸辣粉完成。

晚综

好物推荐

磁铁冰箱置物架

家中常常有些小物件没合适的地方收纳，当我们想利用墙壁收纳时，往往会选择打孔，而这款磁铁冰箱置物架就可以完美解决以上问题。磁铁设计，安装简便，也可随时调节安装位置，前置外壳透明，美观大方的同时，随时了解内部收纳的物品。

晚综



磁铁冰箱置物架