

防暑降温应对秋老虎

8月15日，迎来今年“暑伏”里的末伏。随着末伏的到来，难熬的“暑伏”进入尾声，环境温度和湿度都在逐渐下降，但距离凉爽的金秋还有一段时间。专家提醒，末伏时节，盛夏余热未消，很多地区仍处在闷热的气候中，公众依然要注意防暑降温，及时补水，起居有节。

据专家介绍，“暑伏”是头伏（初伏）、中伏（二伏）和末伏（三伏）的总称。初伏和末伏都是10天，中伏天数不固定，有的年份10

天，有的年份20天。就今年的“暑伏”来说，中伏是20天。

“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，在民间饮食习俗中，烙饼摊鸡蛋成为末伏的应节食品。专家说，立秋后，天气转凉，人们食欲渐增，口味需要调剂。饼由面粉制成，烙制时麦香四溢；小麦含有丰富的维生素、矿物质和微量元素，鸡蛋的营养更是丰富。人们在吃烙饼摊鸡蛋时，往往还要加上一些酱类、蔬菜或熟肉制品，在丰富口感的同时，也让人体所需营养更为均衡。

由于末伏必须在立秋之后，所以民间有“秋后一伏”的说法。立秋虽然过了，但受西太平洋副热带高压影响，仍会有一段时间暑热难耐，如同老虎一样发威，民间称之为“秋老虎”或“秋傻子”，也就是能把人热“傻”了。

末伏时节，面对“秋老虎”，公众如何养生更健康？专家表示，饮食应以滋阴清热、润燥健脾为主，可多吃一些清热、健脾、润燥的食物，如冬瓜、百合、萝卜、苹果、梨、香蕉、柠檬等。

据新华社

健康生活

八种食物天生带毒

众所周知，吃了不干净或腐败变质的食物可能引起食物中毒。但很多人不知道，有些食物天生带毒。营养专家介绍了八种自带毒素的食物，并提出了具体防毒建议。

鲜黄花菜：秋水仙碱

秋水仙碱进入人体后被氧化成二秋水碱，这是一种毒性很大的物质，能强烈刺激肠胃和呼吸系统，导致恶心、呕吐、腹泻以及腹痛等，更严重的会有肌肉疼痛无力、手指脚趾麻木等症状。

防毒建议：先将鲜黄花菜用开水焯一下，再用水浸泡2小时以上，捞出后挤掉汁液，彻底炒熟。

河豚：河豚毒素

民间自古就有“拼死吃河豚”的说法。河豚毒素是一类神经毒素，0.5毫克就可致人死亡。其热稳定性好，煮沸、盐腌、日晒均不能将其破坏。不过，养殖河豚已经实现无毒，可以放心食用。

防毒建议：如果想吃河豚，最好通过正规渠道购买养殖的，野生的一定不要吃。

毒蘑菇：多种毒素

每年全国各地都会出现采食野生蘑菇中毒死亡事件。因为很多人过分相信自己辨识毒蘑菇的能力，还有人受到错误辨别方法的误导。

防毒建议：别吃不认识的蘑菇。

四季豆：皂素、血细胞凝集素

四季豆又叫扁豆，是最容易引起中毒的食物之一。皂素存在于豆荚中，对人体消化道黏膜有较强的刺激性，可引起胃肠道症状；血细



河豚



青皮红肉鱼



发芽变绿的土豆

胞凝集素存在于豆粒中，具有凝血作用。

防毒建议：四季豆一定要焖煮10分钟以上，如果是东北油豆角，最好焖煮15分钟以上。实在担心中毒，可先焯一下。另外，大豆、豌豆、菜豆、刀豆、蚕豆等豆类中也含有凝集素、胰蛋白酶抑制剂等，食用前需要充分煮熟。

味道变苦的瓜：葫芦素

西葫芦、瓠子、黄瓜和南瓜等瓜类，如果吃着明显发苦，说明其中含有大量苦味的葫芦素，这种物

质摄入过多可出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等消化道症状。再严重的，可因剧烈呕吐、腹泻而导致水电解质紊乱和代谢性酸中毒，甚至危及生命。而且经烹饪加热后，葫芦素的毒性也不会减弱。

防毒建议：瓜类买回家去皮去瓢后，可先用舌头舔一下，发苦的就不要吃了。

未成熟的西红柿：番茄碱

番茄碱是一种有毒物质，食用后可出现恶心、呕吐、头晕等症状。

防毒建议：选购充分成熟、颜色鲜红的西红柿。

不新鲜青皮红肉鱼：组胺

鲐鱼、鲭鱼、竹荚鱼、鲭鱼、鲹鱼、金枪鱼、秋刀鱼、马鲛鱼、沙丁鱼等青皮红肉的海水鱼，体内含有丰富的游离组氨酸，在细菌作用下极易产生组胺。组胺可引起毛细血管扩张、血管壁通透性增强，支气管收缩，从而导致一系列临床症状，包括脸红、头痛、心慌、胸闷、腹泻、血压变化甚至休克。

防毒建议：青皮红肉鱼一定要买新鲜的，暂时不吃要冷藏或冷冻。

发芽变绿的土豆：龙葵素

土豆发芽后，土豆芽眼、芽根和变绿、溃烂的地方，龙葵素的含量剧增。人吃了这种土豆，轻者恶心、腹痛，重者可出现呼吸困难。

防毒建议：土豆应在阴凉、干燥处存放，如出现小部分变绿、发芽，可把变绿、发芽部分削去，在烹饪时加点醋，酸性可促进龙葵素分解，加热后可食用，但如果土豆发芽、变绿面积超过一半，就不要吃了。

据《生命时报》

生活提醒

冰箱果蔬盒细菌最多

日本兵库县立生活科学研究所的实验表明，冰箱中被细菌污染最严重的部位是果蔬盒，如果清理方式不对，污染度还会增加。

检测结果表明，脏乱果蔬盒的细菌数是干净果蔬盒的100倍至1000倍。很多人用湿抹布擦果蔬盒，以为只要没有残渣就可以了，但实验表明，这样只会把细菌扩散至果蔬盒的每个角落，细菌数可增长至30倍至700倍。

根据实验结果，应当在用水擦拭后，在果蔬盒内喷一些消毒用酒精，或者直接用酒精擦拭，以此消灭有害细菌。

自制冰块有讲究



天气炎热，很多人会在家里自制冰块，方便喝酒或制作甜点时取用。在家自制冰块，最好用烧开水，密封放凉后放入冰箱冷冻层，这样的水不含有致病菌，在合适的条件下，可以长期存放。储存时要注意远离其他食物，避免交叉污染，并且不要反复冻融，尽快用完。

头发油 最好早上洗头

对于发丝较细或油性头发的人群，早上洗头更好。如果晚上洗发，一夜过后，头发就不再蓬松飘逸。而对于头发浓密的人，洗澡时间没有任何限制。专家提醒，无论何种发质，都没必要天天洗头，否则易损伤头皮及头发。洗发后要确保头发干透，尤其是晚上。头发潮湿导致细菌滋生，更容易出现炎症和头皮屑等问题。

李子尽量连皮吃 每天不要超四个



时下正值李子大量上市，然而，“李子树下埋死人”的说法让很多人望而却步，事实真相如何呢？李子和其他水果一样，不含有毒有害成分。从现代医学角度来看，也没有吃李子致人死的科学证据。不过，对于极少数人来说，李子可能会引起过敏。李子富含原花青素、花青素等植物化学物以及有机酸。其中，原花青素和花青素具有抗氧化活性，有机酸能增进食欲，有助消化。

要想获得这种水果的健康好处，还要注意以下几点。第一，不要一次性吃太多。李子中含有不少有机酸，吃太多容易导致胃酸分泌过多，每次以不超中等大小3~4个的量为宜。第二，不吃没成熟的。没成熟、吃起来苦涩的李子可能会引发中毒，出现头晕、恶心等不适。第三，尽量连皮一起吃。李子的外皮（特别是紫红色的）富含抗氧化成分，对健康有益。

晚综

炸鲜奶



材料：牛奶、玉米淀粉、面包糠各适量，细砂糖、鸡蛋、水各适量，面粉适量。

做法：

1.牛奶倒入锅里加热，加入适量水、玉米淀粉、小勺糖调味，不停地搅拌直至奶糊状。

2.把熬好的奶糊盛到容器里，放冰箱冷藏。

3.将冷却定型好的奶糊糊切成一个个的奶块。

4.切好的奶块裹上面粉、鸡蛋液和面包糠，放入热油里炸至金黄捞出。

据《银川晚报》