



夏季食物中毒高发 专家支招安全饮食

高温、高湿的夏季,是食源性疾病的高发季节。专家提醒,随着气温不断升高,公众在品尝夏日美食的同时,需重点警惕食物中毒风险,把好“入口关”,守住“舌尖上的安全”。

“夏天不少人喜欢吃凉皮、河粉,但这些食物如果储存不当,容易发生变质,诱发食物中毒。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵说,在高温潮湿环境中,凉皮、河粉等湿米粉类食品一旦被椰毒假单胞菌污染,会滋生毒性极强的米酵菌酸。这种毒素致病性极高,中毒后对人体造成的损伤往往不可逆,严重时可致命,是我国微生物性食源性疾病致死的主要病因之一。

专家建议,选购凉皮、河粉等湿米粉类食品,务必选择资质齐全的正规商户,认真查看产品生产日期、保质期及储存条件。散装现做凉皮建议当天吃完,切勿在室温环境下久放,更不要隔夜食用。若发现凉皮、河粉等出现发酸、发黏、异味、色泽异常

等变质现象,需立即丢弃,切勿侥幸食用。发泡方式不当的干木耳,也存在被椰毒假单胞菌污染并产生米酵菌酸的风险。夏羽茵表示,食用木耳需遵循现泡现吃原则,避免常温长时间浸泡、隔夜泡发;若需提前泡发,应放置在冰箱冷藏环境中,利用低温抑制细菌繁殖。

除米酵菌酸毒素污染,普通致病菌污染的危害也不可忽视。

凉拌皮蛋是不少家庭餐桌上的“消暑菜”,但皮蛋在加工、运输和储存过程中易被沙门氏菌污染,凉拌时通常不经过高温加热,很容易将病菌直接吃进肚子里。感染后,患者常出现腹痛、吐泻等症状,严重者还可能发生脱水、电解质紊乱等情况。

“沙门氏菌耐热性差,高温可彻底杀灭。”夏羽茵说,皮蛋食用前最好蒸煮5至10分钟,尽量不要直接生吃,老人、小孩等肠胃虚弱人群,更应煮熟后食用。

冰镇果切也是不少人的夏日“消暑伴

侣”,但瓜果切开后存在极高的细菌滋生风险。专家表示,未吃完的鲜切水果,应及时用干净保鲜膜或保鲜盒密封后冷藏,并尽快食用完毕。再次食用前,可切除表面1至2厘米厚的果肉后再食用,降低细菌摄入风险。

“冰箱并非‘保险箱’。”夏羽茵强调,低温环境仅能减缓细菌繁殖速度,无法杜绝食物变质。无论是凉菜、熟食还是鲜切水果,都应尽快食用,避免长时间储存。

专家提醒,夏季如果出现腹泻、呕吐等症状,且近期食用过凉皮、河粉、泡发木耳等高风险食品,应高度警惕米酵菌酸中毒,第一时间前往医院就诊。若没有相关饮食史,可先口服补液盐补充水分和电解质,预防脱水。

“一旦出现持续高热、脓血便、意识模糊或无法正常进食等情况,应立即就医。”夏羽茵说,切忌自行盲目服用抗生素,以免因用药不当扰乱肠道菌群,延误治疗。

在现代快节奏的生活中,头痛、头晕、失眠、手脚麻木等看似不起眼的小毛病,往往成了压垮职场人的最后一根稻草。

出现这些症状时,很多人第一反应是:“是不是颈椎病了?”其实这些不适,也有可能是神经内科疾病在作祟。

神经内科疾病涵盖范围广泛,主要包括脑血管疾病、神经系统变性疾病、中枢神经系统感染性疾病、脊髓疾病、周围神经疾病等。这些疾病往往起病隐匿,但危害巨大,因此必须防患于未然。

中医的优势在于“治未病”——在严重疾病发生前,循序渐进地调和周身气血、平衡脏腑阴阳,逐步“拔除”内在病根。

中医如何认识

头痛是神经内科疾病最常见的早期表现,包括紧张性头痛、偏头痛或颅内压增高所致头痛。

中医理论中,“脑为髓之海”,由肾精所充养,同时又依赖五脏六腑的精气上注濡养。头痛的发生,与脏腑气血阴阳失调息息相关。

如果头部出现剧烈胀痛、跳痛及偏头痛,多半由肝阳上亢引起;

头痛为刺痛,位置固定不移,多半体内有瘀血阻滞;

头痛伴有眩晕、耳鸣、腰酸,多为肝肾阴虚引起;

头痛且头重如裹,伴随恶心欲呕,多为痰湿中阻引起;

头痛在劳累后加重,多为气血两虚引起。

简而言之,中医诊断神经内科疾病,不看单一的“病灶”,而是从整体观出发,看整个“供能系统”是否出了问题,治疗上通过辨证论治调理体质偏颇。

肝阳上亢型患者多数患有高血压病,性情急躁,可用天麻钩藤饮平肝熄风。

气血亏虚型患者多有神经衰弱、慢性疲劳等表现,可用归脾汤补益心脾。

痰瘀阻滞型患者往往是脑梗死、眩晕症的高危人群,痰湿和瘀血痹阻脉络,脑脉失养,出现肢体麻木、言语不清等症状,可用温胆汤合通窍活血汤化痰祛瘀。

除了中药内服,针灸对神经内科疾病也有很好的调理效果。例如神经性头痛、面瘫等疾病,通过针刺百会、风池、合谷等穴位,可快速疏通头部经络,改善脑部供血。

对于怕针的患者,或需要长期调理的慢性病,如帕金森综合征等,可以采用耳穴压豆、中药贴敷等方式,温和地调整脏腑气血阴阳。

4个方法预防神经内科常见疾病

结合中医理论,我们在日常生活中,可从以下几方面入手,预防神经内科常见疾病。

饮食有节

少吃“生痰”之物。中医认为“肥甘厚味”易生痰湿,注意少喝奶茶、少吃油炸食品,饮食宜清淡有营养,多吃黑芝麻、核桃、桑葚等补肾益精之品。

起居有常

晚上11点前睡觉,此时是肝胆经当令,熬夜最伤肝血,第二天必然头晕眼花。

情志调摄

要戒怒。中医认为“怒则气上”,大怒会引发脑出血、高血压危象。学会深呼吸调节情绪,心情郁闷时可按揉太冲穴。太冲穴被誉为“疏肝理气第一穴”,按揉该穴能清泻肝火、调理气机。

“拿五经”

五指张开呈鹰爪状,中指对准头顶正中(督脉),食指和无名指对准两侧(膀胱经),拇指和小指对准更外侧(胆经)。指尖立起,从前发际线开始用力点按5~10秒,感到酸胀后向上移动少许,一直操作到后脑勺,重复20~30次。

建议每天早晚各1次,每次3~5分钟,能疏通经络、提神醒脑,帮助改善头部气血运行,缓解疲劳、失眠及偏头痛等。

头晕手麻,别总怪颈椎病!你以为的『小毛病』,其实是脏腑在『求救』

身心健康



情绪稳定不等于麻木

遇到冲突不跳脚、被误解不内耗、受委屈不崩溃、面对压力冷静从容……很多人把情绪稳定当作一种高级能力,但从另一个角度看,这其实是情绪麻木,本质是压抑。当被“藏起来”的情绪越来越多,就会衍生出诸多副作用。

与真实感受逐渐失联。很多人已经不知道自己喜欢、讨厌什么。别人问“你想吃什么”,回答永远是“都可以”;别人问“你开心吗”,自己也说不清楚。他们不是没有情绪,而是长期忽略情绪之后,感受系统变得迟钝了。

失去愤怒的能力。愤怒常被视为负面情绪,但它其实承担着重要功能——告诉我们这里有不公平、这里被侵犯了、这里需要设立边界。当一个人感觉不到愤怒,边界感也开始消失。于是不断迁就、不断退让,最后在关系里越来越疲惫。

快乐也会一起减少。情绪系统无法只

关闭一部分。当你努力压制悲伤、愤怒、恐惧的时候,快乐、热情和感动也会被一并削弱。所以很多人会发现:自己不怎么痛苦了,但也不怎么快乐了。生活像一杯白开水,没有波澜,也没有滋味。

如果你有以上表现,就很可能为了“稳定”陷入了“麻木”。这不是天生的,而是一种长期形成的心理保护机制。当一个人经历过太多无力、失望或伤害时,大脑会作出判断:“感受太痛苦了,不如不要感受。”于是系统开始降低情绪强度。比如,小时候表达情绪总被批评,长期处于压抑的家庭环境,经历过反复的关系创伤,长期承受高压工作和照顾他人的责任,持续经历失望却无力改变——为了生存,人会学会关闭感受。开始,这是保护;时间久了,却变成牢笼。

如何从这种麻木中解脱出来,体验充沛的情感,同时还保持情绪控制力?以下

是一些建议。

关注身体信号。麻木久了的人,一开始很难感受到情绪,但可以先从身体感觉入手。胃痛、失眠、肩颈紧张、胸口发闷、长期疲惫……这些都可能是情绪发出的信号。当你发现身体不适,可以问问自己:“我怎么了?我的身体正在替我表达什么?”

重新感受情绪。从身体信号捕捉到一些情绪状态后,不要急着解决,也不要分析,而是去感受。是失落?是委屈?是期待?还是害怕?给情绪命名,就是疗愈的开始。

允许自己有情绪。情绪不是敌人,只是内在需求的语言,学会倾听,与之共处,而不是消灭它。记住,愤怒不代表你不好,悲伤不代表你脆弱,恐惧也不代表你没用。

找回有感觉的事。情感麻木的人,往往把生活过成了任务清单,状态毫无波澜。试着做一些不追求效率的事:听喜欢的音乐、看一场日落、跳舞、养花、拥抱宠物……以此激发内心的喜悦和波动。真正的情绪稳定,从来不是感受的消失,而是感受过一切之后,依然能站稳。

化痰止咳降气,对肺热、食滞引发的咳嗽痰多、咽喉不适有辅助调养作用;三是生津解暑,能缓解暑热烦渴,且性质温和,尤其适合不耐寒凉的脾虚人群。

三类人群慎食

尽管黄皮药性平和,也并非人人适宜。一是脾胃虚寒及慢性胃病者,黄皮中的有机酸会刺激胃酸分泌,过量食用可能加重胃痛、反酸等症状;二是低龄儿童,小儿脾胃功能尚未健全,过多食用易引起胃肠功能紊乱,建议家长少量喂食并全程监护,避免呛噎;三是血糖偏高人群,黄皮含糖量较高,食用需计入当日总糖摄入量,避免血糖波动。

夏日“正气果”黄皮

每年夏季,当荔枝、芒果占据水果摊“C位”时,一种形如微型龙眼、色若碎金的南方小果也正上市。它滋味酸冽醒神,初尝者常被酸得蹙眉,爱它的人却贪恋这份独特的“上头感”——这便是近年来从岭南走向全国的“宝藏水果”黄皮。作为药食同源的代表,黄皮有“正气果”的美誉,是夏季调理脾胃、解暑化湿的食疗佳品。

营养与药用价值兼备

黄皮营养丰富,其浓郁的酸味来自丰富的有机酸,这类物质可直接刺激唾液与

胃液分泌,改善夏季常见的乏力、食欲不振。黄皮味甘酸,性平微温,既不像西瓜、香蕉般寒凉易伤脾胃,也不似荔枝、龙眼般温热易助火,反而能调和脾胃、扶助正气,故被称为“正气果”。《本草纲目》记载其有消食、化痰、理气之功,尤其契合夏季暑湿困脾的节气特点。

黄皮的药用功效主要体现在三方面:一是消食理气,其芳香挥发油可行气消胀,缓解食积导致的脘腹胀满、暖腐吞酸,民间俗语“饥食荔枝,饱食黄皮”正源于此;二是