



# 隔夜饭菜能吃吗

□ 徐朗

生活中,我们经常能遇到这样的问题,隔夜食品到底能不能吃?吃不完的饭菜又该如何保存?

## 【隔夜饭菜注意存放】

剩饭剩菜是否安全,不在于是否隔夜,也不在于储存时间的长短,而在于食物在储存过程中是否产生有害物质或发生变质。

隔夜食物有两大安全问题,一是微生物繁殖,会导致食物变质;二是亚硝酸盐增多,能引起食物中毒,并有致癌风险。

有实验表明,菠菜等绿叶菜如果烹调后不翻动,放入冰箱4℃冷藏,24小时之后,亚硝酸盐含量约从3毫克/千克上升到7毫克/千克。一般来说,人体一次性摄入200毫克亚硝酸盐才会产生不良反应,按照这个剂量来看,需要一次性吃掉近30千克的隔夜菠菜。

所以隔夜菜并不是不能吃,但也要注意,最好剩菜不剩菜,凉菜都别留。此外,剩饭菜放入冰箱保存的时候,也要记得用保鲜膜或保鲜袋密封好,并且放置在冰箱上层,和下层未清洗的果蔬分开放置。取出冷藏的剩饭菜后,要充分加热再食用。

## 【这些隔夜食物不要吃】

隔夜食物如果存放不好,很可能滋生细菌,一些免疫力较弱的人群,如小孩、孕妇和老人吃了会

导致食物中毒,比如泡发的木耳、银耳和发酵的米面、淀粉类制品。

泡发木耳、银耳和发酵的米面、淀粉类制品,容易被椰毒假单胞菌污染,在常温下产生耐高温的米酵菌酸毒素。毒素进入人体内会导致腹痛、腹胀、腹泻、恶心、呕吐等症状,摄入量过多还会导致人体多器官衰竭甚至死亡。泡发木耳、银耳,冷水泡一两个小时就可以加工食用。泡发时间最好不要超过4小时,用热水泡的话时间还要更短,如果产生黏液、有异味,最好扔掉。

## 【食物保存小技巧】

在人们的日常认知里,食物当然越新鲜越好,但生活中难免会出现剩饭剩菜,导致我们不得不让这些食物隔夜,所以我们需要掌握一些关于保存的小技巧:

- 1.吃不完的食物在室温下存放,不应超过2小时。
- 2.剩饭剩菜最好分装。把大量的食物放在大容器中,食物要经较长时间冷却,细菌滋长的风险就会提高。最好是把食物分成几份,放在较浅的容器中,以加快食物散热。
- 3.熟食和生食严格分开。因为冰箱空间有限,很多人会把新鲜蔬菜等生食直接放在熟食旁边,这



很容易引发细菌的交叉感染。熟食存放在冰箱里的时间最多不要超过3天。

4.存放温度为0℃到4℃的食物,从冰箱取出后,应至少加热到75℃再食用,水分多的食物必须煮到沸点。

## 嗓子不舒服就是咽喉炎吗

咽喉炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症,分为急性咽喉炎和慢性咽喉炎两种。

秋冬季节干冷、湿度低,当冷空气来袭,鼻黏膜受到刺激,抵抗外界病菌侵袭的能力降低。病原菌更易侵入呼吸道,诱发呼吸系统疾病。

急性咽喉炎 急性咽喉炎主要由病毒、细菌等引起。急性咽喉炎起病急,表现为咽部干痒、灼热或轻度疼痛,且会迅速出现声音粗糙或嘶哑,并常伴有发热、干咳或有少量黏痰咳出。

检查可见咽部红肿充血、颈部淋巴肿大,严重者可出现咽部水肿,甚至因此阻塞咽喉导致呼吸困难。急性咽炎大部分是可以经过抗感染治疗后完全恢复的。

慢性咽喉炎 慢性咽喉炎多由急性咽喉炎反复发作、不良的生活习惯、用嗓过度、各种有害的理化因素反复刺激、抵抗力低等因素所致。症状反复发作,不易治愈。

慢性咽喉炎症状因人而异,通常咽部可有各种不适感,如异物感、烧灼感、干燥感、痒感和轻微的疼痛等。

主要表现为:咽部有黏液吐不净;时不时干咳和清嗓子;咳嗽无痰有黏液;咽喉干燥需要不断喝水来缓解;喉间有异物阻塞、闷胀、紧绷感,但进食不受影响;晨起刷牙恶心。

## 咽喉炎的发病原因

咽炎的发病原因有多种,主要有以下几种情况:

慢性感染性因素 许多慢性疾病可使急性咽炎久治不愈并逐渐转为慢性,包括贫血、消化不良、心血管疾病、内分泌紊乱、自主神经失调、维生素缺乏以及免疫功能低下等。

病毒性咽炎通常自限在一周左右,而细菌可长期寄生在咽后壁黏膜,各菌群处于动态平衡。当菌群紊乱时,可引起咽后壁黏膜持久、轻重不一的炎症反应。

胃食管反流 胃食管内食物向上反流至咽喉部后,对黏膜造成物理性和化学性刺激可引起咽部异物感、恶心干呕等一系列慢性咽炎症状。

胃食管反流患者除了表现为慢性咳嗽和频繁清嗓等,常伴有烧心、泛酸等典型的胃食管反流症状。这种情况需要到消化内科就诊。

鼻源性咽炎 由鼻腔、鼻窦炎症和鼻咽部炎症产生的分泌物,可引起鼻后滴漏综合征,分泌物对咽后壁黏膜的刺激可导致慢性咽炎。

对于确诊为鼻源性慢性咽炎的患者,针对鼻腔、鼻窦原发灶采用恰当的治疗,减少鼻后滴漏,可减轻咽炎症状。

新症 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(鼾症)与慢性咽炎发病有关。鼾症患者多伴有咽部黏膜水肿、干燥和咽壁淋巴滤泡增生。另外,睡眠时由于气道反复发生阻塞,造成胸腔高

# 秋冬季谨防咽喉炎

□ 朱云

负压,引起胃食管反流也是其发病机制之一。

过敏性鼻炎 部分慢性咽炎与过敏反应有关,患者症状有咽部异物感、咽喉发痒、咽部肿胀感和干咳等。此类患者经抗过敏治疗,症状可逐渐减轻,但停药后症状易复发。

## 秋冬季如何护好咽喉

保证饮水量充足 建议成年男性每天喝1700毫升水,女性每天喝1500毫升水,可以喝一些清热润燥的茶饮缓解疼痛和炎症。百合贝母茶、金银花橄榄茶、胖大海茶、罗汉果茶等都适合秋天饮用。

盐水漱口 用盐水冲洗咽喉部位的黏膜,可以起到杀菌、缓解炎症的作用。将一啤酒瓶盖大小的食盐加入250毫升的温开水充分溶解,接着将盐水含于口腔和舌根处20-30秒后再将盐水吐出,最后用清水漱口即可。

蒸汽润喉 接一杯热水,将杯口对准咽喉熏蒸,借助水蒸气滋润咽喉部,也可以购买专用的蒸汽仪。不过需要注意,水温控制在60摄氏度以下为宜。建议每天2次,每次20分钟左右。

含服咽片 将咽喉片含在舌根靠近咽喉的部位。不过,润喉片大多含碘,虽然对细菌能起到良好的抑制作用,但过量的碘可能会对口腔黏膜产生刺激性,建议在医生指导下服用。

避免过度用嗓 避免过度用嗓,纠正错误的发声方法和张口呼吸的习惯。随时保持口腔的清洁,做到早晚刷牙、饭后漱口,减少口腔、咽喉感染。远离烟酒 戒烟、戒酒,调整饮食习惯,避免进食生冷、辛辣、酸味食物,多吃一些新鲜的水果、蔬菜。

养成良好作息 避免熬夜,每天保持足够睡眠,保持放松心情。多参加体育锻炼,增强机体防御能力。

## 医生手记

# 运动康复训练要点

□ 刘桂芳

运动康复训练是帮助存在机体功能障碍的患者有效恢复机体功能,提高日常生活质量的重要环节。以脑卒中为例,脑卒中是一种严重的神经系统疾病,可能导致肌肉无力、运动障碍、平衡问题。同时,因长时间卧床休息,患者可能产生肌肉萎缩、静脉血栓和压疮等。运动康复训练对于提高此类患者生活质量至关重要,可减少并发症风险,逐渐恢复运动功能,帮助患者重新获得独立生活能力。

## 制定康复计划

个体化制定康复计划 每个人的康复需求和能力不同,制定个体化的康复计划至关重要。康复专家会评估患者的病情和康复目标,结合患者的个人情况和特点,制定相应的康复方案。

逐步增加训练强度 运动康复训练的目标是逐渐恢复和提高身体功能,需要根据个人情况逐步增加训练的强度和难度。这样可以避免过度训练导致新的伤害,并利用适度的挑战促进康复进程。

多样化的训练方法 如肌力训练、平衡训练、柔韧性训练和有氧运动等。通过综合性的训练,可以全面提

高身体功能和适应能力。

监控和调整训练计划 康复训练需要持续的监控和评估,以确保康复进展和训练效果。康复专家会根据患者的反馈和康复情况进行必要的调整,以达到最佳康复效果。

积极的心理支持 运动康复训练不仅是身体上的恢复,也涉及患者的心理状态和情绪调节。积极的心理支持可以帮助患者保持良好态度,增强康复信心,促进康复进程。

## 康复训练作用

促进身体功能恢复 通过适当的刺激和锻炼,帮助恢复受损的肌肉力量、关节活动度和平衡能力,从而促进患者的身体功能恢复。

预防并改善疾病症状 适度的运动可以改善心血管健康,控制血压、调节血糖,并降低并发症风险。

提高生活质量 通过运动康复训练,患者可以逐步恢复日常活动和工作。可以增加身体的灵活性和耐力,减少疼痛和不适感,使患者更加自信独立,提高生活质量。

促进社交和心理健康 患者可以得到社交互动,减少孤独感和抑郁情绪,促进心理健康。



和美景合个影 许岗

## 家庭保健

# 补钙要讲究方法

□ 沈建成

可以用力拍其后背,清理气道,然后尽快到医院就诊。

问:肺炎支原体感染的症状容易与流感等疾病混淆,如何区分辨别?

答:诊断肺炎支原体感染的方法有很多,如血清抗体检测、核酸检测等。是否为支原体肺炎,需要医生根据患儿的病史、症状及体征,结合相关常规化验检查来综合判断。

除了结合临床和影像学表现以及病原学、血清学检查来判断之外,家长可观察患儿的咳嗽情况。肺炎支原体感染一般会呈现阵发性、成串的咳嗽,早期为干咳,咳嗽比较剧烈,甚至影响到吃饭和睡眠。

问:怎样做好防治?

答:肺炎支原体对作用于细胞壁的抗菌药物(如青霉素与头孢菌素类)具有耐药性。目前,一线治疗的药物主要是大环内酯类抗生素,常用的药物包括阿奇霉素、红霉素、克拉霉素等。耐大环内酯类抗菌药物患儿可能需要使用其他抗菌药物。

抗生素类药物属于处方药,必须在医生的指导下使用。难治性肺炎支原体感染和重症支原体感染患儿需综合治疗,如糖皮质激素及支气管镜介入治疗等。关键是及时识别、及时就诊,最佳治疗窗口期为发热后5天至10天以内。

预防肺炎支原体感染,要养成良好个人卫生习惯,如保持社交距离、手卫生、勤通风等,必要时戴好口罩。秋冬季室内通风的同时也要注意保暖。

问:支原体肺炎是否会引发“白肺”?

答:这类肺炎可能会带来黏液栓堵住支气管,进而引发“肺不张”,即肺的含气量减少,造成影像学上的“白肺”。但这跟双肺弥漫性病变的“白肺”是两个概念。通过拍背排痰、药物祛痰、支气管镜治疗等手段,患儿可以在较短时间内治愈,基本不会引发生命危险。多数肺炎支原体感染患儿预后良好,重症及难治性肺炎支原体感染患儿可能遗留肺结构或功能损害,需进行长期随访。

## 专家讲座

# 儿童肺炎支原体感染五问五答

□ 董瑞丰 顾天成

秋冬季警惕儿童肺炎支原体肺炎,要提醒儿童注意防护,有相关症状者应及时识别并到医院就诊



及时治疗 程硕

近期,肺炎支原体在部分地区流行,一些医院接诊儿童肺炎支原体感染病例增多。什么是肺炎支原体感染?出现哪些症状要提高警惕?怎样做好防治?针对社会关注热点,首都医科大学附属北京儿童医院呼吸科主任徐保平、首都医科大学附属北京

儿童医院呼吸二科主任赵顺英、广州医科大学附属第一医院儿科医师张海迪等专家进行了解读。

问:什么是肺炎支原体感染?

答:肺炎支原体是大小介于细菌和病毒之间的病原微生物,直径为2微米至5微米,是原核致病微生物,缺乏细胞壁。肺炎支原体主要通过飞沫、直接接触传播,潜伏期为1周至3周。

肺炎支原体感染好发于任何季节,北方地区秋冬季流行,南方地区则是夏秋季流行,每3年至7年出现地区周期性流行,流行时间可长达1年。肺炎支原体感染是我国儿童常见的呼吸道感染性疾病,多见于5岁及以上儿童,但5岁以下儿童也可发病。

问:肺炎支原体感染有何表现?出现哪些症状要提高警惕?

答:肺炎支原体感染患儿的临床表现差异较大:轻者可不发病,或仅表现为上呼吸道感染;重者致肺炎、肺实变、胸腔积液等。

该病以发热、咳嗽为主要临床表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等,持续高热提示病情可能较重。部分患儿有喘息表现,以婴幼儿多见。

家长如果发现孩子剧烈咳嗽、高热不退,应尽快带其就医。如果患儿出现发憋、喘不过气的症状,家长

常吸收与胃酸分泌有关,在胃酸分泌较多的时候服用,更有利于钙的吸收。餐后或者晚餐后是我们胃酸分泌较多的时候,这个时候更适合服用钙片。相对于一次性服用,分次服用更有利于钙的吸收。

问题四:能和食物一起吃吗? 钙片通常可以与食物同服,但是以下食物例外:草酸含量丰富的食物,如菠菜、苋菜、韭菜等。食物中的草酸盐会与钙结合,形成不溶性的草酸钙,影响钙的吸收。

此外,过量的磷也会影响钙的吸收。可乐中的磷含量就很高。咖啡因会促进尿钙排泄,降低钙的吸收率,因此应避免钙片与咖啡、茶等同服。

问题五:吃钙片需要定期复查吗?

服用钙片应小心出现血钙异常,因此服用钙片期间应定期到医院复查,通过相应的化验与检查,监测血钙水平与肝肾功能。如果出现血钙或者肝功能的异常,应早期干预并及时调整钙片的服用剂量。

补钙要讲究方法,同时也要注意均衡饮食,多运动,多晒太阳,更有利于促进骨骼健康。

问题二:钙片是不是吃得越多越好?

钙片不是吃得越多越好,服用剂量一定要咨询医生或者遵照药品说明书,切勿盲目加量。过量补钙可能导致肾结石、血管钙化等问题。

问题三:早上吃好还是晚上吃好?

餐后或者晚餐后服用钙片,效果更好。很多类型钙片的正