

腹泻多日，竟是自制罐头惹的祸

医生：冰箱中的食物存放时间过长，容易滋生细菌

冰镇的水果罐头是不少人喜欢的一道美食。可谁能想到，一个小小的自制黄桃罐头，竟然让宁波的张女士经历了一场“冒险”。



1 腹泻多日，竟是自制黄桃罐头存细菌

近日，60岁的张女士早晨洗漱时，突然两眼发黑，双腿打颤，家里人赶忙呼叫了120将她送到了宁波北仑区人民医院急诊科。经急诊科医生询问得知，张女士已经连续腹泻5天了，大便呈黄水样，每日5次—6次，偶尔伴有腹部阵发性疼痛。

感染科医生通过检查发现，张女士的腹泻并非普通肠胃炎那么简单，其炎症指标都升高，这说明体内存在细菌感染。感染科副主任王芳根据检查结果和症状，认为张女士很可能是细菌性胃肠炎引起的腹泻。

那么细菌从哪里来呢？“我们一直都吃得很干净啊，我们吃的都一样，其他人没啥事儿。”张女士的家人不解地说。

通过交流，医生了解到，张女士平时身体蛮好的，平常还喜欢做点小冷饮、小点心。

近日，张女士自制了一些纯天然、无添加的黄桃罐头。那天，张女士在做完家务后，从冰箱里取出了这批自制的黄桃罐头，吃了两块果肉并喝了几口汤汁。张女士回忆说，确实是吃完罐头后不久就开始出现腹泻症状。

医生分析认为，应该是自制的黄桃罐头惹的祸。

虽然黄桃在煮制时，高温可以杀死细菌，但是存放的罐头是否无菌，罐头盖是否密封，这些都难以保证。

此外，很多人习惯把吃不完的食物放冰箱里“保鲜”，然而冰箱不是时间静止器，它可以“保鲜”，但不能“保险”，冰箱中的食物如果存放时间过长，容易滋生细菌。如果冰箱本身清洁不当，就可能成为巨大的细菌培养基，即使是看似干净的食物，也可能因此受到污染。

2 冰箱中最常见的细菌有哪些

沙门氏菌 常见于生肉、熟食和鸡蛋壳。一旦这些食物暴露于常温，沙门氏菌会迅速繁殖，引起腹痛、腹泻、恶心和呕吐等症状。

志贺菌 常出现在蔬菜、水果上，可能导致细菌性痢疾。食用西瓜后应特别注意洗手，以防止细菌传播。

耶尔森菌 偏爱生肉，是一种嗜冷菌，在低温环境中繁殖迅速。应避免将冰淇淋等冷饮与肉类混放。

李斯特菌 在熟肉、奶酪和剩牛奶中常见，能在极端低温下存活，甚至在零下20摄氏度的冷冻室也能存

活1年。

对免疫力较弱的人群尤其危险，可能出现脑膜炎、败血症等严重并发症。

此外，冰箱中还可能存在霉菌、金黄色葡萄球菌和肠杆菌等其他病原体，都需要引起注意。

3 如何预防腹泻

- 1.注意饮食卫生，优先选择新鲜食物，不吃隔夜饭，避免食用过期或腐败的食物。
- 2.减少冰镇食物的摄入。
- 3.避免饮用未经处理的生水。
- 4.使用清洁的餐具，并注意餐具

的卫生。

5.保持手部卫生，勤洗手是预防疾病的关键措施，特别是在饭前和便后。

6.预防脱水是治疗腹泻的重要环节。

另外，还要避免滥用抗生素，应在医生指导下使用。按合理顺序使用药物，建议抗菌药物、吸附剂和微生态制剂依次使用，每类药物之间间隔1小时—2小时，以发挥最佳作用。

据杭州日报

颈部不适自行按摩 诱发中风半身瘫痪

医生：盲目颈部按摩，会对血管造成损伤

武汉45岁的王先生平时爱锻炼，一直坚持长跑。没想到，在一次长跑后，他因颈部不适自行按摩放松，竟诱发中风，半边身子瘫痪。医生提醒，颈动脉夹层是中青年中风的主要原因之一，切忌盲目高强度的颈部按摩或推拿，以免对血管造成损伤。

10公里长跑后突然中风

王先生平时身体健康，爱好健身，每天都坚持长跑。近日，王先生一次10公里长跑后，他因颈部不适而自行按摩放松。当天下午，他摔倒在家中，并出现嘴歪、右侧肢体无力等症状，话也说不清楚。王先生的妻子立刻拨打120将他送到附近医院。

武汉市第一医院神经介入科医生做完检查后，发现王先生既往没有高血压、糖尿病、高血脂、吸烟酗酒等脑血管病的危险因素。医生结合患者脑血管造影图像提示左侧颈内动脉“火焰征”，考虑颈内动脉夹层可能性大。如不尽快开通闭塞的血管，患者可能会终身瘫痪，甚至危及生命。

医生采用抽取栓和支架置入技术，短时间内取出数个血栓，王先生恢复了左侧颈内动脉血流。经过一周的精心治疗和康复护理，王先生已经能够正常交流、四肢活动自如，并恢复了生活自理能力。

身体不适千万别盲目按摩颈部

结合王先生的发病经历及术中情况，神经介入病区医生唐坤初步判断致患者颈部动脉血管发生夹层、引发脑梗死的原因，可能是患者本身血管情况不佳，加之剧烈运动后的自我按摩方式不当，对颈部血管施加了异常的压力或牵引力。

这种外力作用可能恰好作用于动脉壁上的薄弱点，引发了动脉内膜与中膜的撕裂，即所谓的动脉夹层。随着血管内血液的涌入，形成了血肿，并逐渐压迫甚至阻塞了动脉管腔，导致脑供血急剧减少，最终诱发了这场突如其来的中风。

“颈动脉夹层作为中青年中风的主要原因之一，其发病往往具有隐蔽性和突发性。”唐坤强调，对于中青年而言，保持健康的生活方式和运动习惯固然重要，但同样重要的是在运动后采取正确的放松和恢复措施。

特别是当身体出现疲劳或不适时，应避免盲目进行高强度的颈部按摩或推拿，以免对血管造成不必要的损伤。此外，定期进行健康体检，及时发现并控制高血压、高血脂等可能引发血管病变的危险因素，也是预防中风的重要一环。

据长江日报

商家直销 产地发货

暖香、黄金芽第二批马上开售

“黄金芽，口感好，茶味细腻，特别好喝！”“这是一款能喝得久的茶叶！”“暖香这茶，味道浓厚，层次感强，非常好喝！”“暖香太好喝了，越放越好喝！”黄金芽，一款滇红工艺制作的古树红茶；暖香，越放越好的熟茶。这两款茶一经上市，就得到了市民的认可。

黄金芽，商家直销，原产地直发。其选用云南景谷地区老树大白茶，采摘单芽，经滇红工艺精制而成，外观芽头肥壮，色泽金黄，做工精良。黄金芽喝后温和暖胃，暖而不燥，含有多多种氨基酸，有益于人体健康。如果茶友的身体素质差，或者亚健康，缺乏氨基酸、蛋白质等，可以多喝黄金芽。

冲泡黄金芽时，以90摄氏度的水为宜，沸水会稍有涩感，过低则无法充分表现。紫砂、盖碗

皆可，可泡二十几泡。前几泡1至3秒出汤，后面可适当增加出汤时间，适当提高水温。投茶量比生茶要低，110克标准盖碗5克左右。

黄金芽的口感，清爽细腻、绵柔顺滑、甘甜持久、茶香清新优雅。读者有机会，可以试试黄金芽，真的好喝。

暖香，它选用云南永德地区老树春茶为原料，经过精制熟茶工艺制成，口感醇厚饱满，坚果香、花果香、菌香、糖香会细腻及综合地呈现。

一般而言，好的熟茶应该满足三个大的原则：

首先，要干净。这不光是食品卫生上的干净，更是食品安全上的干净。要满足后者，原料上要控，选择的都是古树老树原料。

其次，要有好的香气和口感。这不是熟茶

的特别要求，而是所有好茶的共同要求。我们必须坚持这个要求，这也是古树的特质所在。

再次，要醇、要暖。这是好熟茶的根基所在。古树做生茶，有太多优势和转化空间，我们之所以喝熟茶，就是要茶给我们这种温暖醇厚。醇厚要求发酵适度，且不能有任何杂味，暖则对原料有更高的要求。

冲泡用95摄氏度的水即可，紫砂、盖碗皆可。投茶量，建议适当加大，这样会让我们更加充分地体验醇厚与温暖。因为加大了投茶量，就必须及时出汤，前几泡即泡即出，后面可适当增加出汤时间，适当提高水温。

暖香喝后温润暖和，身体慢慢发热，常喝茶的读者，会有后背发热通畅、手脚热胀的感觉。黄金芽1两/袋，每袋88元；暖香2两/袋，每袋88元，欢迎到店选购。

购买地址：沧州市运河区浮阳南大道新闻大厦门口北第三个门市沧州日报社·全媒体融合发展交流中心(乘坐1路、29路、158路公交车即到)

购买热线：18931777908 19933419614

