

# 洪灾后, 吃喝安全如何保障



进入汛期,我国甘肃、青海、云南等多地发生洪水。洪水带来的不仅是看得见的损失和狼藉,更带来了致病微生物(细菌、病毒、寄生虫)、有毒化学物质(农药、工业污染物、重金属),以及食物腐败变质等多重健康威胁。灾后如何安全饮食,听中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所研究员张伟做如下介绍。

### 做好厨房消毒

洪水是复杂污染物混合体,被其浸泡过的食品安全风险极高,可能沾染病菌、毒素或化学污染物。若不慎食用,易引发肠胃疾病,甚至中毒,因此,这类食物必须坚决丢弃。

餐具、厨具及厨房环境的清洁消毒同

样关键,具体可按以下步骤操作。

一是先清除淤泥和污物,用肥皂水搭配安全水(煮沸或消毒过的水)彻底擦洗台面、橱柜内外、墙壁和地面;再用含氯消毒液喷洒或擦拭这些区域,静置至少30分钟后,用安全水冲洗干净(尤其直接接触食物的部位),同时保持通风,加速环境干燥。

二是锅碗瓢盆、刀具、砧板等被洪水接触过的物品,需彻底清洁并消毒后,方可重新用于烹饪。

### 饮水安全怎么做

首选包装水:饮用、做饭、冲泡婴儿奶粉及刷牙漱口时,优先选择未开封、未被洪水浸泡且在保质期内的瓶装水。使用前需检查瓶盖密封完好、瓶身无破损、水体清澈无杂质,标签信息齐全。

煮沸消毒法:取水时,尽量选择相对清澈的水,可预先静置沉淀,或用多层干净棉布过滤杂质。

煮沸时,将水倒入干净的不锈钢锅、陶瓷壶等容器,加热至剧烈沸腾。平原地区需保持沸腾至少1分钟,海拔1000米以上地区因沸点降低,需延长至3分钟,以彻底杀灭水中致病菌、病毒、寄生虫,同时挥发

部分化学污染物。煮沸后自然冷却,避免加入生水;随后倒入专用、清洁且带盖的储水容器,盖紧存放。

化学消毒法:选择可用于饮水消毒的含氯消毒剂,如漂白粉泡腾片、优氯净,按产品说明书投加适量药剂。将相对清澈的水装入干净容器,加入消毒剂后充分搅拌,静置至少30分钟。消毒合格的水有淡淡的氯味,若无味,需按比例追加少量消毒剂,再静置15分钟。

需要注意的是,自来水恢复供水后,先打开水龙头放水几分钟,冲净管道内淤积的脏水和残留物;拆卸并清洗水龙头起泡器(滤网),清除污物;同时,清洁家中水桶、水缸等储水容器。恢复供水初期的自来水仍需煮沸或消毒后,再用于饮用、做饭、刷牙等。

### 把控食材来源是前提

食材来源需严格把控:只吃来源明确、未被洪水污染的食物,优先选择政府发放的救灾食品,或从可靠渠道购买密封包装食品及新鲜食材,确保运输储存未受洪水影响。绝对禁食死因不明的禽畜,以及野生蘑菇、来源不明的野菜野果。

处理食材需注意3点:处理前用肥皂

和安全水洗手,做好手部卫生;生熟分开,用不同刀具和砧板处理生食(尤其是肉禽水产)与熟食/即食食品,避免交叉污染;食物必须彻底煮熟煮透。

### 要清楚水变清≠能喝

误区①:水变清了就能喝。

真相:肉眼可见的澄清不代表微生物(细菌、病毒)和溶解性化学污染物被清除。

误区②:用白酒/醋/柠檬汁能消毒。

真相:这些方法不具备杀灭水和容器中所有病原微生物所需的条件。

误区③:家有净水器,可以直接用。

真相:灾后水源污染复杂程度远超家用净水器设计能力。滤芯可能被堵塞、击穿或成为新的污染源。

误区④:消毒剂多加一些更保险。

真相:含氯消毒剂过量使用有毒害风险,如刺激黏膜引发眼部和呼吸道不适。

误区⑤:拉肚子扛扛就过去了。

真相:灾后是介水疾病(通过饮用或接触病原体污染的水而传播的疾病)的高发期,腹泻对儿童、老人、体弱者来说可能致命。一旦出现腹泻、呕吐、发烧、腹痛等症状,必须立即就医。 据中国科普网



## 做个健康的“吃瓜群众”

口,既能止渴生津,又能入心经,是清心降火、清解暑热的好东西。要是榨成汁喝,不妨连洗干净的瓜皮一起榨——中医里瓜皮可是能入药的,美其名曰“西瓜翠衣”。也可以单取白色瓜皮切丁煮粥,对口舌溃疡、排尿不畅或是喝酒太多的人特别合适。不过西瓜性凉、含糖量也高,有胃肠炎、经常腹痛腹泻的人群,以及糖尿病患者,可别多吃。

**绿色入肝:**丝瓜晶莹剔透,口感绵软可口,能入肝经,是清热除烦、利水通络的佳品,尤其适合鼻窦炎、咽喉炎、乳腺炎患者,以及产后缺乳、痔疮便血、疝气人群食用。现代研究发现,丝瓜富含维生素、钙、铁、磷、木糖胶、瓜氨酸等成分,具有抗氧化、抗过敏、抗病毒等多种作用。丝瓜络既是食材也是药材,能祛风通络、活血通乳,煲汤或代茶饮时加入,可辅助缓解风湿病关节疼痛、改善产妇乳汁不通。取5-10克丝瓜络,搭配赤小豆、玫瑰花等一同煮饮即可。

**白色入肺:**冬瓜内瓢洁白透亮,冬瓜子香脆可口,它能入肺经,有解暑止渴、利水消肿的功效;冬瓜子还能清肺化痰

止咳,气管炎、糖尿病、泌尿系感染患者,以及水肿、小便不通、肥胖人群,都适合多吃。炎炎夏日,来碗冬瓜汤,别提多清爽了。

**黄色入脾:**木瓜果肉饱满,种籽晶莹,能入脾经,有和胃祛湿、舒筋活络的功效。像风湿引发的关节疼、老年人频繁抽筋,或是暑湿导致的上吐下泻,吃些木瓜就能起到食疗作用,简单方便又有效。而木瓜搭配牛奶,更是养颜好物。

**黑色入肾:**紫葡萄紫黑透亮,果肉弹嫩爽滑,能入肾经,有补肾滋阴、止渴生津的功效。要是您没有消化系统的毛病,不妨试试“吃葡萄不吐葡萄皮”——葡萄皮里有大量花青素、鞣质等营养,对心脑血管有很好的保护作用。

不过,五颜六色的瓜果虽好吃,但部分含糖量不低,不能用它们代替主食。

另外,春夏需养阳,不少瓜果性偏凉,暑湿天里人的脾胃运化本就弱,吃太多甜凉食物容易加重体内寒湿。所以吃了瓜之后,饮食中可以搭配些姜、莲子、山药、扁豆,或是鸡肉、牛肉等,帮助护住脾胃阳气。 据中国科普网

## 热射病防重于治

天气炎热,中暑警报频频拉响。然而,在“中暑”这个广为人知的概念背后,还潜藏着一个更致命的威胁——热射病。它的致死率高达20%——70%,却常因认知不足而被忽视,成为高温季节里的“隐形杀手”。

“热射病并非普通中暑的简单升级,而是人体体温调节机制的彻底崩溃。”江苏大学附属徐州医院急诊科主任王飞说,高温高湿环境下,人体产热速度远超散热能力,核心体温会迅速飙升至40℃以上,进而造成神经器官受损,引发一系列严重症状。“器官一旦受损,往往难以逆转,这也是热射病致死率高的核心原因。”王飞说。

“更需要重视的是,很多人认为只有户外活动才会引发热射病,其实室内热射病占比达总病例数的六成。”王飞提醒。

热射病虽凶险,但不难预防,关键在于阻断高温持续侵袭。

专家建议,高温时段减少户外活动,尤其是上午10点到下午4点间。外出时做好防晒,尽量穿宽松透气的衣物。及时补水很重要,不要等到口渴才喝水,可适当喝些含电解质的饮料;高温环境下工作的人群,可合理安排工作时间,避免连续高强度作业。

热射病并非突然降临,而是轻微中暑逐渐恶化的结果。患者一旦发病则十分凶险,救治过程就是跟死神赛跑。

近日,由全军热射病防治专家组领衔制定的《中国热射病诊断与治疗指南(2025版)》首次提出热射病救治生命链概念,并明确了“降温第一”的急救原则。

专家指出,当患者出现高热、无汗、意识模糊等症状,必须在30分钟内启动降温措施。第一时间拨打急救电话,将患者转移至阴凉处,若在室内,可将空调温度调至16-20℃,用冷水喷洒全身并配合风扇吹拂。“在等待救护车时,可用冰袋敷于颈部、腋下等,帮助快速降温。清醒患者可少量多次补充含盐饮料,但意识不清者禁止喂水,以防呛咳窒息。”北京大学第一医院急诊科常务副主任李晓晶说。

“务必谨记,救治热射病患者,降温是核心,送医是必需,任何犹豫观望都可能付出生命的代价。”王飞强调。

据《科普时报》

### ● 延伸阅读 ●

#### “抱冬瓜睡觉”适合哪些人

最近,网上流行起“抱着冬瓜睡觉”,据说可以有效防暑降温。其实,抱冬瓜睡觉的法子在古代就有了,《夏夜抱瓜眠》一诗便是佐证。这种方法能清凉助眠,既得益于冬瓜的物理特性,也符合中医理论。冬瓜含水量高达95%以上,就像个“天然水枕”,一接触人体,能快速吸走体表热量。从中医角度说,冬瓜皮本身就是一味中药,水煎内服有清热解暑的功效,这也为它的清凉作用添了层理论依据。

脾胃虚寒、阳虚体质者,用冬瓜物理降温可能加重腹痛腹泻;体弱畏寒的老人、儿童可用薄棉布包裹间接接触,或放枕边局部降温。冬瓜表皮白毛易刺伤皮

肤,使用前需洗净白毛、保留外皮。睡觉时可抱或搂着,重点为四肢降温,避免冬瓜与腹部直接接触。

#### 不同瓢色的西瓜,营养价值略不同

在持续的高温天气里,还有什么比抱着半个西瓜、用勺子挖着吃更惬意的事呢?这个夏天,红瓢、粉瓢、黄瓢,脆爽、沙甜、多汁……各具特色的西瓜让人挑花了眼。

中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员高建昌解释,其实,在自然界中,西瓜本身就拥有丰富的遗传多样性,存在着黄、黑、绿、白等不同果皮颜色,红、粉、黄、橙和白等不同瓢色,以及沙瓢、硬肉

等不同口感。这些天然的资源就如同西瓜基因宝库,为西瓜新品种的选育提供了坚实基础。

面对不同瓢色的西瓜,它们的营养价值是否有所不同呢?高建昌表示,其营养价值的区别主要体现在色素含量上。例如,红瓢西瓜主要含有番茄红素,这种色素具有抗氧化作用;黄瓢西瓜主要含有β-胡萝卜素,它在人体内可以转化为维生素A,对眼睛和皮肤健康有益;橙瓢西瓜则同时具备番茄红素和β-胡萝卜素。

“不过,需要注意的是,这些色素含量只是略有差异。”高建昌说,大家在选择西瓜时,可根据自己的口味偏好和营养需求来决定,不必过分纠结于“营养高低”。

据中国科普网