

上班族带饭避雷全攻略

中午12点的写字楼,微波炉前总排着长队。小张掏出昨晚备好的饭盒,同事瞥见里面的绿叶菜:“这菜隔夜了吧?小心亚硝酸盐超标!”隔壁工位的小李赶紧检查自己的韭菜炒蛋:“完了,这菜是不是也不能带?”带饭本是为了健康和省钱,却可能掉进“隔夜坑”。究竟哪些菜适合作为第二天的盒饭食材,怎么带才安全?

应急总医院副院长,消化内科兼感染性疾病科主任刘晓川将从科学原理到实操技巧,为您全面解析上班族带饭的那些事儿。

高危预警 这些隔夜菜请排除

带饭不是简单的“剩菜打包”,而是需要智慧规划的健康工程。以下几类高风险食材,最好不要出现在你第二天的午餐盒饭里。

绿叶蔬菜类诸如菠菜、油菜、空心菜这样的绿叶蔬菜,含有丰富硝酸盐,采摘后细胞破裂释放酶类,在常温下(尤其隔夜)会催化硝酸盐转化为亚硝酸盐。亚硝酸盐本身无毒,但与蛋白质分解产生的胺类物质结合,可能形成亚硝胺类致癌物。

实验显示,室温存放12小时的菠菜,亚硝酸盐含量可上升4-6倍;冷藏条件下增幅约为2倍。

日常准备盒饭,可以选择西葫芦、冬瓜、丝瓜、黄瓜等瓜类或胡萝卜、土豆、芋头等根茎类食材,这类蔬菜硝酸盐含量低且酶活较弱。若必须带绿叶菜,可焯水后挤干水分,分装小盒冷冻(-18℃可抑制酶活),食用前微波解冻加热。

海鲜水产类虾、蟹、贝类等海鲜富含蛋白质和水分,隔夜后易滋生副溶血性弧菌等致病菌,其产生的组胺可能导致过敏性中毒。比如,螃蟹死后体内的组氨酸会迅速分解为组胺,即使冷藏也不安全。因此,海鲜类带饭需单独密封,避免与其他食物接触,加热时务必彻底煮沸。建议选择牛肉、鸡肉等畜肉类做盒饭食材,或彻底煮熟后密封冷藏(需保持中心温度达75℃以上)。

凉拌菜类拍黄瓜、凉拌木耳等未经



过高温灭菌的凉拌菜,在隔夜过程中极易被金黄色葡萄球菌等污染,产生肠毒素。现做现吃,或选择能二次加热的焯拌菜是最佳替代方案,如焯西兰花+胡萝卜丝,次日加酱料拌食。

若带凉拌菜,必须保证冷藏温度≤4℃,且存放时间≤6小时。

三类食材 谨慎处理入饭盒

豆制品豆腐、豆干等豆制品含水量高,冷藏超6小时易变味,且可能滋生蜡样芽孢杆菌。因此,在准备盒饭时,应将豆腐切块分装小盒,每盒≤150g,加热时撒少许水防干硬。带豆类可预先用卤汁浸泡,次日直接食用更入味。

鸡蛋类全熟蛋可带,溏心蛋需当天食用,以避免沙门氏菌感染风险。此外,煎蛋、茶叶蛋。煮蛋冷却后轻敲小头端,滚水浸泡10秒更易剥壳。

菌菇类香菇、平菇等菇类食材,在烹饪时必须彻底炒熟。此外,菌菇类易吸味,需单独密封存放。菇类与肉类同炒可提升鲜味,次日加热时无需额外调味。

加热警告“回锅”营养大流失

牛奶和豆浆这些营养饮品会因微波炉加热不均匀,导致蛋白质结构破

坏,产生絮状沉淀物。若必须加热,需每30秒取出搅拌一次,总时长≤2分钟。办公室的工作餐,建议改带酸奶或冲泡型饮品,比如燕麦片搭配奶粉冲调饮用。

油炸食物 炸鸡、炸藕盒、春卷等油炸类食物,其油脂被反复加热后会产生苯并芘等致癌物,且食物口感变差。

淀粉类主食米饭、面条等常见主食在冷藏后抗性淀粉增加,肠胃敏感者易胀气。因此,米饭分装小盒冷藏,加热时撒少许水防干硬;面条建议带意面等耐煮品种。此外,还可以带独立包装的酱料包,次日现拌更美味。

安心加热小贴士

容器选择:PP5材质饭盒(耐高温/可微波),避免金属装饰。

加热时长:高火2-3分钟,中途搅拌避免局部过热。

防干秘籍:盖留气孔防爆裂,汤菜分装防溢出。

功率适配:700W微波炉加热时间需延长30%,500W需延长50%。

午餐带饭小妙招

除了上面提到的避开高风险食材,谨慎处理中风险品类,掌握正确的加热技巧,以下是给大家整理出的避坑、锁

鲜带饭秘籍。

食材预处理三原则清洗彻底,用流动水冲洗蔬菜30秒以上,可加少量小苏打浸泡5分钟;分类储存,生熟分开,荤素分装,避免交叉污染;快速冷却,刚出锅的饭菜放冰浴(冷水+冰块)降温至室温再冷藏。

烹饪技巧四步法提前调味,肉类提前腌制入味,减少次日加盐;控制油量,用喷油壶替代倒油,减少油脂氧化(每日用油量≤25g);八分熟法,米饭稍硬,蔬菜断生即可,避免过度烹饪,尽可能保留更多维生素;双层密封,先用保鲜膜隔离饭菜,再盖饭盒盖,双重锁鲜防串味。

时间管理三要点最佳备餐时间,睡前2小时准备,冷藏不超过18小时,48小时内需食用完毕;食用黄金期,加热后2小时内吃完,避免细菌二次繁殖;制定周计划表,提前规划菜单,避免重复食材。

冷食便当新风尚冷食盒饭可以避免二次加热营养流失,适合夏季食用。比如,韩式凉拌牛肉、日式冷荞麦面、泰式青木瓜沙拉等都是很好的选择。需要注意的是,冷食需确保食材彻底灭菌,如牛肉需煮沸10分钟以上。

(来源:《北京青年报》)

电子烟对青少年健康发起“隐形攻击”

当五彩包装、水果口味的电子烟出现在青少年群体中,很多人误以为它是无害的“时尚玩具”。但真相是,电子烟绝非卷烟的安全替代品,它正以隐蔽的方式危害着青少年的健康。

看得见的包装,看不见的健康“杀手”

电子烟的烟雾中藏着多种健康“杀手”。青少年的身体尚在发育阶段,呼吸系统尤为脆弱,而吸电子烟可能造成急性肺损伤,像急性嗜酸性粒细胞肺炎、弥漫性肺泡出血、过敏性鼻炎,甚至诱发严重哮喘。长期使用电子烟,还会悄然增加心脑血管等重大疾病的患病风险。

更令人担忧的是,研究证据显示,电子烟不仅会威胁肺部健康,还会提高心血管疾病的风险,即便胎儿也会受到其不良影响。

一人使用,多人“遭殃”

电子烟产生的二手烟同样不容小觑。它会增加空气中致癌物的浓度,而且随着电子烟加热温度的升高,致癌物的释放量可能会成倍增长。这意味着青少年使用电子烟时,身边的同学、朋友也会被迫吸入这些有害烟雾,健康受到牵连。

打着“戒烟”旗号,实则诱导成瘾

世界卫生组织明确表示,不建议将电子烟作为戒烟工具。许多抱着戒烟目的使用电子烟的人,最终不仅没有摆脱烟草,反而同时使用电子烟和卷烟,导致健康危害叠加。而对于从未吸过烟的青少年,电子烟更是一个“危险陷阱”——绝大多数电子烟中含有的尼古丁,极易让人成瘾。一旦尝试电子烟,青少年开始使用卷烟的可能性至少会增加一倍,从此陷入烟瘾的恶性循环。

电子烟的“诱惑”背后,是对青少年健康的严重威胁。无论是为了自身的身体健康,还是守护身边人的安全,青少年都应远离电子烟。同时,也呼吁家长和学校加强引导,共同为青少年营造健康、无烟的成长环境。

(来源:健康中国微信公众号)

夏季行车隐患多,安全驾驶有诀窍

春去夏至,不少地区高温天气即将“登场”,降雨也趋频繁,闷热的天气容易让人疲倦犯困、心情烦躁;突如其来的降雨,导致道路湿滑,暗藏车辆侧滑、失控风险。夏季如何确保行车安全?辽宁省阜新市公安局交通警察支队细河大队大队长邢军建议:

驾驶员如果感到困倦,应尽快到服务区或安全地带停车休息;应注意劳逸结合,白天连续驾驶不要超过4小时,夜间连续驾驶不应超过2小时;稍感疲劳时,可把空调温度适当降低或打开车窗,呼吸新鲜空气,起到提神醒脑的作用;避免长期保持一个姿势开车,开车时可以小幅度调整坐姿,或到安全地带停车,下车活动腰腿、颈肩,待疲劳缓解后再上路。

同时,要警惕爆胎风险,做好车辆维护。车辆爆胎是夏季行车的一大隐患,日常勤检查维护至关重要。平时要养成定期检查轮胎的习惯,一旦在高速公路上遭遇爆胎情况,务必保持沉着冷静,松开油门踏板,遵循“轻踩刹车、缓

打方向、平稳降速”的原则,切忌猛打方向盘或猛踩刹车。成功降速后,及时将车辆靠边停放,同时立即开启双闪警示灯,然后迅速报警求助,并在来车方向至少150米处摆放三角警示牌,车内所有人员应迅速撤离到安全地带。

除了关注轮胎状况,夏季还应每月至少检查一次冷却液、刹车系统,确保车辆散热功能正常。由于夏季空调使用频繁,若发现制冷效果不佳,可能需要添加制冷剂,如果没有制冷效果,雨季的时候,前挡风玻璃容易起雾,从而影响驾驶安全。同时,根据驾驶条件,每年至少检查一次空调系统,并在夏季和冬季换季时进行深度清理,这不仅保障制冷效果,还能避免细菌滋生,从而为驾乘人员营造健康舒适的环境。

降雨会使路面变得湿滑,大幅降低轮胎附着力,车辆制动距离较平时明显变长,侧滑、失控风险剧增。此外,雨水会附着在车辆前挡风玻璃、后视镜等部位,严重影响驾驶员视线。

因此,雨天行车时,务必降低车速,平稳轻踩刹车,避免急加速、急刹车和急打方向,要与前车保持更长的安全车距。根据降雨强度和路面实际状况,合理开启车辆尾灯、示廓灯、近光灯等,确保自己能看清路况的同时,也让其他车辆和行人及时知晓自己的行车动态。若行车途中车窗起雾,应迅速开启空调除雾功能。驾车经过积水区域时,要提前进行观察。确定水深能够通过,然后再以尽量低的速度通过涉水区域,以免发动机进水,或者因水花溅起遮挡视线,影响安全驾驶。除非万不得已,否则不要冒险涉水。若不得不涉水,行车时要保持低速,匀速行驶,并与前后车保持安全距离,切勿在水中停车、急打方向盘或是在水中快速行驶。

(来源:《人民日报》)

有妙招

如何避免被蜂蜇

主动靠近蜂巢,避免惊扰蜂群。亮蓝色的服装容易吸引蜂类靠近,在户外存在被蜂类攻击的可能;而蜂类对黑色有恐惧感,看到黑色时会将其视为威胁,也可能主动发起攻击。因此,野外活动时,若靠近有蜂场的地方,应避免穿亮蓝色和黑色衣服。

蜂类对运动的物体更敏感,定位更准确,因此被蜂“盯”上时,蹲下或者趴下不动是最好的躲避。“不要惊慌,保持镇静。”郭军说,当感受到蜂靠近,人类惊慌的动作反而更容易让蜂类感觉到威胁,容易出于生存本能攻击人。遇到蜂靠近,最佳办法是抱头蹲下或趴下保持不动,包住身体裸露的地方,当蜂类不再感觉到威胁时,它们会主动飞走。如果已经被蜂群攻击,不得不躲避,建议逆风跑,大多数蜂类逆风飞行速度不快。

被蜂蜇了怎么办?6小时内是“黄金急救期”。郭军介绍,被蜂蜇后,如果皮肤有蜇针残留,可用指甲轻轻拔掉,避免更多毒液注入体内;随后马上清洗伤口,

虽然不同蜂种的毒液酸碱性不同,但在野外环境下,使用清水冲洗伤口即可。郭军提醒:“被蜂蜇后,人会产生过敏反应,不同个体差异较大,过敏体质和儿童被蜇时建议立刻就医,在送医途中也要注意被蜇人员的身体的反应。”

云南省第一人民医院皮肤科主任金以超说,被蜂蜇后,伤口附近会出现局部疼痛、红肿和出血瘀点,可能还会引起全身畏寒发热、头痛头晕,更严重的会出现过敏性休克甚至死亡。

“当被毒性较强的蜂蜇或被一群蜂蜇,建议尽快到医院紧急处理。”金以超说,毒液进入人体后,需第一时间辅助抗过敏治疗,涂莫匹罗星等抗生素软膏并进行包扎;同时要动态观察后续的皮肤红肿状况和全身过敏反应,如果出现身体异常情况需立刻入院治疗。

(来源:《人民日报》)

长知识

冰雹造成人车损失怎么办

进入夏季,强对流天气频发,冰雹会导致一些车辆天窗、挡风玻璃出现碎裂等情况。

不少车主关心,保险如何赔付?“冰雹属于自然灾害,车损险涵盖此类损失。如果车主投保了车损险,那么挡风玻璃及车窗破损、车身凹陷(雹坑)、车灯损坏、天窗漏水等直接冰雹损伤均可赔付。而仅投保交强险、未投保车损险的车辆,以及事故后未及时报案导致扩大的损失等不能赔付。”平安产险北京分公司有关负责人介绍。

消费者在发现车辆受损时,应第一时间取证,拍摄受损部位全景以及细节照片、周边环境等,并注意拍摄车牌,尽快通过拨打车险报案电话、登录保险公司公众号或小程序等方式进行报案,避免因未及时报案对定损理赔造成影响。此外,保险公司多与气象部门建立有数据共享机制,报案时可自动关联雹灾记录。一般来说,车主报案时无需额外提供气象证明。

在维修方面,业内人士建议,车主可在车辆定损完成后,选择保险公司推荐的维修机构或4S店进行维修,避免在未定损前自行送修导致保险公司不认可维修费用的情况。对于车身小坑,可选择无痕修复,成本相对较低。

也有市民遇到被冰雹砸伤的情况。中国社科院保险与经济发展研究中心副主任王向楠说,意外险、医疗险等可对此类情况进行理赔。这些保险产品可按合同约定报销相关医疗费用,也可在消费者伤残时给付合同约定的保险金。同时,专家提醒消费者,要谨防“代办理赔”中的诈骗行为。保险公司会将赔款直接支付至银行卡,如果所谓的“代办方”要求消费者向个人账户转账,应高度警惕。

(来源:人民网)

提个醒

久未清洗的空调吹前必查

近日,全国多地气温逐步升高,不少人选择开空调纳凉。然而,四川成都市民李先生在开启尘封一年的空调后,竟意外患上了严重的肺炎,左肺“白”了近一半,这是怎么回事?

吹3天空调感染军团菌肺炎 症状似感冒发烧

吹了3天空调后,李先生出现肌肉酸痛、头痛、发热和咳嗽等症状。起初,他以为是吹空调感冒了,自行服用感冒药,但病情并未好转,反而愈发严重。家人见状,立即将他送医。胸部CT显示李先生的左肺已出现大面积白色影像,几乎占据一半肺部。经过检测,最终确认是嗜肺军团菌肺炎。

李先生的遭遇并不罕见。2024年,湖南长沙55岁市民周先生有2型糖尿病,2型糖尿病性肾病、慢性肾功能不全等多个既往史,因持续发热、寒战、咳嗽前往医院就诊。检查发现肺部存在严重感染,应用抗生素抗感染治疗后效果不佳,患者依然持续发热,还出现了神志淡漠的异常表现。

医生询问发现,周先生此前驾车出差,因为天气热,他启动了久未清洗的车载空调,每天在车上的时间超过十个小时,回来后就出现了如上症状。经过检查,最终确诊为军团菌肺炎。

什么是军团菌肺炎

四川省成都市第五人民医院感染性疾病科主任许晓梅科普,军团菌是一种细菌,特别喜欢在水里和潮湿的环境中生长,嗜肺军团菌是其中一种,夏季炎热、潮湿,是它们繁殖的绝佳时机。人们常用到的空调、热水器、淋浴器、管道、温泉等都可以成为它们的繁殖之所。

这种肺炎病情发展快,死亡率也较高,尤其是免疫力差的人更容易中招。它主要是通过空调、热水器等设备排出的水雾传播,被人吸入后会引发呼吸道感染。

长沙市中心医院呼吸与危重症医学科副主任、副主任医师刘达表示,军团菌侵入人体大约10天后发病。

临床症状包括发热、咳嗽、

咳嗽、呼吸困难等非特异性呼吸道症状,以及头痛、肌痛、腹泻、恶心、呕吐、横纹肌溶解、急性肾功能损害等多种肺外表现,严重者可导致休克甚至死亡。

军团菌也是重症社区获得性肺炎较常见的病原菌之一。

注意:容易感染军团菌肺炎的高危人群包括免疫缺陷病群体、中老年人、慢性心、肺、肾病等基础疾病患者、长期住院者及孕妇等,需加强防护和监测。

预防军团菌 日常需注意这些方面

医生提醒,目前没有预防军团菌肺炎的疫苗。夏季预防军团菌肺炎的关键在于保持环境卫生,定期清洁和消毒空调、浴室等易滋生军团菌的场所,避免在未经消毒的游泳池游泳。尤其需要注意以下方面:

关闭电源

这是最容易忽视的步骤,清洗前一定要拔掉空调插头,以防触电。

清洗空调外部

用湿抹布擦拭空调的外壳和裸露部分。抹布不要太湿,以免渗入空调内部腐蚀零件。

清洗空调过滤网

取出过滤网,用清水冲洗背面(凹面)并轻轻刷洗,洗净后置于阴凉处自然晾干。

清洗蒸发器

过滤网取下后,会看到蒸发器散热片,可选购家用空调清洗剂进行喷淋,但注意请勿喷到蒸发器以外的部位,以免开机后引起短路;喷淋后装回已晾干的过滤网及面板,并静置10分钟;开启空调并将风量及制冷量调至最大,保持30分钟。

卫浴

若长时间未使用储水式热水器,要在使用前先放水。因为军团菌特别喜欢潮湿温暖的地方,花洒、水管都是它们的最爱。

景观水池

夏天来临,不要在景观水池或喷泉池中嬉戏打闹,因为景观水体大部分都是死水,在高温季节特别容易滋生细菌和浮游生物,还易成为军团菌滋生的温床。

(来源:央视新闻客户端)

