

# 暴雨来袭，多部门雨中坚守保出行

# 过夜的西瓜“细菌超标”？



近期，我市城乡出现了一次明显的降雨天气过程，有大雨到暴雨局部大暴雨。

7月19日，在广成路的非机动车道积水点上，市政公司工作人员清扫积水，打开下水井盖加速排水。同时，在机动车道积水路段摆放“前方积水，车辆绕行”的警示牌（如上图）。进入汛期以来，市住建局立足于防汛备汛工作，启动城区防汛预案，立足职责，组织系统责任科室（单位）迅速行动，全力以赴做好城区防汛排涝工作，为我市安全度汛提供强有力保障。

市政公司加强汛期城市巡查工作，检查积水点、打开井盖、摆放警示牌，准备防汛物资发电机4台，抽水机6台，沙袋1500个，救生衣200套，雨衣雨鞋100套，战备锹150把，手电20部，一旦发生险情，应急防汛人员可以第一时间处置。

物业办迅速行动发动全市物业

企业，加紧建立防汛突击队，筹备应急物资，遇到险情随时开展防汛自救和统一调度救援抢险。截至目前，全市物业企业共建立防汛救灾突击队35支，突击队员512名，准备沙袋4579个，排水泵4台。

路灯所组织2个应急小组对重点积水路段进行安全巡查，重点查看路灯的线路运行情况，防止电缆浸水漏电，准备2台高空作业车以备需要。

园林管理中心组织4个安全小组，对管辖区域的行道树进行全域巡查，发现险情，问题立即处置，同时警戒绳、反光服、电锯、高空作业车等应急装备全部到位。

安监站组织人员在在建项目有深基坑的工地进行巡查，要求工地对基坑周边加强巡视检查，下雨天基坑边坡内及周边严禁一切人员进行任何作业。

房产管理中心对管辖范围内的

16处公房43间危房全部进行了拉网式排查，具备入住条件的公房目前无安全隐患；不具备入住条件的危房已全部悬挂危房标识，房间大门、窗户全部封闭。

煤山公园、丹阳公园、中央公园加强园区巡查工作，检查园区积水点及设施运行情况，帮助老弱病残及智力障碍、妇女儿童离园，确保无人滞留在园区中。

城区防汛，未雨绸缪是关键。市住建局提前在全市开展安装井盖防坠网、更换五防井盖、排查路灯运行情况、检查行道树等工作。同时市住建局针对城区因洼洼地段、老旧道路、在建工地等因素影响造成雨水管道排水不畅问题，进行全面排查和整治，目前梳理出8个城市易涝点，这些易涝点是城区防汛的重点防控对象，市民在经过这些路段时也请小心谨慎。

8.汝河北路东段(207以东)

**行人步行要注意什么**

雷雨闪电时不要拨打接听电话，最好关机。

不要在高大独立的大树下避雨，至少离大树五米外。

不要接近一切电力设施，如：高压电线、变压器等。

暴雨可导致井盖冲开及路段塌陷，应注意观察，或寻找木棍探路，小心前行。

行走时要与高层建筑保持一定距离，避开高层建筑施工现场，避开广告牌、玻璃、花盆等可能存在危险的高处坠落物。

**骑车出行如何避免**

远离深水区，远离车辆，更不要穿行于汽车间，选择地势较高处安全慢行。

骑车时不要被雨衣遮挡视线或影响听力，要注意观察路况，路况不佳时最好推车步行。

**如何保证行车安全**

暴雨来临前请选择可以安全避雨的场所，请勿因心急而开快车。

开始下暴雨时，在马路行驶中，请降低车速并开启紧急灯。

切勿盲目驶进积水的路面。万不得已必须通过时，请观察前面车辆的通行情况，积水超过半个车轮就不能强过，并且请严格按照前面车辆的车辙行驶，以避免被冲开的渠盖。

积水过深不能通行时，应把车开至地势稍高的地方。

如果车在积水中已经熄火，请密切留意水位，当水漫进车里，有继续上涨的势头时必须离开车辆，步行至地势较高的地方。

切勿驶入立交桥的底层或下沉式隧道中。

**车辆被困水中如何快速逃生**

车辆入水后，水会快速涌进车内，这时水压非常大，车内的人很难打开车门逃生。此时应保持镇定，解开安全带和车门安全锁，完全打开车窗。

等车内充满水，车门内外压力平衡时，打开车门逃生。

如果没能及时开车窗，要用应急锤或尖锐物品击碎车窗玻璃(砸车窗边缘和四角)，让水尽快进入车内，增加逃生机会。

打开车门后，尽快离开车辆，步行到地势较高的地方避险。

**雨天行车必备口诀**

慢速慢行，慎用制动；  
驱除水雾，改善视线；  
转弯打灯，预防侧滑；  
减少并线，避免超车；  
路遇行人，减速鸣笛；  
雨天会车，拉大距离；  
积水路面，探明深浅。

城区防汛热线：0375-6863160

融媒体中心记者 梁杨子  
通讯员 李晨霄



图片来源于网络

在网上看到一段视频，讨论的问题是《过夜的西瓜为什么这么“毒”》？节目做得挺好看。请了一位专家，用不同清洁程度的工具处理西瓜，在冰箱里放了24小时之后检测细菌数。结果几种不同操作后的“隔夜西瓜”中都检测出了细菌，少的有45个/25克，多的有几千个/25克，“最不卫生”的那个操作，隔夜后的细菌数是8400个/25克。主持人和现场嘉宾一片惊呼，然后有专家讲解西瓜上为什么会有细菌，食用被细菌污染的西瓜可能会拉肚子等等。

节目做得挺“符合观众认知”，看起来也很“科学”、很热闹，尤其是“一口吃下去近万细菌”，足以把广大观众吓得一惊一乍，还登上了微博热搜。

其实，节目中所得出的数据大致是符合常理的，但是对数据的解读真是一言难尽。我们的环境中充满了细菌，食物中也充满了细菌。节目中“最不卫生”的那个操作，西瓜放隔夜后的细菌数是8400个/25克，也就是336个/克。

这个细菌数，对于食品安全有什么样的影响呢？我们来看一种常见食物——大家在超市里买的巴氏牛奶的微生物安全标准：这个标准的意思是说：同一批牛奶，取五个样品进行检测，如果每个样品的细菌数都不超过100000个/克，而且最多只有两个样品的细菌总数超过50000/克，那么这个批次的牛奶就是合格的。除了细菌总数，对于大肠菌群的要求也不是“0容忍”，尽管大肠菌群中“可能”存在致病细菌。

再来看一个大家更为关注、食品安全要求更高的食品——婴儿奶粉的细菌标准：对于细菌总数的要求比巴氏奶高一些，但也不是“无细菌”，只要所抽检的五个样品中没有样品的细菌总数超过10000个/克，而且最多只有两个样品的细菌总数超过1000个/克，就是合格的。而对于大肠菌群，标准甚至比巴氏奶还要低很多，只要没有样品超过100个/克，而且超过10个/克但不超过100个/克的样品不超过两个，就算合格了。

看到这几个食物的微生物安全标准，你还对“隔夜西瓜”那个336个/克的细菌数大惊失色吗？其实，根据节目中的实验数据，得出的正确结论是：没吃完的西瓜放冰箱，隔夜之后毫无问题。在微博上，还有许多人在问要不要用保鲜膜封和要不要去掉1厘米的问题，简单说下：

- 1.保鲜膜封，能更好地保持习惯的风味口感；如果保鲜膜是合格而且新的，那么上面不应该会有过多细菌；
- 2.用保鲜膜包有利于减少细菌，因为避免了空气中的细菌落在西瓜上；但如果你的保鲜膜本身不干净，那么是另一回事；
- 3.如果没有用保鲜膜封，那么西瓜表面那层容易变得不好吃；如果封上了，那么几乎没有变化。为了“安全”去掉1厘米，没有必要。

各种健康自媒体和卫视节目喜欢搞测评、试验来展示“应该如何如何保存西瓜”，基本上都是没事找事拿鸡毛当令箭，这事儿就记住：

- 1.切西瓜的刀洗干净；
- 2.不吃的尽快包上保鲜膜放进冰箱；
- 3.尽快吃完。

关于3，总会有人纠结“尽快”是多快。这么说吧，在做到1和2的条件下，你的冰箱也基本上清洁干净，那么放几天也没事儿。

来源：北京青年报

## 温馨提示

8处城区易涝点，雨天请绕行

- 1.煤山公园北门前路
- 2.市标西侧慢车道
- 3.新华书店前路
- 4.中大街东段
- 5.广成路(名吃一条街至城垣路段)
- 6.南环路九号公馆前路
- 7.汝河北路刘庄段

# 吃代餐食品快速减重？营养师提醒：不要想着走捷径

吃代餐食品实现快速减重，靠谱吗？

夏天到了，为了能露腿、露腰，很多人又开始了自己的减肥大计，节食、辟谷、健身、吃药等奇招百出。在以“瘦”为美的时代，很多人信奉“一白遮百丑，一胖毁所有”，戏谑的话语背后体现出当下年轻人对体重和身材的重视。

与此同时，《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国成年居民超重肥胖率达50%以上，超重肥胖的形势严峻，由肥胖引发的糖尿病、心血管疾病和癌症在内的若干慢性疾病患病和发病率也呈现上升趋势。

不管是爱美心理作祟，还是出于身体健康的考虑，减肥越来越成为许多人的目标，甚至竭力追求的“事业”。不过，虽然社会对减肥诉求增多，减肥大军日益壮大，但是真正通过科学、健康的减肥方式付诸行动的却有限。很多人一边高喊减肥口号，一边既迈不开腿也管不住嘴，他们寄希望于“躺瘦”，希望不用运动，只靠“吃”就能实现快速减重，但是这样的

减肥方式真的靠谱吗？

中国注册营养师、北京营养师协会理事顾中一提醒，一般建议采取低热量的均衡饮食搭配充足运动的减肥方式。“年轻人要注意，不要总想着走捷径，调整价值观，多投入一些时间在休息运动和自己在家做饭上，逐渐吃得更健康，和自己的生活方式生活节奏相适应。”

为迎合现代年轻人对于快速、简易方式减肥的需求，近两年以减肥瘦身为噱头的代餐食品市场迅速攀升。

代餐食品以低能量、高纤维、营养元素丰富、能饱腹为特点的代餐食品，吸引了大量轻奢、中产白领减肥群体。有数据表明，目前我国代餐行业的销售人员与消费者人数都稳步上涨，2022年或将达到1200亿元的市场规模。2019年中国代餐品牌数量为2837个，2020年增加到3540个。除了网红数量，运动健康领域也纷纷推出代餐产品，甚至传统知名企业也逐渐涌入代餐市场。

顾中一认为，代餐食品之所以受欢迎，主

要是因为其容易方便定量，配方也更为精确，而且相比于很多饮食质量比较差的食物，科学配比的代餐，往往营养元素更为全面，包括蛋白质、膳食纤维等成分。

虽然代餐食品不像一些减肥药品那样直接对身体产生危害，但长期食用也会对身体产生危害。顾中一在接受《工人日报》记者采访时表示，一般不建议长期食用代餐食品，因为除了一些特殊配方的食品，普通的代餐食品往往营养元素单一，不能满足一天中所需的所有营养素的量，如果长期完全吃代餐，容易导致一些营养素的欠缺。

从预防各种慢性病的角度看，食用各种天然食物、大量的植物性食物，更符合预防慢性病的需求，而代餐食品在这方面的健康证据很少。此外，由于代餐食品往往以奶昔或者冲调的固体饮料居多，这种食物它的血糖反应也是相对高的，会对身体产生潜在威胁。

其他专家也曾明确表示，不宜长期食用代餐食品，可以把它作为没空吃饭的解决方



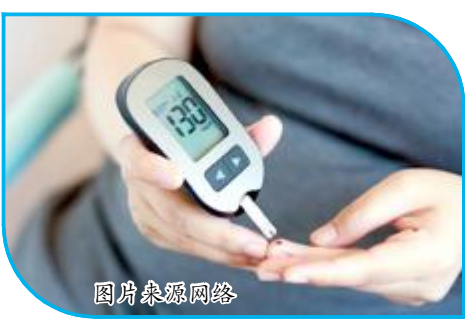
图片来源于网络

案，但无法替代均衡的日常饮食，而且尽量一天不要超过一顿。每天只吃代餐并不能满足人体的基础代谢需求，长期食用会使人产生体虚、乏力、头晕等症状，甚至还可能引起内分泌紊乱和胃肠炎，以及女性闭经、器官退化等问题。

“如果是为了控制体重，你不大可能一辈子都吃代餐，从某种程度上来说，吃代餐相当于少吃，而如果你能做到这一点，那么定量地去吃普通的食物也可以减重。”顾中一说。

来源：工人日报

# 这十个意想不到的原因正在搅乱你的血糖



图片来源于网络

无论你是新近被诊断患有2型糖尿病，还是已经和这种疾病共同生活了好几年，你都知道血糖水平有多善变，以及控制血糖水平有多重要。正确地控制血糖是预防糖尿病并发症(如肾病、神经损伤、视力问题、中风和心脏病)的关键。

了解不同的习惯如何导致血糖波动，可以帮助你更好地预测血糖水平。低血糖和高血糖都会导致严重的健康后果。高血糖可导致恶心、呕吐或呼吸短促，而低血糖可能导致意识混乱、头晕、视力模糊、癫痫、昏迷，甚至死亡。

即使你仔细注意自己吃了什么，认真服药，血糖水平还是不可避免地会在一整天内波动。毕竟，一些影响血糖读数的因素是你所无法控制的。

然而，这并不意味着你对这些因素束手无策。美国“每日健康网站”总结了一些可能导致血糖波动的不太为人所熟知的因素，以及如何相应地调整。

## 脱水

脱水与血糖升高之间的关系很密切。缺乏液体会导致高血糖，因为血液循环中的糖浓度升高了。更糟糕的是，高血糖会导致患者排尿更多，进一步加重脱水。

糖尿病患者应该在一整天内小口、多次饮用洁净的水或其他不含热量的饮料，以保持体内有充足的水分。具体补水量取决于性

别和年龄等因素。高度活跃或体质指数高的人对液体的需求量更大。如果患者觉得白开水没有味道，就尝试加入浆果、橘子瓣、黄瓜片和新鲜的薄荷叶。不加糖的冰茶饮也很清爽，而且天然不含咖啡因。

## 人工甜味剂

许多糖尿病患者将无糖饮料作为碳酸饮料或果汁的替代品，因为他们认为无糖饮料不会升高血糖。荷兰马斯特里赫特大学的营养学家发现，人工甜味剂并不是完全中性的，可能导致葡萄糖稳态受损。

梅奥诊所的内分泌学家提醒，人们在食用人工甜味剂时可能会体验到“反弹效应”。他们误认为无糖食物是健康的，所以最终摄入过量或吃了其他富含碳水化合物的食物。此外，摄入某些人工甜味剂会造成腹泻，从而导致脱水。

## 某些药物

除了糖尿病，治疗其他健康问题的处方药和非处方药也会扰乱血糖水平。一个例子就是类固醇类药物(用于治疗炎症性疾病、自身免疫性疾病和哮喘)，它会导致血糖水平急剧上升。避孕药、某些抗抑郁药物和抗精神病药物、一些利尿剂和鼻减充血剂也会导致血糖读数高于正常水平，而其他药物会降低血糖或更难以识别低血糖的迹象。即使是止咳药水也会影响血糖水平。

患者要确保医生在开处方之前知道自己有糖尿病，并向药师咨询药物的副作用。

## 黎明现象

醒来时血糖水平高并不少见，即使睡觉时血糖读数正常。这可能是经历了“黎明现象”，当身体在凌晨2点到早上8点之间通过释放皮质醇和其他激素来准备醒来时，就会发生这种现象。这些激素使身体对胰岛素不那么敏感，从而导致患者在早晨的血糖水平飙升。

如果你在晚上使用了太多的胰岛素或药

物，或者晚餐吃得不够，也会以低血糖水平开始这一天。睡前吃一份富含蛋白质的低碳零食有助于缩短禁食期而不升高夜间血糖。

## 月经周期

就好像抽筋、腹胀和情绪波动还不够折磨人，女性经前阶段的激素变化会导致血糖水平有点失控。虽然这种影响因人而异，但一些女性糖尿病患者会在月经前的一周左右对胰岛素的敏感程度较低，这会转化为高于正常的血糖水平。读数通常在月经开始后不久恢复正常。

如果你注意到自己的血糖在月经前一周一直很高，就在这段时间减少对碳水化合物摄入量，或者多做些锻炼，会有帮助。

## 睡眠不足

晚上休息不好不仅影响情绪和精力，也会给血糖带来麻烦。美国康奈尔大学医学院的医学家发现，睡眠不足会妨碍2型糖尿病患者的血糖控制能力和对胰岛素的敏感性。睡眠具有恢复功能，睡眠不足相当于对身体施加了慢性压力，压力增加时，血糖水平就会升高。

不幸的是，2型糖尿病患者通常存在睡眠问题。体质指数高的人患上睡眠呼吸暂停的风险还会升高。为提高睡眠质量和延长持续时间，养成稳定一致的睡眠习惯，每天都在同一时间入睡和醒来，每晚保证7-9小时高质量的睡眠。有睡眠呼吸暂停的糖尿病患者要积极接受治疗。

## 极端天气

无论外面是非常热还是非常寒冷，极端的温度都会影响病情控制。这是因为2型糖尿病患者的身体对热的反应方式与健康人有所不同。有些患者的血糖水平可能会在非炎热的日子里急剧上升，因为极端的天气条件给他们的身体施加了额外的压力；其他患者，特别是那些使用胰岛素的，效果可能相反。

此外，高温会影响身体使用胰岛素的方

式，并导致血糖波动。长期高血糖会影响身体调节温度的能力，同时也会导致身体更快地失去液体，后者会通过增加脱水风险来进一步升高血糖水平。因此糖尿病患者在一天中最热的时候要尽量待在室内，密切监测血糖。

## 旅行

长途飞行要跨越好几个时区，会让所有人感到不适，这更是糖尿病患者要担心的问题。时间的改变会扰乱服药安排，饮食和睡眠习惯也发生相应的变化，从而干扰了血糖控制。

另外，度假或旅行时，你可能会吃得更多，多喝酒，或者身体更活跃——所有这些都可能导致血糖波动。

## 喝太多咖啡

对大多数人来说，每天摄入400毫克咖啡因是安全的，但对于糖尿病患者，咖啡可能会影响胰岛素的工作方式，从而导致低血糖或高血糖。美国杜克大学医学中心的研究人员发现，摄入过多的咖啡会导致那些已经患有糖尿病的人的血糖水平飙升。令人困惑的是，西印度大学的生物化学家发现，摄入咖啡因实际上可以改善身体管理血糖的方式，降低患糖尿病相关并发症的风险。到底是升高还是降低，因人而异。患者所能做的就是监测血糖，以观察咖啡因到底有什么影响。

## 血糖检测错误

如果检测血糖前忘记洗手，可能会遇到误差。处理食物后检测血糖可能会造成读数偏高，因为皮肤上的糖残留物会污染血样。

如今的血糖仪非常敏感，因为它只使用了非常少量的血液，这意味着很容易偏离样本中的葡萄糖浓度。如果因条件所限无法洗手，可以放弃第一滴血而用第二滴血来提高测试的准确性。

来源：北京青年报

# 节瓜冬菇焖烧肉



焖煮节瓜有几个关键点：其一，节瓜要飞水；其二，在选择烧肉时宜瘦多肥少而且不能爆炒溢出油分；其三，选择靓冬菇作为佐料能大大提升食味。

材料：节瓜400克、烧猪腩250克、冬菇(水发后)100克、拍蒜15克、姜片10克、盐、糖、蚝油、花生油适量。

做法：烧肉切件飞水；节瓜洗净去囊切件飞水；干香菇提前泡发好，泡香菇的水可以留下备用；开锅下油，爆香蒜头和姜片，下节瓜翻炒片刻，加入香菇、烧肉，调入蚝油翻匀，再加泡香菇的水，慢火焖至节瓜软身，调味，大火收汁即成。

来源：广州日报



## 健康知识