

# 冰箱不是“保险箱” 食物放入可别忘

## 食品冷藏也有时间表,使用不当极易患上“夏季冰箱病”

一到夏天,冰箱可以说是我们身边必不可少的小伙伴了,不少朋友都喜欢一次性屯下超多的美味零食。可你知道吗?冰箱内食物过多也会影响食用,一不小心就会放过期,发生腐烂情况,易生冰箱病。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

### 夏季腹泻患者增多 多半不会用冰箱

夏季天热,吃坏肚子尤其多,通过各大医院消化内科发现,多半是因为吃自己冰箱里的食物导致的,很多人对于冰箱的使用存在一种误区,认为只要把食物放进冰箱就不会变质,也不会产生细菌,想啥时候拿出来吃就行。其实不然,低温只能抑制细菌的繁殖,却不能从根本上杜绝细菌的滋生。很多市民长期不注意冰箱的清理,吃了冰冻的食物后就患上了“冰箱病”。

市民王女士前几天吃了放在冰箱里的食物后出现了恶心、呕吐的症状,

去医院就诊为“冰箱病”。由于食物在冰箱内放置的时间过长,虽然经过加热了,但是食物中已经滋生了细菌,从而导致冰箱病的发生。“我家的冰箱一两个月才除一次霜,总觉得太麻烦,也懒得清理。”

记者采访冰箱病患者发现,多数人对于冰箱的清理工作没有足够重视,只是偶尔简单地清理一下冰箱,直到吃了冰箱内生冷、放置时间久的食物导致冰箱病的发生后才意识到问题的严重性。

### 头痛头晕腹泻 “冰箱病”就是这症状

“冰箱病”指的就是人吃了存放在冰箱中的食物,引起腹泻或是肠胃疾病的不良反应。比如说冰箱病引发的头疼症状:夏天刚从冰箱冷冻室取出的食品温度一般在-6℃以下,而口腔温度在37℃左右,两者温差悬殊。若快速进食,可刺激口腔黏膜,反射性地引起头部血管痉挛,产生头晕、头痛、恶心等的一系列症状。有时严重者可引发冰箱肠炎和胃炎等。

郑州市中医院消化内科主任白广欧表示,冰箱冷藏室内的低温虽然能抑制多数细菌的繁殖,但有些嗜冷霉菌仍可继续生长。如大肠杆菌常引起

流行性婴儿腹泻,侵入人体一些部位时,可引起感染,如腹膜炎、腹泻等。人在感染大肠杆菌后的症状为胃痛、呕吐、腹泻和发热。感染可能是致命性的,尤其是对孩子及老人,因此需要特别重视。

另外,冰箱冷冻机的排气口和蒸发器如果平时不经常擦拭就很容易繁殖真菌。这些真菌耐寒力极强,能在冰箱低温下生长繁殖,并随尘埃散布至空气中。过敏性体质者和儿童吸入这种带菌空气后,极可能出现咳嗽、胸痛、寒战、发热、胸闷和气喘等症状,临床上称之为“冰箱肺炎”。

**食品冷藏时间表**  
剪下来贴冰箱上吧

 <b>鲜蛋</b> 冷藏30~60天	 <b>肉排</b> 冷藏2~3天 冷冻270天
 <b>熟蛋</b> 冷藏6~7天	 <b>香肠</b> 冷藏9天 冷冻60天
 <b>牛奶</b> 冷藏5~6天	 <b>鸡肉</b> 冷藏2~3天 冷冻360天
 <b>酸奶</b> 冷藏7~10天	 <b>菠菜</b> 冷藏3~5天
 <b>面包</b> 冷藏3~6天	 <b>胡萝卜、芹菜</b> 冷藏7~14天
 <b>鱼类</b> 冷藏1~2天 冷冻90~120天	
 <b>牛肉</b> 冷藏1~2天 冷冻90天	

### 提前预防很简单 生熟蔬果分开放

郑州市第七人民医院消化内科主任王万里表示,其实“冰箱病”是可以预防的,只要稍微注意一下,就可以避免“冰箱病”的发生。“首先,生食与熟食不能混放,存放的食物最好用塑料袋封装保存,避免被感染,熟食最好放在加盖的容器内。冰箱也要定期进行清洗消毒,从冰箱内取出的、不能再加热的食品,需要在常温下放置一段时间后再食用,要定期清理冰箱内的食物,放置时间

过长容易腐败变质。”此外,王万里说,不需冻结的低温保存的食品熟食和肉类,还有水果、蔬菜要分层放置,熟食若是放置在冷藏室的上层,蔬菜和水果可以放置在冷藏室的下层,各种罐装食品或是鸡蛋可放在箱门的各个搁架上。“除此之外,生活起居要有一定规律,保证充足而良好的睡眠,而且要注意腹部保暖。”

### 图说 我们的价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善



舞阳 樊小敏作

### 健康速览

#### 河南首届皮肤科发展暨学术交流高峰论坛在郑举行



河南科技大学党委副书记张玉珍、河南整形美容医院皮肤病诊疗中心雷虎院长,以及我省18地市各大中心医院50余名皮肤科主任参加此次高峰论坛。

与会专家围绕我省皮肤科领域的难点、疑点、热点问题进行了广泛、深入的讨论。面对基层皮肤科仪器设备落后、短缺的情况,

7月9日、10日,由新乡医学院三全学院、河美皮肤病诊疗中心共同主办的“河南首届皮肤科发展暨学术交流高峰论坛”,在郑州登封市照见山居举行,论坛邀请到河南省两大医学会专家——李振鲁和尹光文齐聚登封,分别任大会主席和主持,河北省中医院皮肤科主任王根会、中美医疗教育集团河南区总经理朱广贤、原

实现优势资源共享,共同提高,成为大家讨论的重点。河美皮肤病诊疗中心雷虎院长说:“河美皮肤病诊疗中心拥有全套皮肤科治疗设备,很多仪器在河南只有河美有,我们愿意提供这样的平台,对河南所有的皮肤科医师开放。疑难、顽固的皮肤病治疗,可以使用这个平台里面的所有设备和仪器。” 刘书芝 郭世玉 文/图

#### 我省健康管理学会骨健康管理专科分会成立

中华慈善总会爱心捐助工程脊柱侧弯项目同时启动

7月8日,首届骨健康管理专家论坛暨河南省健康管理学会骨健康管理专科分会成立大会在河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)郑州院区顺利召开。中华医学会健康管理分会主任委员武留信、河南省健康管理学会副理事长兼秘书长李力及医院相关领导参加了本次会议。

据了解,会议选出名誉主任委员2人、顾问2人、主任委员1人、副主任委员9人、秘书1人、常委12人、委员147人。河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)院长杜天信、河南省正骨研究院院长郭智萍当选为河南省健康管理学会骨健康管理专科分会名誉主任委员,河南省洛阳正骨医院(河南省

骨科医院)副院长郭艳幸、郑州院区管委会主任孙永强当选为顾问,河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)副院长裴会芳当选为主任委员。会上,武留信、孙永强就骨健康管理领域的新理念等进行专题报告和交流,给大家带来了一场骨健康管理盛宴。

中华慈善总会爱心捐助工程脊柱侧弯项目也同时启动。据悉,为造福广大患者,经中华慈善总会办公厅的批准,河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)被确定为中华慈善总会爱心捐助工程脊柱侧弯项目定点医院。该项目不仅可以大大减轻患者家属的经济负担,同时还可以推动我国脊柱侧弯矫正技术的发展,造福更多家庭。 蒋晓蕾