

健康驿站

食物的“危险温度区”你知道吗？

闷热的伏天里，气温高、湿度大，人的体液排出较多，肠胃免疫功能下降。尤其是老人，夏季饮食更要注意健康。

肠胃在夏季更容易“生病”

夏天闷热潮湿，有利于细菌滋生。尤其是一些卫生条件不好的路边摊儿，食材和器具遭到细菌污染的情况常见。同时苍蝇、蟑螂在夏季最活跃，病菌更容易扩散。

上海市消保委近日发文明确表示，4℃至60℃被称为食物的“危险温度区”，细菌在这个温度区间内会大量繁殖。

家庭冰箱里食物储存不当，也容易造成细菌滋生和交叉污染，其中温度是最重要的因素。

不吃的饭菜应该做好密封工作，尽快放在4℃以下保存，缩短食物在“危险温度区”状态的时间。

肠胃炎恢复有个“巩固期”

天气炎热，不少人感觉“嘴里没味儿”，更加偏爱重口味食物。胃肠黏膜受到强冷和辛辣的刺激，引起毛细血管收缩，导致胃部功能受损，造成急性肠胃疾病。冷刺激还会干扰肠胃的正常蠕动，导致消化功能失调。

急性肠胃炎是发生在胃肠黏膜的急性炎症，主要表现为恶心、呕吐、腹泻、发热等。严重时可能出现脱水、电解质和酸碱平衡紊乱，甚至危及生命。

急性肠胃炎的病程因人而异，短则几小时，长到一周。很多人在呕吐、腹泻停止后，就认为自己康复了，恢复正常饮食。这反而增加了急性肠胃炎复发的机会，还有可能慢慢变成慢性肠胃炎。

肠胃炎病愈后半个月，在饮食、习惯上要更加注重调养和预防。

1. 饮食慢慢恢复。发生急性肠胃炎时，肠胃黏膜是高度水肿状态。饮食上应选择低纤维少渣、低脂肪、清淡易消化的食物。甜食、辛辣、酒类、咖啡、生冷食物仍要忌口。

2. 把好食物卫生关。做好室内卫生，及时清扫垃圾，避免苍蝇、蟑螂等害虫滋生。

夏季气温高，食物极易发生腐烂或馊变，需要妥善储存。注意生熟分开，蔬菜瓜果最好先清洗干净再放入冰箱。生肉、海鲜、蔬菜、蛋类和其他需要冷藏的食品，购买后不要在室温下超过2小时。熟食做好后应该立刻盖好密封，放入冰箱。

3. 保持良好的卫生习惯。饭前便后勤洗手，避免“病从口入”。

腹部受凉很容易导致胃肠功能紊乱，天再热也要注意腹部保暖，睡觉时至少要在肚子上盖一条薄毛毯。

4. 适量运动。最好通过较温和的锻炼来恢复体力，散步是不错的选择，注意避免剧烈运动。

（晨综）

热点话题

进城老人心中有座“孤寂的城”

□ 记者 张铮

在庞大的老年群体中，越来越多的老人离开自己生活了大半辈子的家乡，来到子女所在的城市，过上新生活。7月24日，记者在采访中发现，不少进城老人难以适应城市生活，内心更加孤寂。

人生地不熟，心里空落落

“宝宝，我们该回家做饭了。”当日上午，在市区万里花园小区内，57岁的钟玉芳抱起1岁多的外孙女朝家走。

“妈，我要上班了，你来帮我带孩子吧！”一年前，钟玉芳接到女儿打来的“求救电话”，她便从四川的农村老家来到许昌。与子女、孙辈一起住，三代同堂确实乐趣多，但钟玉芳还是有些不适应。在农村，几乎每家每户都熟悉，谁家有红白喜事，大伙儿都来帮忙；在城里，小区里人虽然比较多，但大家很少走动。

在农村，地里黄瓜、南瓜、青菜等样样有，想吃什么随时采摘；而在城里，什么都需要买，很不方便，价格也高……

“我家老头子在老家种菜、养牲畜。”钟玉芳告诉记者，由于不适应城市生活，她总想带着外孙女回老家，但每次和女儿商量，她都不同意。

同样不适应城市生活的还有56岁的李大妈。李大妈的老家在太康，女儿预产期快到时，她来到许昌，与女儿、女婿一起居住。住了一段时间后，李大妈感觉很不适应。她说：“城里人进屋就关门，感觉很压抑。”

李大妈多次提出带外孙回乡下生活，但女儿、女婿舍不得孩子，她只好回老家一段时间再回许昌。李大妈说，她每天都要买菜、做饭、洗衣服，虽然很忙碌，但心里空落落的。

进城养老，却难融入当地生活

与此同时，养老也是老人流动的一大原因。与自行异地养老的老人相比，有的老人为与子女团聚来到城



资料图片

市，却发现自己很难融入当地生活。

71岁的老人许守业从河南新乡农村老家搬到许昌生活已经2年了，他有两个女儿、一个儿子。儿子大学毕业后来到了许昌工作。之前，许守业一直在老家生活，前年老伴儿去世后，儿子将他接到许昌养老。

见到许守业时，他正一个人坐在小区长凳上，离他不远处，不少老人聚在一起打牌、聊天儿，许守业显得很孤单。老人操着家乡口音说，他在这里没有朋友，整天就跟坐牢似的。“儿子也不愿意我出门，害怕我走丢。整天待在‘鸽子笼’里，我都快憋出病了。还是村子里好，有人说话，待在这里着急啊！”许守业说，人年纪大了，有口饭吃，再有点儿事干就够了，在这里太寂寞了。“我与儿子、儿媳交流也少。他们晚上回来都有自己的事，我和他们说不了几句话，也没有孙子可以带。”老人说，他每次提出回老家，儿子都跟他发脾气，说他不会享福。

与本地老人相比，流动老人没有自己的亲友圈，生活范围很小，不少人感到孤独寂寞。今年68岁的山西人胡丽萍说：“进城后生活有些憋屈，

矛盾反而多了。我们老了，生活习惯和他们年轻人不同。他们花钱大手大脚，我看不惯，要他们算计着花，他们就不高兴，说挣钱就是为了花，让我们别操心。”

帮父母走出“孤寂的城”

在流动老人大军中，不少人选择了“退而不休”，他们或出于经济上的考虑，或出于充实生活的目的，在异地重新寻找一份工作。68岁的张坛秀当了一辈子裁缝。不久前，她的儿子在市区盘下一个早餐店，不服老的她主动提出到儿子的店里做事。她每天早上都要到附近农贸市场采购食材，有时候还帮忙收拾碗筷。

如何让这些老人摆脱孤独呢？二级心理咨询师王利霞说，老年人要学会自我调节。城市里的精神生活和物质生活都很丰富，为老年人安享晚年提供了条件。老人要多想想自己与子女在一起时快乐的感受，进行积极的心理暗示。另外，来到一个新的环境，要积极适应新的生活，尝试与其他老人交往，建立新的人际关系。同时，社区要多提供一些“进城老人”喜爱的娱乐生活。

今日聚焦

用了40年的“疼痛”定义被修改

近日，国际疼痛研究协会(IASP)将应用了40年的疼痛定义做了修改。

“疼痛”被最新定义为：与实际或潜在组织损伤相关，或类似的令人不快的感觉和情感体验。

而40年前的定义为：与实际或潜在组织损伤相关的不愉快的感觉、情感体验或描述。

疼痛定义的修改到底想说明什么？哪些疼痛最不该忍？

“看不见”的痛被正名了

IASP对疼痛定义的修改，较之前的组织损伤，更关注“疼痛”这一感觉本身。

简单来说，就是你能感受到，但医

学影像未必能捕捉到的痛被正名了。比如，神经根压迫导致的疼痛未必表现在神经压迫处，如坐骨神经压迫常会导致腰背和腿痛。再如，肢体缺失的患者常感受到缺失肢体疼痛，也就是人们常说的幻痛。

临床发现，疼痛和组织异常状态是不完全对应的。有些膝关节炎主诉疼痛的患者，其自述疼痛位置和影像学结构异常处可能不匹配。

以往临床工作中，若患者影像学检查和辅助检查均未见异常，但患者依然主诉疼痛时，医生会告诉患者“你没病”。然而，患者并不能接受这一解释。在疼痛无法改善的同时，他们会更加痛苦、沮丧、焦虑，并继续寻找下

一个医生，重复之前的诊治流程。

新定义的出现，会在一定程度上改变这一局面，让患者疼痛的主诉被认同和接受。

7种疼痛最不该“忍”

有些疼痛不是忍忍就能过去的，遇到以下7种疼，最好及时就医。

1. 腰背撕裂样疼痛。
2. 胸痛超过15分钟。
3. 腹部剧痛。
4. 持续脚痛或小腿疼痛。
5. 腿疼伴肿胀。
6. 排尿痛。
7. 腹股沟突然疼痛。

（晨综）