

# 夏季炎热 隔夜菜吃不得

## 省吃俭用,老人往往是隔夜菜的“常客”

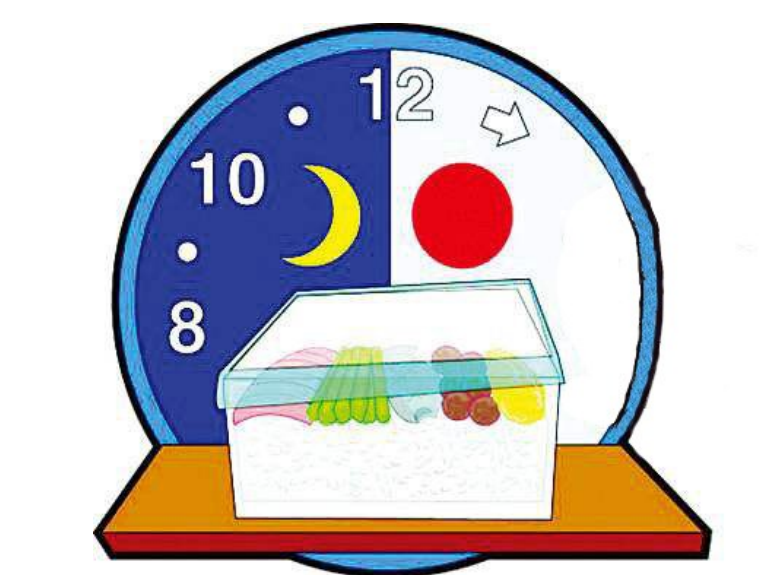
□记者 吕鹏

现在正是夏季最炎热的时候,很多人胃口大减,一顿饭吃下来,每样菜总是能剩下大半,倒掉又太可惜,于是胡乱地塞进冰箱,有时候一放就是一天,再新鲜的食物也不再新鲜。这种行为就容易形成了我们常说的隔夜菜。

其实,隔夜菜不仅仅是指放了一个晚上的菜,一样菜从出锅时间起,放置时间超过8小时,都可以算是隔夜菜。不少人都知道隔夜菜并不健康,却不知它坏在哪里。这是因为,隔夜菜放置过程中由于细菌分解作用下,硝酸盐便会还原成亚硝酸盐,而亚硝酸盐有毒,摄入量过多就会引起中毒,亚硝酸盐会和血液中的血红蛋白结合,导致缺氧、喘不上气等症状出现。

**老人是隔夜菜的“常客”**  
胡静今年40岁,在一家公司从事会计工作。她之前偶尔也会有存放隔夜菜的情况,但现在已经能够控制烧菜的量,刚好够一家人吃完,做到不浪费也不隔夜。不过,让胡静担心的是快70岁的母亲。“吃隔夜菜已经成为她的常态。”

胡静说,父母住在乡下,两口子饭量都不大,可母亲就喜欢大盘地做菜,随便炒的一份土豆丝就能溢出盘子来,这就导致了父母家饭菜经常有大份剩余。而他们又秉承不丢弃食物的习惯,于是吃剩菜、隔夜菜就是他们的日常。胡静也尝试劝过母亲,可她认为饭菜只要放进冰箱,味道不



变,就没有什么大问题。“这样图方便,又省油盐。”

上周,胡静回到父母家中,冰箱内“豪华”的食物量震惊到她。“4盘还未吃完留下的菜,还有很多已经发霉了的蔬菜。”这回,胡静狠狠地替他们清空了一次冰箱,将隔夜或者是变质的食物全部丢掉,又把关于隔夜菜危害健康的新闻给他们看,父母这才口头答应少吃隔夜菜。

**这些隔夜菜危害大**  
1.清爽小凉菜  
隔夜蔬菜和凉拌菜经过一夜放置,亚硝酸盐成分会迅速增长,同时凉拌菜没有经过高温加热,细菌更容易在其中滋生,对于人体来说食用这类菜色毫无益处。  
夏季新鲜蔬菜更适合当天食用,所以每次可以少量购买和采

摘,避免浪费的同时还能保障身体健康。

2.隔夜海鲜损肝肾  
螃蟹、鱼类、虾类等海鲜,隔夜后会产生蛋白质降解物,损伤肝、肾功能。如果实在买多了,可以把生海鲜用保鲜袋或保鲜盒装好,放入冰箱冷冻,下次再烹调。  
3.隔夜汤不放金属器皿  
熬汤费时费力,人们往往熬一大锅,一连吃好几天。剩汤如果长时间盛在铝锅、铁锅内,会析出对人体有害的物质。  
4.隔夜鸡蛋  
很多人都爱吃蛋黄软软的半熟蛋,可是这种蛋杀菌不彻底,再加上鸡蛋营养丰富,格外容易滋生细菌,食用后会发生危险,所以鸡蛋最好不要隔夜,及时煮及时吃。

# 孩子牙齿矫正 别错过黄金时间

## 7岁与12岁是最佳矫正期

□记者 吕鹏

咨询读者 林女士

我小孩今年14岁了,从小有牙齿排列不齐的情况。以前心存侥幸,想等着孩子长大后,牙齿会自己长齐,没想到牙齿长得越来越丑。我是不是错过了孩子牙齿矫正的黄金期?现在矫正来得及吗?



解答专家:  
康美诺口腔医院技术指导  
浙江省口腔医院正畸博士  
副主任医师丁王辉

丁王辉介绍,孩子牙齿矫正确实有黄金时间。不少宝爸宝妈都知道孩子长大后如果患有牙齿不齐,畸形牙,不仅会影响口腔功能和美观,还会影响孩子心理健康。然而,许多家长因对牙齿畸形的认识有限,错过了孩子牙齿矫正的黄金期。一旦发现孩子存在咬合问题如地包天、龅牙、经常口呼吸、恒牙异位萌出或牙列不整齐等问题时,就应及时开始预防性治疗。

**7岁是矫治第一个黄金期**  
7岁是儿童生长发育最旺盛的时期,也是儿童牙齿矫治的第一个黄金期。在此期间,牙齿切换会出现很多问题,例如乳牙滞留,恒牙阻生等。这时,我们抓住生长发育的特点进行矫正,不仅可以排齐牙齿,还可以促进骨骼的正向发育,此时的治疗效果最好。

**12岁左右是第二个矫治黄金期**  
错过了7岁的矫治黄金期,12岁是另一个矫治最佳时期。通常情况下,没有骨骼的畸形,也可以换完牙之后矫正治疗。不过如果错过了矫正黄金期,成年后再进行矫正治疗可能会增加矫正难度与时长,还会影响面容。

丁王辉提示,畸形牙要尽早进行矫正,比如“地包天”、严重的深覆合、深覆盖,多生牙等,这些牙齿情况会让牙齿畸形变得越来越严重并难以治疗。7岁~12岁是儿童身体发育最旺盛的时候,颌骨的塑性强,康复能力强。此时进行矫正,不但损害小而且矫治简单,时间短。当家长发现孩子的牙齿排列不整齐或面型异常时,最好及时到医院向医生咨询,别错过了最佳的矫正年龄。

如果已经错过了以上儿童矫正时期,18岁以后还可以进行成人正畸,恢复咀嚼、语言、颞下颌关节的功能,使颜面美观。因此,确定牙齿矫正的最佳时间不是绝对的,医生根据牙齿畸形者的不同类型和个体的生长发育情况而定。然而,对于不少因牙齿引起面部畸形的患者来说,及时获得治疗可收到事半功倍的效果。



# 颈椎病被提名职业病,你还是低头族吗?

近日,健康中国行动推进委员会办公室召开新闻发布会。此次职业健康保护行动将颈椎病、肩周炎、腰背痛、骨质增生、坐骨神经痛列为了劳动者个人应当预防的疾病。

中国疾病预防控制中心研究员孙新介绍,这些并不是法定的职业病,但它们都是与职业活动有关的疾病,他认为未来也有可能被列为职业病。

近年来“低头族”的人数在不断提升,而这种行为的危害是非常大的,甚至已经成为患上颈椎病最重要的原因之一。再加上现代人长期伏案工作、不良的坐姿等,都使得颈椎病的人数变得越发庞大。

市中医院骨伤科主任吕伟胜介绍,脊椎病已经不再是老年人的专属,如今脊椎病患者日渐年轻化,中青年群体成为易患脊椎病的高危人群。

什么是脊椎病呢?吕伟胜说:“脊椎病就是脊椎的骨质、椎间盘、韧带、肌肉发生病变,进而压迫、牵引刺激脊髓、脊神经、血管、植物神

经从而出现复杂多样的症状。”常见的症状有颈项部酸胀疼痛,或伴有一侧上肢的麻木、握力减退,严重的会引起精细动作不能完成,比如穿针引线,扣扣子等,以及双侧下肢的麻木,行走不稳等。

“如果做出了超过人体承受范围的各种活动,那么就更容易引发脊椎病。所以,长时间保持某种姿势的职业往往更容易受颈椎病“青睐”,像长时间伏案的办公室白领、老师、会计、程序员等等都是高危人群。”吕伟胜解释,这类人群因为工作原因一直坐在椅子上办公,可能一坐就是几个小时,除了上厕所或者是拿文件,其余时间全是坐着的,坐久了就会压迫到脊椎神经,也会引起脊椎变形。“颈椎疲劳酸痛或是肩膀肌肉僵硬疼痛,那都是因为颈椎和肩膀长期处于一个制动的状态下,导致颈肩肌肉气血循环不流通,肌肉出现缺血缺氧现象。”

“频繁落枕往往是颈椎病的前驱症状。”那么面对脊椎病,我们应该如何预防呢?吕伟胜提醒大家要留意以下几点:

1.留一个课间休息时间  
在上学的时候,一节课时间是45分钟,而每节课之间都有10分钟的时间用来休息。工作之余,我

们也应该给自己留出一个课间休息时间,这几分钟可以起立活动身体,适当走动。

2.保持良好的坐姿或者体位  
看书或者看手机的时候,不要长时间窝在某一个角落,要适当更换体位;看电视、玩电脑的时候最好坐直,抬头挺胸,不要缩成一团。保持良好的坐姿与体位,才能避免或者减轻颈椎病。

3.常常参加体育运动  
有很多运动项目都是可以锻炼到颈椎的,例如打羽毛球、篮球等等,涉及到抬头低头等等动作。办公学习之余,选择体育项目适当运动,是保证健康最好的办法。

□记者 吕鹏

