

# 解读生命

## JIEDUSHENGMING

科学就在身边 擦亮您的双眼 我们与您同行 共创美好空间

### ■ 医卫前沿

文·吴志 罗金财

## 室内晾衣小心洗衣粉中毒

福州某小区周边道路在翻修,窗户的玻璃每天都会被覆盖上一层厚厚的粉尘。这让家在附近的黄女士,为晾衣服烦恼不已。无奈下,黄女士将刚洗完的衣服放置室内晾干。如今,一些精装修的小区为了保证室内恒温、恒湿,还统一封闭了阳台。殊不知,室内晒衣有害健康。

“长期在屋里晾衣服,有可能导致室内潮湿增加三分之一,容易滋生细菌和病毒,对那些容易或已经患哮喘、花粉热和其他过敏症的人的健康有害。”南京军区福州总医院第一附属医院呼吸内科副主任医师陈志强介绍说,人体吸入带有细菌或者病毒的空气后,可能会导致上

呼吸道感染、肺部感染等,而本身患有哮喘或者呼吸疾病的人吸入后还可能加重病情,甚至导致呼吸衰竭、死亡等;同时,潮湿的环境,也可能引发风湿性关节炎。

湿度上升给有害细菌滋生提供了“温床”。从洗衣机里拿出的一缸衣物蒸发的水分达两升,而如果将这些衣服晾晒在室内,那么会有四分之三的家庭,室内湿度达到有利于螨虫和霉菌孢子繁衍的程度。有资料显示,有四分之一的家庭室内空气中含有容易导致肺部感染的霉菌孢子。

室内最适宜的相对湿度为60%—70%。如果湿度过高的话,就会影响人体体表水分的蒸发。为了促进

水分的排出,人体只能通过加快呼吸频率来代偿,结果加重了气道的阻力,容易诱发哮喘。另一方面,湿度太高还能促进细菌的繁殖,这将有利于尘螨的孳生,而这些致病微生物侵入气道后也易诱发哮喘。尤其是对家里的儿童,哮喘的风险大大增加。

在密闭的室内晾晒衣服,还会使洗衣粉里的有害成分在室内扩散。洗衣粉内含强效漂白剂的荧光剂和芳香成分,长期挥发在空气中,人体晚上就好像睡在一个刚装修完但却有很重的溶剂味道的房子里,吸入可能会危害心、肺、肝脏等器官,甚至可能会致癌。此外,在室内晾衣服对屋内装修也有一定影响,墙壁长期

受潮会变形,地砖易松动,地板易变形;衣物没被阳光暴晒,易发霉,易腐朽,易变形。

“晾衣服最好选择有阳光,能通风的地方,这样可以起到杀菌作用。”专家强调说,有条件还是让晒衣回归户外。居民可在晚上洗衣服,并用洗衣机脱水甩干,然后晾到阳台上,次日上班前将衣服收进室内。经常开窗,保持室内通风、透光、干燥。在户外晒衣服最好是上午10点—下午4点之间,晾晒3小时就能起到杀菌作用。户外晾衣服时也要注意当天的空气质量,尽量避免在户外晾衣服使衣物遭受汽车尾气、灰尘等空气污染物的二次污染。

### ■ 健康视窗

#### 巧妙清除蔬菜残留农药

食品安全越来越受居民关注,如何去除农药残留成为大家越来越关心的话题,有几种简单的方法可去除农药残留。

##### 加热法



随着温度升高,氨基甲酸酯类杀虫剂合成加快。所以对一些其他办法难以处理的蔬菜瓜果可经过加热去除局部农药。常用于芹菜、菠菜、小白菜、圆白菜、青椒、菜花、豆角等。办法是先用清水将外表面洗净,放入沸水中2—5分钟捞出,然后用清水冲洗1—2遍。

##### 碱水浸泡法



有机磷杀虫剂在碱性环境下合成疾速,所以此办法是去除农药污染的有效措施,可用于各类蔬菜瓜果。办法是先将外表面冲洗干净,浸泡到碱水(普通500毫升水中参加碱面5—10克)中5—15分钟,然后用清水冲洗3—5遍。

##### 浸泡水洗法



污染蔬菜的农药种类主要为有机磷类杀虫剂。有机磷杀虫剂难溶于水,此种办法仅能除去局部污染的农药。但水洗是肃清蔬菜瓜果上其他污染物和去除残留农药的根本办法。主要用于叶类蔬菜,如菠菜、金针菜、韭菜花、生菜、小白菜等。普通先用水冲洗掉外表面,然后用清水浸泡,浸泡不少于10分钟。果蔬清洗剂可促进农药的溶出,所以浸泡时可参加少量果蔬清洗剂。浸泡后要用清水冲洗2—3遍。

##### 贮存法



农药在环境中可随时间的推移而迟缓地合成为对人体无害的物质。所以对易于保管的瓜果蔬菜经过一定时间的储存,减少农药残留量。此法适用于苹果、猕猴桃、冬瓜等不易腐烂的品种。普通适用15天以上。注意,不要立刻食用新采摘的未削皮的水果。

# 被看重却没被看清的食品保质期

文·本报记者 段佳

刚刚过完中秋、国庆节,相信很多人家都留下了一堆没有吃完的“节日食品”,这些食品的保质期到什么时候,临近保质期还能吃吗?价格昂贵却过了保质期的食品,该不该扔?在越来越关心食品安全的今天,食品保质期常让人们很纠结。

比起健康重要还是节俭重要的纠结更让人“闹心”的,是消费者无法控制的食品保质期“黑幕”。9月15日新华社报道,78件已经过期的糖果,却被福州世丰贸易有限公司用酒精棉球擦拭掉原有生产日期,重新标注并准备对外销售,被监管部门“逮个正着”。双节前,上海市工商局重点查处了一批“违禁超限”“伪造篡改保质期”的食品和销售“假冒伪劣”以及不合格商品的违法行为,共查处流通环节食品经营违法案件900

件,销售不合格儿童用品案件33件,罚没款合计1100万元。据上海市工商局介绍,有一些企业早已注销,却“死而复生”继续生产产品。上海友氏企业管理有限公司销售的多个食品,例如“家世康牌液体钙+D3软胶囊”和“健恒牌叶酸多维营养素片”等标称的生产企业已经注销,而上述产品标注的生产日期却在注销日期之后。

成都军区总医院健康管理中心主任、高级健康管理师张虎军表示,对于不法食企和无良商贩,要依靠监管部门对市场的严格监管,保证有一个安全的食品保质期环境;而对于愈来愈被重视的食品保质期,消费者更需要科学、客观地认识清楚,正确指导自己的日常生活行为。

## 食品变质

### 一个食品变化的宽泛过程

过了保质期的食品,还能吃吗?张虎军说:“在回答这个问题之前,我们先说什么叫‘食品变质’。”

食品变质,指食品发生物理变化使外形变化,以及在以微生物为主的作用下所发生的腐败变质,包括食品成分与感官性质的各种酶性、非酶性变化及夹杂物污染,从而使食品降低或丧失食用价值的一切变化。

每一种食物都有多种属性,比如外观、颜色、口感、味道、安全性等等。当我们说一种食品“合格”的时候,指的是它在各方面都符合我们的要求。或者说,各方面都符合食品生产者对消费者的承诺。

现代社会,食品很难坚持“现做现吃”。尤其是加工食品,从生产到消费,要经过运输、分销等环节。所

以,保存食品是不可避免的。任何食品在保存中,前面所说的各方面都会按照一定的速度发生变化。在不同的食品中,变化最快的那种属性并不相同。比如奶、蛋、肉等生鲜食品,往往是细菌生长最先发生,然后才会有气味等方面的变化。饼干,一般是受潮变软,口感最先发生变化。而方便面,则可能是油先氧化,产生异味。细菌生长和油的氧化产生有害物质,而食物受潮变软则只是不好吃了。在食品工业上,这些都算是“食品变质”了。

变质的食物不仅外观发生变化,失去原有食物的色、香、味品质,营养价值也会下降,还会含有相应毒素危害人体健康。

## 食品保质期

### 厂家对风味口感安全的担保

一般情况下说的“保质期”,是指在那个期限内,食品的任何一方面都没有发生明显的变化。换言之,这是厂家的一个承诺——在此期限内,食品的风味、口感、安全性各方面都会保证。如果出了问题,厂家需要负责。而过了保质期,并不意味着就坏了,只是厂家不再担保。

在美国,针对不同需求,把食品保质期细分为:最佳口味期(品质最新鲜、营养最丰富、最适合小孩子)、销售截止日期(商场只能在这个日期之前销售)、食用期(也就是食物的最后食用日期)、封箱包装日期(以便出现问题进行追究)四种。没有标注保质期的食品在欧美等国家是无法销售的。

我国对食品保质期的评定亦非常严格,2011年5月13日卫生部发布《预包装食品标签标准》,其中对保质期进行了重新定义,新标准中对保质期的定义是:预包装食品在标签指明的贮存条件下,保持品质

的期限。在此期限内,产品完全适于销售,并保持标签中不必说明或已经说明的特有品质。所以,只要在销售流通环节没有明显的环境改变或是存放方式不当,理论上,在食物保质期内对食物是可以放心食用的。

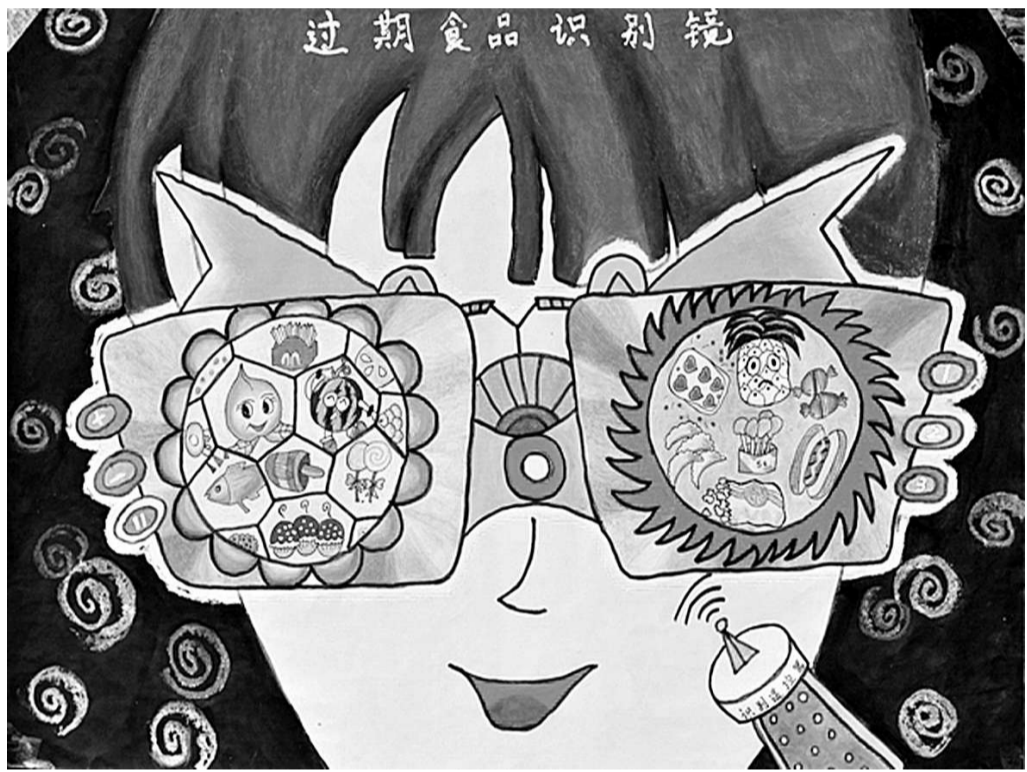
张虎军认为,有时候,食品过期可能只是外观不那么诱人,或者口感没有那么好……这样的食品,也还是能吃的。不过问题在于,它也可能完全是致病细菌数量很多了,吃了生病的可能性增高了。而且,你无法判断它发生了什么变化。

“所以,‘过期食品能不能吃’的问题,答案就是:吃了不一定出问题,但是出问题的可能性升高了。比如说,在保质期内,10000个之中难得有1个存在安全问题,真让你碰上了可以向厂家索赔。而过了保质期,100个之中可能也有99个是没有问题的,只是如果你碰上了另外的那1个,就只好愿赌输。”张虎军说。

张虎军幽默地表示:“保质期也好,过期日期也好,都只是一个控制标准。对于保质期比较长,比如几个星期甚至几个月的食品来说,过期日期前一天与后一天不会有太大差别。这就象我国男性22岁可以结婚,但是22岁生日的前一天和后一天,一个人至少在生理上不会有什么差别。”

脆。但是如果开了袋,环境又比较潮湿,就会很快受潮变软,很难吃了。这种情况下,也不能追究厂家的责任。”

张虎军幽默地表示:“保质期也好,过期日期也好,都只是一个控制标准。对于保质期比较长,比如几个星期甚至几个月的食品来说,过期日期前一天与后一天不会有太大差别。这就象我国男性22岁可以结婚,但是22岁生日的前一天和后一天,一个人至少在生理上不会有什么差别。”



儿童科幻画《过期食品识别镜》

## 统一保质期

### 也许并不完全合理

张虎军说:“显而易见,食品的变质是一个连续渐变的过程。食品成分或者其中的细菌,不会看着保质期按照我们的指示变化——它不会象许多人想的那样:在保质期之前,老老实实呆着;过了保质期,一下子就变成了毒药了。而这个变化过程,又受生产工艺和保存条件的影响。比如说,采用巴氏消毒的牛奶,冷藏两周一般细菌还不会超标;而超高温灭菌的,常温下放几个月乃至几年都不会长细菌。即使是同一种食品,比如巴氏消毒奶,不同厂家的工艺控制条件也会使变化的过程快慢不同。”

所以,同一种食品,技术好的厂家可以实现更长的

### ■ 延伸阅读

#### 部分食品保质期一览

日常生活中,除了仔细观看食品包装上的保质期外,对一些食品保质期的常识也应该做到心中有数。

**肉食保质期:**2天—1周。鱼、牛肉、猪肉和禽肉等新鲜肉食冷藏时间不要超过两天。肉未买回家后,应尽快做成食品。热肉冷藏时间稍长些,但是最好一周内吃完。熟猪排应该在三天内吃完,非冷冻的火腿、熏肉或腊肉的保质期最多1周。

**冷冻食品保质期:**1个月—1年。冷冻食品并非可无限期保质。冰激凌和雪糕保质期为1个月。全鸡冷冻,保质期可达1年。冷冻蔬菜和冷冻面包保质期为3个月,牛肉未冷冻保质期为4个月,鸡胸和鸡翅等可冷冻保鲜9个月。

**调味品保质期:**3个月—1年。番茄酱保质期为8—12个月;蛋黄酱可保存6个月;一般调味品可在冰箱中保质1年;芥末在冰箱中可保质8个月。沙拉酱可保存9个月;酱油开启后最好3个月用完;黄油可冷藏1年不变质;果酱保质期一般为1年。

保质期,很常见也很正常。张虎军认为,我国对于许多食品有国家统一的保质期,其实并不合理——在国家许可的保质期内,生产控制不好的食品同样可能变质。这样,一个符合国家“保质期标准”的食品,完全可能是变质的。而对于那些下功夫改进生产工艺以延长保质期的厂家,国家标准反倒起到了打击积极性的作用。

至于厂家是否会乱标保质期,张虎军表示,需要的是对其保质期内的食品是否合格进行监测。不合格的要重罚,导致消费者受害的,需要赔偿。在严格的监管之下,也就没有厂家敢乱标了。

张虎军说:“显而易见,食品的变质是一个连续渐变的过程。食品成分或者其中的细菌,不会看着保质期按照我们的指示变化——它不会象许多人想的那样:在保质期之前,老老实实呆着;过了保质期,一下子就变成了毒药了。而这个变化过程,又受生产工艺和保存条件的影响。比如说,采用巴氏消毒的牛奶,冷藏两周一般细菌还不会超标;而超高温灭菌的,常温下放几个月乃至几年都不会长细菌。即使是同一种食品,比如巴氏消毒奶,不同厂家的工艺控制条件也会使变化的过程快慢不同。”

张虎军认为,有时候,食品过期可能只是外观不那么诱人,或者口感没有那么好……这样的食品,也还是能吃的。不过问题在于,它也可能完全是致病细菌数量很多了,吃了生病的可能性增高了。而且,你无法判断它发生了什么变化。

张虎军幽默地表示:“保质期也好,过期日期也好,都只是一个控制标准。对于保质期比较长,比如几个星期甚至几个月的食品来说,过期日期前一天与后一天不会有太大差别。这就象我国男性22岁可以结婚,但是22岁生日的前一天和后一天,一个人至少在生理上不会有什么差别。”

张虎军幽默地表示:“保质期也好,过期日期也好,都只是一个控制标准。对于保质期比较长,比如几个星期甚至几个月的食品来说,过期日期前一天与后一天不会有太大差别。这就象我国男性22岁可以结婚,但是22岁生日的前一天和后一天,一个人至少在生理上不会有什么差别。”

张虎军幽默地表示:“保质期也好,过期日期也好,都只是一个控制标准。对于保质期比较长,比如几个星期甚至几个月的食品来说,过期日期前一天与后一天不会有太大差别。这就象我国男性22岁可以结婚,但是22岁生日的前一天和后一天,一个人至少在生理上不会有什么差别。”

## 302医院对口帮扶宁夏彭阳10余年

科技日报讯 9月24日至26日,解放军第302医院派遣由10多名专家组成的医疗队来到宁夏彭阳县人民医院,开展对口支援活动,同时举行医疗设备、药品捐赠及第三轮对口支援协议的签订仪式。

据302医院院长吕吉云介绍,根据协议,302医院将在过去两轮支援工作的基础上,根据彭阳县当地卫生工作实际、县人民医院发展变化和实际需求,充分发挥该院在传染病防治、科研、教学、预防、信息等方面的优势,重点在人才培养、技术帮扶、医院管理等方面给予充分支援,力争把彭阳县人民医院建成以传染病和肝病诊治为特色、具有较先进科学管理理念的功能齐全的综合医院。

10多年前,宁夏彭阳县医疗技术水平落后,肝炎、痢疾等传染病发病率较高。2001年起,302医院主动与该县人民医院结成对子,实施对口帮扶。经过多年的努力,帮助该院建起了一座集预防、治疗、培训于一体的传染病防治服务中心,并无偿提供价值500多万元的诊疗设备,结束了固原地区几十年来没有传染病医院的历史。10多年来,先后为该院培养10名专业技术人员,派遣8批次医疗队到该院义诊服务,义诊诊疗5600多人次,收到了良好的社会效益。同时,先后为该院捐赠电子胃镜、彩超等医疗设备共计450多台件,药品、试剂150件,合计总价约262万元,改善了该院设备短缺现状。(戴欣 郭阳虎)

## 新方法或能治疗常见侏儒症

据新华社消息,软骨发育不全症是基因突变所导致的一种最常见侏儒症。法国研究人员在动物实验中发现,如果注射一种“诱饵蛋白”,让致病基因失去作用,或能治疗软骨发育不全症。

法国卫生和医学研究所的研究人员近日在美国《科学—转化医学》杂志上报告说,软骨发育不全症患者体内的FGFR3基因发生突变后,会导致FGFR3蛋白过度活跃,从而抑制骨骼的正常发育。为此,他们采取一种欺骗策略,让过度活跃的FGFR3蛋白“冷静”下来。在他们的实验中,老鼠接受治疗后发现脊椎异常问题的比例从80%降至6%。研究人员还发现,“诱饵蛋白”疗法还会

抑制软骨发育不全实验鼠的瘫痪、呼吸困难等并发症,从而有效降低其死亡率。此外,将这些实验鼠解剖后进行器官、血液等检测,没有发现明显副作用。

尽管还要进行更多研究以确定人类患者利用sFGFR3蛋白治疗的安全性及有效性,但研究人员认为,软骨发育不全症患儿在出生第一年接受这种治疗,骨骼生长很有可能恢复正常。

软骨发育不全症主要表现为躯干与四肢不成比例,躯干长度正常而四肢短小,头颈大,有很大一部分病例为死胎或在新生儿期死亡。这一疾病用注射生长激素或腿部增长手术治疗,但效果仍有待进一步观察。

## 食品安全标准工作再加强

据新华社消息,近日,国家卫生和计划生育委员会在网站发布《关于加强食品安全标准工作的指导意见》,要求各地依法履行食品安全标准工作职责,加强食品安全地方标准工作和食品安全企业标准备案工作,开展食品安全标准研究和跟踪评价。

指导意见明确,地方食品安全标准工作的工作职责和具体要求包括:依法履行食品安全标准工作职责,加强食品安全地方标准工作,做好食品安全企业标准备案工作,开展食品安全标准研究和跟踪评价工作,做好食品安全标准宣传贯彻工作,加强食品安全标准审评委员会管理和加强食品安全标准工作能力建设。

指导意见要求,各地加强食品安全地方标准制度建设并严格食品安全地方标准范围,坚持科学合理、公开透明的原则,推进标准贯彻工作顺利执行。省级卫生计生行政部门要加强食品安全企业标准备案制度建设,明确食品安全企业标准备案范围,坚持企业是食品安全第一责任人原则;同时省级卫生计生行政部门要增强服务意识,简化备案程序,以方便公众查询。

根据《食品安全国家标准“十二五”规划》,我国正在加快食品标准的清理整合,今年年底将完成对以往5千项食品标准的清理任务,目前已公布了303项食品安全国家标准,覆盖食品安全指标6千余项。