

每天要用的切菜板该如何清洁？

■杨京津 刘弘

天气渐热，又进入梅雨季，高温潮湿的环境、菜板上残留的有机物以及长期使用留下的刀痕更容易促使微生物的滋生。滋生的细菌和真菌很有可能通过切菜板、菜刀等厨房用具污染食品，导致“病从口入”。因此一定要定期对厨房进行清洁，尤其是切菜板。

菜板的种类

★**木制菜板**：材质较厚，韧度强，比较适合用来剁肉或切一些坚硬的食物，且无需粘合，不含甲醛，缺点是易残留食物残渣，不易清洗，由于吸水性强，不易风干，长时间在潮湿环境下容易发霉。

★**竹制菜板**：由于厚度不够，多为拼接而成，不可避免地含有甲醛，用时不能承受重击。如果购买竹菜板，建议尽量选择大品牌、环保信誉好的商家。

★**塑料菜板**：轻便，容易携带，但多以聚丙烯、聚乙烯等材质制成，高温下易散发塑料气味，对身体有害，仅仅适合于切新鲜蔬菜和水果，不能切加热后的食物。

菜板的危险因素

菜板上的危险因素，主要是食物残渣变质引起的各类细菌和真菌，对大多数健康成年人来说，这些都是威胁健康的潜在隐患，对免疫力低下的人群而言，更是雪上加霜。

切菜板的生熟交叉污染可导致肠道致病菌的感染。肠道致病菌是临床上引起以腹泻、呕吐为主要症状的首要病因之一，也是危害食品安全的主要因素。常见的肠道致病菌包括金黄色葡萄球菌、致泻大肠埃希氏菌、沙门氏菌、副溶血性弧菌等，炎热的夏季正有利于食源性致病细菌的繁殖，这些细菌大多喜欢温暖、潮湿的环境。

我们可利用不同的温度和处理时间杀死不同的细菌。一般而言，把食物烹煮至中心温度达摄氏75度，并保持至少30秒便能杀死大部分致病细菌。处理贝类水产的时间和温度组合，要求须更为严格，应加热至外壳打开，然后再煮三至五分钟，经烹煮后外壳仍未打开的应弃掉。

真菌主要包括各种霉菌等，在周围的环境中无处不在。大部分食物都是这些微生物的温床，一旦发现食物里有长霉菌，通常已是变质的预兆。霉菌的繁殖方式是通过肉眼看不见的微小孢子，以空气、水或食物处理等其他方式散播。当遇到合适的地方，孢子便萌发生长。当菌落够大时，我们肉眼也可以察觉出来。

大部分霉菌都是无害的，有些甚至是有用的，一般因吃下发霉或沾染霉菌的食物而引致急性中毒的机会不大。

不过，某些霉菌是有危险的。有些霉菌可造成感染，对免疫力弱的人群，例如慢性病患者尤其危险；有些霉菌则可产生霉菌毒素（由真菌产生的毒素）。霉菌毒素可对人体造成急性或长期的健康影响，例如黄曲霉毒素可引致急性肝脏损伤，最广为人知的是有可能引致肝癌。不过，就算产生，也是微量的，任何致癌因素都不是必然条件，大家无需过分担心，在日常使用切菜板的过程中，保持干燥是很好的防御方法。

日常清洁消毒方法

★腥味及怪味的去除

如果留有鱼、肉等腥味，可用溶有食盐的洗米水擦拭，或是洒上点醋，然后用清水冲刷，再放在阳光下晒干，就不会有腥味。

用生葱或生姜将切菜板擦遍，然后一边用热水冲，一边用刷子刷洗，怪味就会消失。

★用开水洗烫消毒

先用硬刷和清水将切菜板表面和缝隙洗刷干净，然后再用100℃的开水冲洗一遍。清洗干净后放在干燥处晾干。

★使用食盐清洗消毒

将切菜板弄湿润了，然后撒一层薄薄的食用盐在切菜板上，半小时后再用清水冲洗干净，也能杀死大部分的细菌，保持切菜板的卫生。

★紫外线消毒

阳光中的紫外线有杀死细菌的作用，切菜板不用时放到太阳底下暴晒30分钟以上，不仅可以杀菌，而且可使切菜板干燥，减少病菌繁殖。

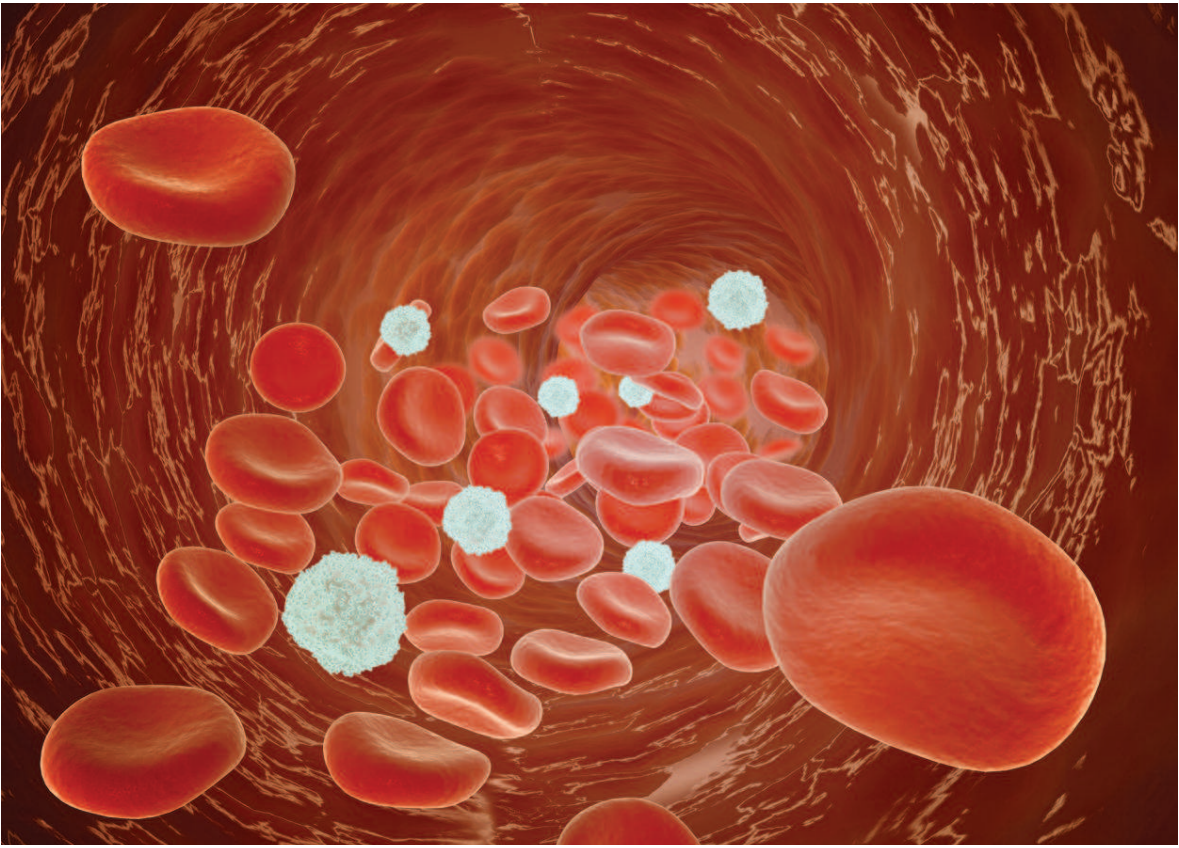
菜板分开专用

生鲜食材上有较多的细菌，还可能有寄生虫卵，因此，切菜板不可避免地要受到污染，若再用同样的切菜板切熟食，就会使熟食污染。因此，切生、熟食物的菜板要分开，避免交叉污染。

在日常生活中，菜板在每次使用后都要清洗干净，并存储在干燥通风的环境中，避免微生物的滋生。

（作者均为上海市疾病预防控制中心危害监控所食品卫生科医师；刘弘为科室主任）

房颤患者脑梗死“元凶”原是“红血栓”



■吴立群

心房颤动简称房颤，是常见的心律失常，患者以老年人为主，我国已有约800万房颤患者。房颤发生时，患者的心脏处于颤动状态，心脏中的血流变得无序，容易凝结形成红色血栓，俗称“红血栓”。红血栓会随着血流流向大脑，堵塞大脑血管，导致发生脑梗死。房颤患者脑梗死的发生风险是常人的五倍，且房颤导致的脑梗死致残、致死率和复发率更高。

阻止血栓形成从而预防脑梗死是房颤患者的头等大事。多数患者都知道服用阿司匹林可以预防血栓，却不了解血栓也有红白之分，对于不同性质的血栓，治疗方式也不一样，不可一概而论。

血栓分“红”“白”，红血栓造成的脑梗更严重

“白血栓”肉眼观察下的颜色为黄白色，体积比较小，主要是由动脉壁上脱落的动脉粥样硬化斑块和血小板组成，这种血栓多见于高血压、高血脂的患者；而“红血栓”肉眼观察为红色，体积比较大，主要是由红细胞聚集而成，房颤时形成的血栓就是“红血栓”。

不管是哪种血栓，只要堵塞了脑血管，都会导致脑梗死，但需要注意的是，相比“白血栓”，“红血栓”由于体积比较大，造成的梗塞面积更大，致死、致残率和复发率更高。

预防红血栓，阿司匹林不管用

针对不同的血栓类型，预防用药也迥然不同。预防房颤产生的红血栓应该降低血液凝固的程度，使用抗凝药物治疗；预防白血栓应该降低血小

板的聚集程度，使用抗血小板药物治疗。虽然国内外众多指南一致推荐对于有中度至重度脑梗风险的房颤患者应该服用抗凝药，但我国房颤患者抗凝治疗现状却不尽人意，主要表现在以下两个方面：

第一是用错药

有调查显示：在确诊为房颤的患者中，仍有半数以上在使用阿司匹林来预防脑梗。阿司匹林并不是抗凝药，而是抗血小板药，对于房颤导致的红血栓没有预防效果。相关的临床研究也未能证实阿司匹林在房颤引发脑梗死中预防的效果。

第二是不用药

有数据表明，我国房颤患者中未接受任何抗栓治疗的占19.8%，口服抗凝药比例仅为10%左右，这个比例远低于欧美等国家。

此外，即便开始抗凝治疗，很多患者也不能长期坚持。其中部分原因是因为传统口服抗凝药华法林会与多种食物和药物产生相互作用，使血液中的药物浓度发生较大波动，从而影响抗凝效果，因此服用华法林的患者要每周往返医院，频繁监测INR。大多数专家建议将其控制在2.0~2.5，或者2.0~3.0的范围内，因为低于2.0没有发挥抗凝的作用，高于3.0又容易出血，因此患者的治疗窗口很窄，这使得患者不能坚持长期服药，而影响预防血栓的效果。

有效预防红血栓，不给大脑“添堵”

区别血栓种类，选对抗凝药物对于房颤患者远离脑梗死威胁具有重要意义。与传统的抗凝药华法林相比，新型口服抗凝药物弥补了华法林的不足，与药物及食物等相互作用少，无须频繁监测，疗效稳定，具有使用方便、起效快、安全性良好等突出优点，使患者更容易坚持服药。坚持长

期规律服药对于保证房颤脑梗死预防效果至关重要，房颤患者一天两次服药可以维持平稳的血药浓度，全新的直接凝血酶胶囊抑制剂有效避免了血药浓度的波动，达到了预防脑梗的效果。2016年，欧洲心脏病指南已经把新型抗凝药作为I类A级推荐，而且推荐可以作为华法林的替代，多个国际权威指南推荐达比加群酯作为预防房颤相关缺血性脑卒中的重要手段。

提高大众和患者对红白血栓的认识，对正确预防脑梗死至关重要。然而，以往大众认为血栓都一样，预防用药也应该一样，这是需要更正的。大家应该牢记：预防房颤导致的红血栓，应该使用抗凝药，而预防动脉粥样硬化导致的白血栓，应该使用抗血小板药，如果用错抗凝药和抗血小板药，将起不到预防血栓的效果。

除此之外，房颤筛查也非常重要。有些房颤患者没有任何症状或者不被患者所感知，有的甚至以脑梗死为首发症状，因此很难被临床诊断。当出现心跳明显加快、脉搏跳动不规则等症状时，应立即到医院接受正规诊断及治疗，也可以通过背身上的24小时、48小时、72小时的动态心电图，以及植入式心脏监测器、手机、手表等有心脏监测功能的设备等进行心电监测和检查。

被诊断为房颤的患者，需要根据脑梗死风险评估表（CHA2DS2-VASc评分）看看自己的脑梗死风险有多高，其中，充血性心力衰竭/左心功能不全、高血压、糖尿病、血管病变、年龄65岁~74岁、女性等因素各得1分，曾中有中风或短暂性脑缺血发作或全身性栓塞，年龄≥75岁则各得2分，最高评分为9分，分数越高，脑梗死机会越大，男性评分≥2分者，女性≥3分者都是高危的人群，必须要进行抗凝治疗。

（作者为上海交通大学附属瑞金医院心内科主任医师、教授；专家门诊：周二、四上午）

科学洗头，从每次清洗两遍做起

■钟文俊

★油性头发

此型头发油腻发光，毛囊皮脂腺分泌旺盛，皮脂供过于求，发干直径细小，柔软无力，容易粘在一起，造型困难，洗发后头发很快变得油腻，容易变脏。

★干性头发

头皮皮脂分泌少，没有油腻感，头发表现为粗糙、僵硬、无弹性、暗淡无光，发干往卷曲，发梢分裂或容易缠结成团，梳理困难，易断裂，分叉和折断，一经烫发染发、日光暴晒、狂风久吹、空气干燥、强碱肥皂、含氨过多的游泳池水及海水等，均可吸收头发上的油脂并使水分丧失。

★多久洗一次头发比较好？

每个人应根据自己的发质，以及季节和活动空间的不同，选择每周的洗头次数。

油性发质：如果在夏季或油性发质者，应每天洗发1次，才能保证头发的清洁与健康。

中性或干性发质：清洁头发的频率可调整为每2天一次或者每3天一次。如气温升高或经常在户外运动者，头发容易受到强烈的紫外线和空气中粉尘的刺激，为避免发质受损，也可以每天洗头。

季节：冬天洗头发的次数应比夏天相应减少1~2次。如果是天天洗头，可以减少洗发水的用量或者隔天使用洗发水，减轻对头发的伤害。

★友情提醒：洗头要洗两遍。

我们说的洗两遍不是每天两次，而是每次洗头要洗两回。油性头发的人更是如此，通常洗第一遍用来去油，约15至30秒即可。第二遍则需要仔细清洗，大概花1分钟左右来清洗头皮，同时可加入一些按摩的手法，最后再用清水冲干即可。除非头皮已经干到脱屑，或是有染发怕掉色，否则都建议每次洗头清洗两遍。

★洗发水，你选对了吗？

相比较每天洗头，选择合适的洗发水更为关键。

头发出油多：建议采用清洁能力强的产品，不要有滋润或修护功能的。头发出油一般：只选用有护发和控油双重功效的洗发水即可。

很少出油甚至干燥：可选择有营养作用的、护发功能较强的产品。

头皮瘙痒、头皮屑多：建议选用含有效抗真菌成分的产品。在此建议大家选择弱酸性的洗发液。头发本身是没有酸碱度pH值的，我们所说的酸碱度pH值是指头发周围的分泌物酸碱度。头发的pH值在4.5~5.5之间是最佳健康状态。因头发遇碱性表皮层会张开、分裂，头发变成粗糙成多孔性。遇酸表皮层合拢，头发持自然pH值4.5~5.5状态，头发质感佳、有光泽。

（作者为复旦大学附属中山医院青浦分院皮肤科副主任医师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

问 眼睛也会中风吗？

答 童晓雄

上海市眼病防治中心眼科主任医师

眼中风是全身血管病变在眼部的一种表现。眼中风可分为视网膜动脉阻塞和视网膜静脉阻塞。其中视网膜动脉阻塞更为严重，很可能导致失明！

哪些人是眼中风的高危人群？

1.年龄：50岁以上的是高危人群，因为这个年龄段的人动脉粥样硬化、动脉阻塞等都开始出现了，容易导致眼中风。近年来，也有年轻化趋势，40岁以上人群患病率为1%-2%。

2.有基础性疾病：糖尿病、高血压、心脏病等疾病患者本身血管就有问题，所以眼中风的风险也会比常人高。

3.吸烟者：吸烟会造成血黏度增加，会引发眼中风。因此对于眼中风高危人群而言，需要做对两件事：一是全身全面检查+眼科专项检查，可以通过眼底照片、OCT等无创检查来了解眼睛血管的情况。除此之外，眼中风的“视网膜动脉阻塞”是致盲的急症之一。若视网膜动脉完全阻塞，几十分钟后就会造成视网膜不可逆的伤害。

若12小时内无法使血管通畅，那视力将会永久丧失，而且多数情况下，预后非常差。因此，一旦发生视网膜动脉阻塞，千万不可延误，要立即就医。

与此同时，建议患者在就诊途中，可采取以下自救的办法：

★舌下含服扩张血管的药物，如麝香保心丸、硝酸甘油等。

★用掌心按压眼球，加压数秒后，再快速松开，反复操作。目的是通过眼内压变化让血流或是移动血管内的栓子，由此降低阻塞造成的危害。

了解眼中风的蛛丝马迹

1.黑朦：眼睛视物时不能看到或看清物体，以眼前发黑为表现的临床症状，如出现一过性黑朦，或视物时有蒙上窗帘样的感觉，而数分钟后视力又恢复正常，反复发作数次。而且眼中风的黑朦，不因体位改变发生。

2.视野缺损：视网膜动脉阻塞，视野颞侧周边常保留一窄光感。约有4%的患者为无光感，瞳孔散大，直接对光反应消失。

3.视力下降：如果视力在几小时或几周内，出现急剧下降的情况，要引起警惕，及时去医院做检查，以排除眼中风的可能性。

4.视网膜静脉阻塞：其视野缺损黑的部位和血管阻塞部位有关，可能上、下、左、右，甚至是中间。

问 肺癌高发,该如何早发现？

答 支修益

中国抗癌协会科普宣传部部长、首都医科大学肺癌诊疗中心主任、教授

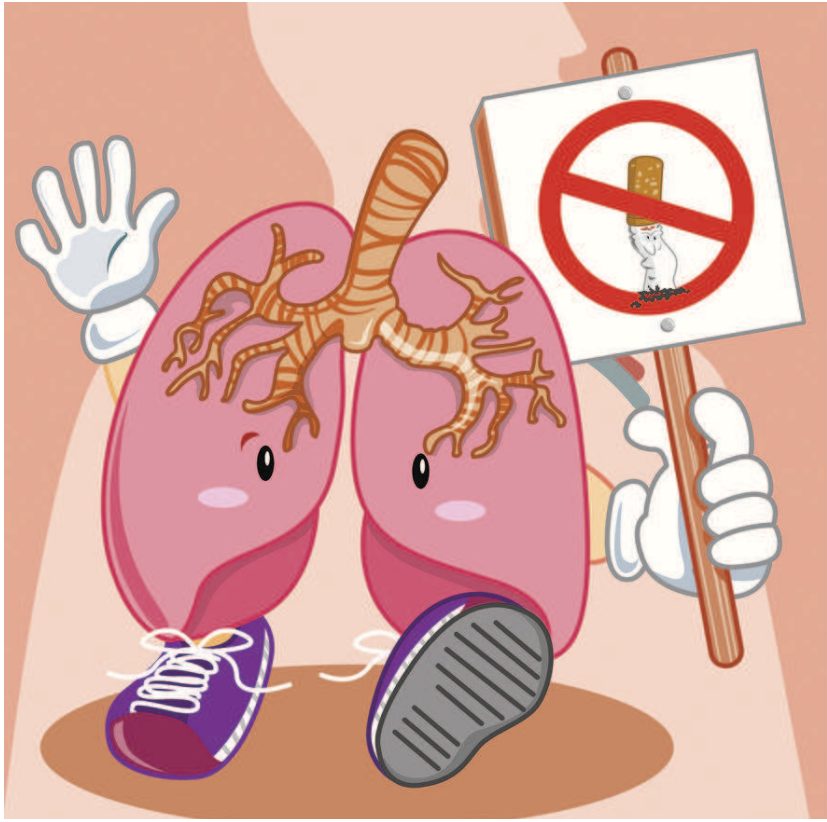
肺癌是目前全球最常见的癌症之一，每年新发病例约180万，占所有癌症的13%。中国每年新发病例近80万，发病率位居所有癌症首位，占全国恶性肿瘤总发病的20.55%。肺癌主要分为小细胞肺癌（SCLC）和非小细胞肺癌（NSCLC），NSCLC包括肺腺癌、肺鳞癌和大细胞肺癌，其中肺腺癌在所有肺癌中占比约为20%-30%。

肺腺癌，多出现在男性患者身上，与吸烟直接有关，又是中期型肺癌，一般要通过临床症状才会被发现。在日常生活中，咳出血痰就应予警惕。然而，

很多烟民对此不以为然，仅仅以为是烟抽多了，结果拖到中期或晚期。

临床发现，更多的肺癌能够在早期被发现，如能及时实施外科手术及医疗干预，五年生存率和十年生存率都能够获得明显提高。

综合来看，“CT影像+血液肿瘤标志物”的筛查和检测，能够为肿瘤患者的治疗全过程管理带来很大的临床获益。伴随着鳞状上皮细胞癌生物标志物Elecys SCC免疫检测在临床上的应用，将帮助临床医生进一步优化肺癌患者的诊疗管理，是肺癌患者的福音。



食疗药膳

药膳家常菜

★百合枇杷羹

【基本组成】百合100克、枇杷叶10克（布袋包煎）、莲子肉50克、辅料适量。

【操作要领】莲子肉洗净煮至近酥烂，放入枇杷叶布袋和百合，再烧30分钟倒入勾芡辅料即可。

【成品特点】百合酥软，莲子清香。

【基本功效】清热润肺，固摄敛精。

【服用方法】可同时供2~3人或分2次服食。

【注意禁忌】枇杷叶必须布袋包装。



★陈皮蜜鳝鱼

【基本组成】鳝鱼100克、陈皮3克、枸杞子3克，甜橙皮适量（无甜橙皮用桔皮代也可）。

【操作要领】

1.鳝鱼洗净切成大块上浆。
2.陈皮、甜橙皮（或桔皮也可）一起微火蒸酥烂捣成浆状后调味备用。
3.油锅放入鳝鱼块微火煎至金黄色。

【成品特点】鱼块滑嫩，蘸酱香润。

【基本功效】健脾开胃，润肤益目。

【服用方法】可同时1~2人服食。

【注意禁忌】陈皮可用老陈皮，一是去火气，且久陈较香。枸杞子既可打浆或也可点缀。（由上海市中医医院供稿）

本版图片：视觉中国