

一盘凉拌木耳 撂倒一家四口

医生提醒:食用可疑食物后出现恶心呕吐等症状,需立即停食、催吐并送医

N海都记者
刘薇

夏日炎炎,凉拌菜成为餐桌上的常客,清脆爽口的凉拌木耳更是不少家庭的首选。但你知道吗?健康食材若处理不当,可能变成威胁全家健康的“隐形杀手”。近日,泉州就有一家四口因食用泡发不当的凉拌木耳上吐下泻,万幸就医及时未酿悲剧。

木耳泡发一天一夜 全家吃后上吐下泻

近日,泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)儿科门诊迎来一对小姐弟:10岁的姐姐和3岁的弟弟,两个小家伙同时出现剧烈呕吐、腹痛、腹泻症状。

“医生,他们是不是感染了轮状病毒?”孩子妈妈吴女士有一定医学常识,知道夏季病毒性肠炎高发,急忙向医生询问。

接诊的许玉莲主治医

师进一步了解后,发现情况不简单:不仅两个孩子,孩子的父亲和奶奶当天也出现了类似症状。医生敏锐判断,问题可能出在饮食上——一盘凉拌木耳成了重点怀疑对象!

原来,前一天中午,孩子奶奶炒淮山木耳时泡发了过量木耳,剩余部分一直泡在水里。第二天中午,奶奶怕浪费,将泡了一天一夜的木

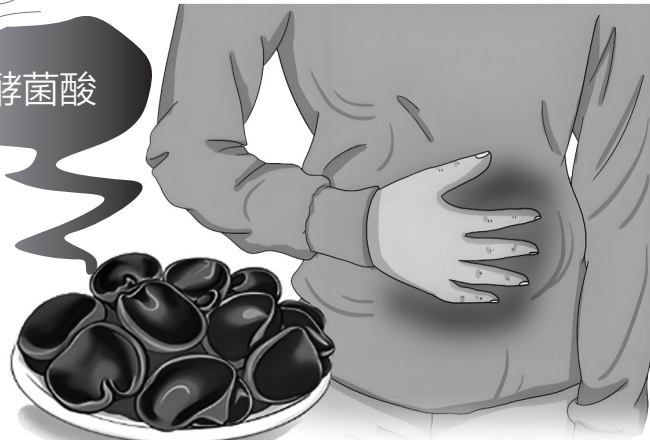
耳做成凉拌菜。当天中午,妈妈因值班未归,爸爸、奶奶和小姐弟四人食用了这盘木耳。饭后不久,孩子们便剧烈呕吐,将食物吐光,还伴有腹痛、腹泻;傍晚时分,爸爸和奶奶也出现严重腹痛、腹泻,连晚饭都无法进食。妈妈回家后立即送孩子就医,爸爸和奶奶则前往附近综合医院诊治。

许医生检查后分析:

“木耳本身无毒,大概率是泡发过久被细菌污染产生毒素,导致中毒。”后续的检查结果证实,姐弟俩患上细菌性肠炎,高度怀疑就是这盘凉拌木耳引发的。

经过补液、消炎等对症治疗,姐弟俩两天后恢复正常,爸爸和奶奶也在治疗后逐渐康复。

米酵菌酸



唐昊/制图

小贴士

如何预防“米酵菌酸”中毒?

选购要留心:购买湿米粉、凉皮等,需选外观新鲜、无异味的产品,看清生产日期和保质期。买回家后立即冷藏,在保质期内或当天吃完。木耳、银耳优先选正规渠道的干货,避免购买和食用鲜银耳(风险更高)。

泡发是关键:用干净容器泡发木耳、银耳,开水或温水泡发不超过30分钟,冷水泡发不超过2小时,冷藏泡发不超过4小时;泡发后立即烹调食

用。泡发超过24小时的隔夜木耳、银耳,无论是否冷藏、外观是否正常,都必须丢弃。

制作与储存:家庭谨慎自制发酵米面食品。若制作,需注意环境和容器清洁,控制温、湿度。湿米粉、凉皮等食品,购买后及时冷藏并尽快吃完,避免隔夜;凉拌菜最好现拌现吃。

感官判断:食物若出现发黏、发软、不成形、失去弹性、有酸臭等异味,或泡发水浑浊,需立即丢弃不吃。

党建联建聚合力

福州公交集团与市一总医院共筑便民出行路



唐昊制图

海都讯(见习记者 李嘉琪 通讯员 吴梦蓉 许晓红) 8月5日上午,福州公交集团党委在福州左海集团党委的指导下,与福州市第一总医院党委举办党建联建签约仪式,现场签订党建联建协议书,标志着两家单位在资源共享、优势互补的合作道路上迈出了坚实一步。

此次签约并非偶然,早在7月28日,福州公交集团已开通通勤快线6(市一医院——华林高架),以精准接驳、高效周转为特色,为沿线市民看病就医、早晚通勤提供全新选择,也缓解了大型医院周边交通压力。据了解,通勤快线6全程约8公里,沿途停靠市一医院、达道地铁站A

口、南门(福州儿童医院)、道山路口、华林高架等热门站点,发车时间为市一医院7:10、铁道医院17:40,工作日运营。

“自从有了这条快线,我的通勤时间一下子缩短很多,原先所乘坐的2路公交车沿途要停靠十几个站点。”近一周,市民周女士都在达道地铁站A口站乘坐通勤快线6前往华林高架站,高效便捷的出行让她赞不绝口。

签约仪式上,福州左海集团党委委员、副总经理,福州公交集团党委书记、董事长念保鏢在致辞中表示,通勤快线6的开通既承载着公交集团“为万户千家绘就畅达幸福出行路”的初心,又是深化推动

“福运畅行,路链万家”产业链党建品牌创建工作的生动实践,有效解决了市民看病就医和医护人员往来福州市第一总医院各院区的出行难题。

接下来,福州公交集团将倾听群众心声,积极走访调研,持续优化快线运营方案,与福州市第一总医院密切协作,将快线打造成为“便民线”“暖心线”和“示范线”。

据了解,今年以来,福州公交集团聚焦“通勤、通学、通医、通园”四大场景,目前已开通包括地铁接驳、通勤快线、定制公交在内的8条公交线路,优化调整56条公交线路,逐步构建起“干线+接驳+多样化”的三级公交线网布局。

网红“晚安牛奶”真能助眠?

医生:喝8000瓶才管用

“10倍+原生褪黑素”的宣传语,让晚安牛奶悄然走红,很多失眠的人会买来尝试,但评价两极分化,有人称“比褪黑素还有效”,有人却吐槽“喝完两眼炯炯有神”。这款网红产品对失眠人群是否有用?

近日,记者走访了杭州几家大型连锁超市,在传统商超难觅晚安奶的踪影,在新兴连锁超市倒是看到了晚安牛奶的标签。根据价签,这款牛奶一瓶为250ml,一组4瓶售价为29.9元,价格高于普通牛奶。

晚安牛奶最大的卖点莫过于其“高褪黑素含量”。浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科主管营养师陈倩怡说,我国明确规定褪黑素属于保健食品,普通食品不能额外添加,市面上的晚安奶宣传是通过饲养方式提高原生褪黑素含量。虽然含量高一些,但是每盒只有1万多pg,pg是皮克(picogram)的缩写,是非常小的质量单位,等于万亿分之一克。褪黑素的有效剂量在0.1毫克~0.3毫克之间,喝这种晚安牛奶需要喝约8000

瓶才能达到治疗剂量。因此,从剂量上来看,它无法达到治疗效果。

浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科副主任医师魏宁也表示:“即便褪黑素有效,从剂量的角度来说,它也是远远不够的。”他解释,褪黑素是人体自然分泌的调节昼夜节律的激素,外源性补充仅适用于特定人群,比如在产生褪黑素有困难的人群或调节昼夜节律、调节时差这些人群中比较适用,但是不推荐长期作为一个助眠的药物来使用。(钱江晚报)

关于2025年福州沿线高速公路路面、桥隧维修养护工程施工实施交通管制的公告

因2025年福州沿线高速公路路面、桥隧维修养护工程施工需要,根据《中华人民共和国道路交通安全法》及《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》的有关规定,决定自2025年8月11日7:00至2025年8月15日17:30期间,对G1505福州绕城高速、S81机场高速及G15沈海高速部分路段实施临时交通管制,现就有关事项公告如下:

1、2025年8月11日至2025年8月12日每日7:00至17:30,G1505福州绕城高速A道滨海往祥谦方向祥谦收费站出口匝道实施封闭,禁止车辆通行。

管制期间,G1505福州绕城高速长乐往祥谦方向、G15沈海高速马尾、福州秀宅及营前往祥谦方向祥谦收费站出口车辆请自行择从兰圃收费站下高速绕行203省道或从福州南收费站下高速绕行三环快速。

2、2025年8月13日至2025年8月14日7:00至17:30,S81机场高速福州东收费站往连江入口匝道实施封闭,禁止车辆通行。

管制期间,S81机场高速福州东收费站往连江方向车辆请从快安收费站右侧出口绕行马尾收费站上高速至G15沈海高速行驶。

3、2025年8月14日至2025年8月15日每日7:00至17:30,G15沈海高速B道福州往宁德方向丹阳收费站出口匝道实施封闭,禁止车辆通行。

管制期间,G15沈海高速B道福州往宁德方向丹阳收费站出口车辆请提前从飞石收费站或连江收费站下高速绕行G104国道或从G1523甬莞高速择优绕行。

4、总体施工时间不变的情况下,因天气等原因需对施工时间进行临时调整的,由福州高速交警支队二大队、三大队、四大队和福建省高速公路集团有限公司福州管理分公司共同决定,并通过福建交通广播FM100.7频道发布。

5、交通管控期间途经上述路段,车辆请减速慢行,自觉服从交通指挥人员的指挥并严格按照现场交通标志标线行驶,请社会各界和广大群众给予支持配合,自觉遵守执行,确保通行安全,施工造成不便敬请谅解。

特此公告!

福建省公安厅交警总队
福州高速公路支队二大队
福建省公安厅交警总队
福州高速公路支队四大队

福建省公安厅交警总队
福州高速公路支队三大队
福建省高速公路集团有限公司
福州管理分公司

2025年8月6日