

夏季胃肠炎? 当心一氧化碳中毒

一家六口空调房内煲糖水4人中毒、三女子开空调吃烤鱼昏迷被送进ICU、空调房里炭火烤肉致一家三口中毒……近期屡屡登上热搜的新闻表明，一氧化碳中毒不是冬天的专属，夏季的中毒来得悄咪咪，中招后呕吐、腹痛等症状让你把它错当成了胃肠炎。

它在夏季掩护下搞偷袭

一氧化碳(CO)是一种无色、无味、无刺激性的气体，极易被人体吸收。它能与血液中的血红蛋白迅速结合，形成碳氧血红蛋白(COHb)，大大削弱血液的携氧能力，临床表现主要为缺氧，造成组织窒息。对全身的组织细胞均有毒性作用，尤其对大脑皮质的影响最为严重。一般来说，一氧化碳在冬季常见，医生和患者大多都忽视夏季一氧化碳中毒。

中毒的三个典型场景

夏天也会煤气中毒，以下是具体原因：

紧闭门窗使用燃气 夏季人们常开空调并紧闭门窗，空气不流通。使用燃气做饭、烧水或使用燃气热水器时，燃气燃烧不充分会产生一氧化碳，无法及时排出室外，会在室内积聚，导致中毒。

空调房内吃炭火锅或烧烤 在密闭的空调房内吃炭火锅或烧烤，氧气含量随燃烧持续下降，造成燃烧不充分，产生一氧化碳。一氧化碳无色无味，不易被察觉，一旦中毒往往来不及自救。

停车闭窗吹空调 汽车发动机连续运转会不断产生一氧化碳，若在停车时紧闭车窗吹空调，未及时通风换气，一氧化碳会通过空调和车厢缝隙进入车内，使车内人员中毒。

不是中暑和胃炎，是中毒

发生一氧化碳中毒，身体会因中毒深浅出现相应的症状。

轻度中毒: 头晕、恶心、呕吐、精神萎靡，易被误认为“中暑”或“肠胃感冒”。

中度中毒: 口唇、甲床呈樱桃红色，呼吸急促，意识模糊。

重度中毒: 昏迷、抽搐、呼吸困难，甚至呼吸心跳骤停。

注意！儿童对一氧化碳更敏感，相同浓度下症状更重、进展更快。

预防中毒的六个要诀

加强通风 在使用燃气、煤炭等燃料时，有人看护，避免汤水溢出扑灭火源造成燃气外露，应确保环境通风良好，以降低一氧化碳的浓度。

定期检查和维护设备 定期检查和维护燃气设备、煤气热水器等设备，确保其正常运行，防止泄漏和故障。

安装报警器 在可能存在一氧化碳泄漏的场所，如厨房、浴室等，安装一氧化碳报警器，以便及

时发现泄漏并采取措施。

不在密闭环境中使用危险烹饪方式 在相对密闭环境中，不要使用炭火烧烤、炭火火锅，改用电磁炉替代明火火锅。

正确使用燃料 在使用煤炭等固体燃料时，应注意煤炉的通风口要直对门口方向，夜间用煤球封火时应适当留通风口，以防一氧化碳积聚。

不在密闭车厢内睡觉 尤其是发动机持续燃烧时的车厢内更不能睡觉。开(乘)空调车时，如感到头晕、发沉、四肢无力时，应及时开窗呼吸新鲜空气。

来源：北京青年报



这10个『养生』做法 其实并不健康

随着健康理念的传播，很多人都开始关注养生了。关于如何养生，有很多流传甚广的说法，这些说法你要真的跟着做了，养生不成反而损害健康。

■晨起喝蜂蜜水防治便秘

蜂蜜中70%以上的成分其实都是糖，晨起后直接喝蜂蜜水，容易使人体血糖浓度上升，对糖尿病患者十分不利。

如果果糖不耐受，喝点蜂蜜容易轻微腹泻，促进排便；但是只有少数人存在果糖不耐受，大部分人喝蜂蜜水不仅对防治便秘没用，还会增加添加糖的摄入，也容易长胖。

■晨起喝淡盐水排毒

身体的各种代谢废物，大家称其为“毒素”，各种“毒素”会通过尿液、粪便和汗液排出体外，我们正常吃饭喝水的过程就能顺利进行，没必要喝淡盐水。

晨起喝淡盐水，容易使一天内盐的总摄入量超标，增加患骨质疏松症、高血压等疾病的风险。

白开水是晨起第一杯水的最佳选择。水温最好控制在20℃~40℃，因为过烫的水会增加患食管癌的风险。

■喝白粥养胃

很多人都喜欢喝白米粥，觉得好消化又热乎。然而，白粥的营养价值相对单一，尤其是和其他粗细搭配的主食相比，膳食纤维等营养素含量相对较少。

对于肠胃不好的人群来说，往往本身各类食物的摄入量就比其他人群要少，如果再长期选择甚至只喝营养单一的白粥的话，还可能会加剧营养不良的风险，而且血糖反应也会比较高。

如果真的喜欢喝粥，建议粗细搭配，放一些杂粮杂豆，如小米、荞麦、燕麦米、白扁

豆、鹰嘴豆、红豆、绿豆等，不仅有利于平稳血糖，还能增加其他营养成分的摄入，比如膳食纤维、维生素B族、蛋白质等。

■喝骨头汤补钙

传统观念中，一直认为骨头汤是个好东西。骨头、骨油富含钙质，拿来熬汤岂不是大补？实际上，骨头汤味道鲜美，其补钙效果却微乎其微。

骨头确实含有大量钙质，但难以溶解，人体吸收更是困难。据检测，1公斤排骨熬成的骨头汤中，钙含量只有15毫克，不及骨头中的万分之一。至于骨骼和骨油，它们的主要成分是脂肪，过多摄取反而容易导致体重增加。

■吃猪蹄补胶原蛋白

猪蹄确实富含胶原蛋白，但遗憾的是吃下肚并不会直接跑到人的脸上。胶原蛋白的利用率远低于肉蛋奶豆中的优质蛋白，如果要想给胶原蛋白合成提供原料，还不如吃肉蛋奶豆。

猪蹄这块肥肉里主要是饱和脂肪酸，对心血管健康很不友好，所以还是少吃为好。

■喝糖水缓解痛经

“痛经喝红糖水”是许多女性的习惯。红糖的主要成分是蔗糖，也含有少量的果糖和葡萄糖，含糖总量为96.6%，经期喝红糖水可以补充能量。但从营养学的角度来看，红糖并不含有任何对缓解痛经有效的特殊成分。

喝完红糖水后，部分女性确实会感觉疼痛有所缓解。但这并非红糖的“特殊功效”，一部分可能是心理作用，另一部分可能与温度有关，这种效果与喝一杯热水、热茶或使用暖宝宝敷在腹部是类似的。

对于由子宫内膜异位症、子宫肌瘤等

器质性病变引起的痛经，红糖水更是无济于事，应及时就医。

■喝果汁补维生素C

水果榨汁后，营养成分会略有损失，比如维生素C会降低。

数据表明：水果酸性越强，维生素C损失率越小。如果榨汁后丢掉渣子，膳食纤维也会进一步损失。最关键的是，水果榨汁后对血糖很不友好。

原本新鲜水果中的糖都存在于细胞内，叫作“内源性糖”，榨汁后细胞壁被破坏，糖分游离到细胞外，变成游离糖，对血糖的影响很大，容易导致血糖升高。

所以，喝果汁不能等同于吃水果。

■油冒烟再炒菜

油冒烟就会产生反式脂肪酸和致癌物，正确的做法是热锅凉油放葱花，葱花冒泡不焦之前就下菜。并且，做菜一定要开油烟机。

■趁热吃

口腔和食道能承受的适宜温度一般是10~40摄氏度，50度以上可能就会产生热伤害，而65度以上的热饮是明确的致癌物。减少“趁热吃”，避免过烫的食物刺激本就脆弱的食管黏膜上皮，减少食管癌风险。

食物温度会影响淀粉糊化程度，从而影响升糖指数。趁热吃的话，淀粉糊化程度高，易消化吸收，“血糖生成指数”(GI)就会升高。

■饭菜放凉再放冰箱

很多人觉得饭菜放凉再放冰箱省电，但是食物在室温下放凉的过程，容易滋生细菌；如果吃之前还没彻底加热，就很容易食物中毒，保险的做法是热的饭菜放进消毒过的保鲜盒，盖上盖直接放冰箱。

来源：央视新闻客户端