

一块酱牛肉“撂倒”一家三口

疾控中心专家：冰箱不是食品的“保险箱”，使用不当会滋生很多细菌

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 通讯员 王朝霞)前几天，市民王先生一家三口因为吃了放在冰箱里十多天的酱牛肉，结果上吐下泻，得了急性胃肠炎，这让王先生一家一下子长了记性，赶紧对塞得满满当当的冰箱来了一次彻底大清理，发现里面不仅有剩了三四天的包子，已经坏掉的水果和蔫了的蔬菜，居然还有过期一年多的沙拉酱。

冰箱使用不当会滋生很多细菌

在很多人眼里，吃不完的剩菜、开封后的牛奶、没喝完的饮料、散装零食……这些统统都可以放进冰箱，家里的冰箱就像一个“微型超市”，只要是食物，仿佛都能放进去。记者也经常能听到身边的朋友吐槽家里老人对食物的保存方式：每次吃不完的饭菜，剩了就放进冰箱，放好几天也不舍得扔出去；吃了一半的桃罐头汤都已经浑浊了，还在冰箱占地方……对此，烟台市疾控中心专家提醒市民，冰箱并不是食品的“保险箱”，使用不当可能会滋生很多细菌。

当你打开家里的冰箱，扑面而来一股“怪味”时，千万要小心了，除非冰箱里放了榴莲、臭豆腐等刺激性气味食物，否则冰箱内产生的异味很可能是细菌导致的。很多人都觉得冰箱的低温能杀死细菌。专家

表示，冰箱本身并不具备灭菌功能，它的保鲜技术只是通过低温抑制多数微生物的生长繁殖速度，以及抑制酶的作用延迟食物的腐败变质现象。时间久了，冰箱里的食物也会悄悄腐烂变质。低温不能杀死细菌，因为很多细菌的主要特征之一就是“耐冷怕热”，比如嗜冷菌李斯特菌，被称为“冰箱杀手”，它会诱发败血症、脑膜炎、孕妇流产等。

专家介绍，冰箱储存的常见食物中，牛奶最容易感染李斯特菌；肉类、奶类、蛋类、鱼类都容易感染金黄色葡萄球菌；蔬菜、水果容易感染志贺菌；鸡蛋容易感染沙门氏菌，尤其是鸡蛋外壳的带菌率非常高，是沙门氏菌的主要生长场所，因此鸡蛋应单独存放；水产品容易感染副溶血性弧菌；生猪肉容易感染耶尔森菌。

食用冰箱里的熟食时一定要彻底加热

日常饮食倡导“现买、现做、现吃”的原则，吃多少做多少，尽量不剩饭菜、不吃剩菜。如有剩余食品，可以等冷却到常温后用保鲜膜包好暂贮于冰箱中。虽然冰箱的低温条件对食品有防腐保鲜作用，但并不代表万无一失。因为冰箱中可能有一些嗜低温细菌存在，如

耶尔森氏菌、单增李斯特菌，这类细菌随未加热食物进入结肠后，可使结肠黏膜脱落，发生肿胀，引起广泛炎症，出现剧烈腹痛、腹泻。

因此，冰箱存放的熟食再次食用时一定要彻底加热。同时，定期对冰箱进行清洗、消毒，减少细菌滋生。

温馨提示 冰箱如何保存食品

1. 冰箱内温度应保持在10℃以下。
2. 婴幼儿食品应新鲜配制，不宜置冰箱中。
3. 剩余食品在放置冰箱内保存前应充分再加热煮透，杀灭微生物，降至室温后再保存。
4. 为防止熟交叉及食物“串味”，应用保鲜袋或保鲜纸将食物包密实后置冰箱保存，应熟在上，生在下。
5. 冰冻的肉类和禽类的烹调前应彻底化冻，再充分均匀加热煮透。如果有的部分没有完全化冻，常规烹调温度不足以杀灭微生物。经化冻的肉类和鱼等不宜再次置冰箱保存，因为化冻过程中食物可能受污染，微生物会迅速繁殖。
6. 冰箱应定期除霜清洗，保持干净。

留心，这些异常可能是你的肾脏在“报警”

3月9日是世界肾脏日。一些肾脏病临床症状并不明显，大部分人很少会感到肾脏不适，因此，肾脏病往往呈现患病率高、知晓率低的特点。身体出现什么样的异常是肾脏在“报警”，如何更好养肾、护肾？记者近日采访了多位专家，就这些人们关心的热点问题进行了解答。

“肾脏病有‘沉默的杀手’之称，由于疾病信号不明显，人们很容易忽视这个器官，导致不少人发现自己患病时，已经病得较重。”沈阳市红十字会医

院肾内科主任牛铁明说，肾脏病也并非完全无迹可寻，她提示，当我们的身体出现以下异常时，要考虑是肾脏病释放的早期信号。

一是泡沫尿增多，尿色加深、发红；二是夜尿次数增多，尿频、尿急、尿痛等；三是眼睑和下肢经常浮肿；四是血压增高。“如果存在这些情况，建议通过尿常规等检查进行系统排查。”牛铁明说。

如何才能科学护肾？沈阳市第五人民医院泌尿内科主任

王岩表示，定期体检很重要。“培养健康的生活方式也很重要，日常生活中要多饮水，不要憋尿，注意规律作息、不熬夜，适量饮酒。”王岩说。

在饮食上，牛铁明建议，高血压患者食物中的食盐要控制在每日3克左右，最好限于3克以下；已经患有肾脏疾病的人群，要控制蛋白质的摄入量，特殊情况要遵医嘱，并选择优质蛋白如牛奶、鸡蛋、瘦肉等；适当多进食富含维生素B、维生素C的食物。据新华社



莱山区大庄西北街违停乱象已缓解



本报讯(YMG全媒体记者 盖鹏 摄影报道)2月27日，《烟台晚报》曾刊发莱山区大庄西北街违停严重，附近经常有车辆停在非机动车道和人行道上，严重影响周边居民的正常出行(详见《莱山区大庄西北街违停严重 上下班高峰期堵得水泄不通》)，交警部门得知情况后非常重视，第一时间调研、走访，并且“疏堵结合”，加强执法和整治。

经过一周时间，3月8日上午，记者再次来到大庄西北街，实地探访发现，经过交管部门的有效治理，两地违停现象有所缓解。虽然还有部分车辆违规停靠，但是其数量有所减少。在宝龙广场南侧出口附近，记者看到交警正在劝离违停车辆。

“这两天要好一些了，但我们希望相关部门能持续加强治理力度，减少因违停产生的拥堵现象。”市民王先生表示，处理违停现象是一个长期的工作，希望能一直保持下去。就违停导致拥堵的问题，在交管部门做好巡逻治理的同时，广大司机也应遵守好交通规则，不乱停乱靠，影响交通秩序。他还建议将该道路设置为

单行道，打通交通“微循环”，规范交通现状。

交警四大队工作人员介绍，经调研后发现，大庄西北街沿线有宝龙公寓、初家青年楼、大庄村等多个住宅区及芳华园市场、宝龙广场等大型商业设施，配套停车位严重紧缺。同时，居民私家车出行需求大幅增加，内部停车位供需矛盾更加突出，造成该路一侧沿线违法停车现象频出。稿件刊发后，交警立即开展集中整治，对违停于此的车辆进行处罚和劝离，维护道路通行秩序。为巩固治理效果，维持该处道路的长期良好秩序，交警四大队加大该路段巡查力度，由之前的一周两次巡逻改为每日定时定点巡逻，并增派警力固守管理，加强道路疏导、驱赶违停车辆。

针对市民提出的各种建议，交警部门表示，将坚持“堵疏结合”，积极协调辖区其他部门，为缓解交通拥堵和停车难题寻求出路，将大庄西北街设置为单行线等方案，也正在研究沟通中。

追踪报道

管道堵塞污水外溢 居民求助得解决



本报讯(通讯员 邵红艳 摄影报道)近日，市城管局排水服务中心养护一所来到芝罘区大海阳社区开展走访。走访过程中有居民反映，大海阳东街19号楼下往外反污水，希望帮助排查一下原因。工作人员立即跟随社区居民到现场进行排查。经现场查看，该住宅楼建设年代久远，社区整治时将化粪池以内检查井全部掩埋，导致常年没有疏通、淤堵不通。

找到原因后，排水服务中心工作人员立即安排疏通吸污车辆对居民楼下水管道进行了疏通清淤，解决了此处外溢问题。

蓬莱大辛店惊现古墓？

本报讯(YMG全媒体记者 孙荣红)昨天有市民报料称，蓬莱大辛店一工地上疑似挖出古墓。

据称，当时施工方在施工时挖出了多块砖，疑似墓砖。现场还有闻讯立即赶到的考古爱好者。究竟是不是古墓，是哪个朝代的古墓，还有待专家进一步勘察鉴定，本报将继续关注。



施工现场