

别把急性肠胃炎当成普通拉肚子

一到夏天,急诊科腹泻、腹痛的患者明显增多,其中绝大多数都是急性肠胃炎。很多人觉得只是吃坏肚子、拉几次就好,无需在意,其实急性肠胃炎起病急、进展快,处理不当容易引发脱水、电解质紊乱,老人和孩子甚至可能出现危险,值得大家重视。

急性肠胃炎是胃肠黏膜的急性炎症,夏季高发主要和饮食、环境密切相关。夏季气温高、湿度大,细菌繁殖速度极快,剩饭凉菜、烧烤、海鲜、卤味等,放置片刻就可能滋生大量致病菌。同时,很多人习惯大口喝冰饮、吃生冷瓜果,冷热交替会强烈刺激胃肠道,导致肠胃黏膜充血痉挛、消化功能紊乱,免疫力下降

后,细菌病毒更容易入侵致病。此外,长期待在空调房、腹部受凉、熬夜贪凉等,也是诱发肠胃炎的常见原因。

该病症状十分典型,多在不洁饮食后数小时发作,主要表现为阵发性腹痛、恶心呕吐、稀水样腹泻,部分患者伴随低热、乏力、腹胀。轻症患者腹泻次数较少,休息后可稍有缓解;重症患者会频繁上吐下泻,短时间内流失大量水分和电解质,出现口干、头晕、四肢无力、心慌等脱水症状,严重影响身体健康。

生活中有很多误区会加重病情。不少人腹泻后立刻吃止泻药、抗生素,盲目止泻会让毒素滞留体内,滥用抗生素会破坏肠道菌群,加重肠胃损伤。也有人

认为拉肚子要“空腹饿肚子”,长时间禁食会导致身体营养不足、体力下降,不利于肠胃恢复。

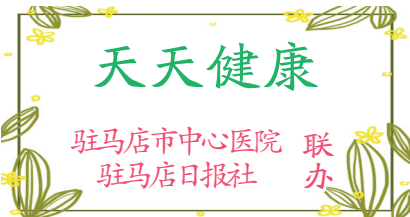
正确的居家处理方式简单易操作。发病后及时休息,清淡饮食,选择白粥、烂面条等易消化食物,忌食生冷、油腻、辛辣食物。遵循少量多次的原则饮用温水,条件允许可口服补液盐,精准补充电解质。如果出现持续高烧、剧烈腹痛、腹泻呕吐不止、精神萎靡、严重脱水等症状,务必及时就医治疗。

防病远比治病重要。日常要养成良好的饮食习惯,不吃隔夜变质食物,肉类、海鲜要彻底煮熟,少暴饮暴食、少贪食冰饮。保持个人卫生,饭前便后洗手,

定期消毒餐具。夏日注意腹部保暖,避免空调直吹腹部,规律作息、适度运动,增强肠胃抵抗力。

夏季肠胃脆弱敏感,养成良好生活习惯,科学饮食、细心养护,就能有效远离急性肠胃炎,安稳度过盛夏。

(市中心医院急诊科 王振)



“食补不够补剂来凑”靠谱吗

新华社记者 黄凯莹 赵丹丹 田子骏

失眠多梦吃褪黑素,面色暗沉发黄补充维生素,注意力涣散、记忆力下降服用鱼油,日常疲惫乏力、身体亚健康则依靠各类复合营养素……这些是网络热传的营养补充剂“养生攻略”。

“食补不够补剂来凑”的做法是否真的健康?对此,记者采访了相关专家。

补剂因“便捷高效”圈粉

“空瓶了才敢说,大家对比看看是不是脸色明显变好了?之前吃不好睡不着,用了这个补剂真的有好转……”网友“妮妮”新发布的一条笔记,细细分享了她的养生妙招。

记者调查发现,当下年轻人的养生方式显著转变,各类营养补剂在营销中突出其“便捷高效”的特点,成了养生市场上的网红产品。

然而,盲目进补也潜藏健康风险。吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛提醒,营养补剂无法替代天然饮食与健康生活方式,未经科学研判长期自行服用补剂,可能加重肝肾代谢负担,扰乱人体自身营养代谢平衡。

补剂不能替代食补

“只有当膳食不能满足营养需要时,才需要根据自身的生理特点和营养需求补充。”广西医科大学第一附属医院临床营养科副主任医师贺瑜说,天然食物中除了含有多营养成分外,还含有多多种其他有益健康的成分,对预防慢性病、促进健康具有重要作用。

于海涛说,理论上来说,无特殊生理需求的人群(如孕妇、疾病恢复期患者等)通过平衡膳食是可以实现营养均衡的。平衡膳食能最大限度地满足人体正常生长发育、免疫力以及生理功能需求,满足机体能量和营养素的供给,并降低与膳食相关慢性病的发病风险。

“吃了复合维生素不代表可以少吃蔬菜水果。补剂不含膳食纤维,无法替代全谷物和蔬果对肠道健康的作

用;补剂也不能治疗疾病,高血压、糖尿病等慢性病需要正规医疗管理,不能靠保健品解决。”于海涛说。

《中国居民膳食指南(2022)》建议:平均每天摄入12种及以上食物,每周25种及以上食物,合理搭配三餐,覆盖谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类、油脂及盐五大类食物。2岁以上健康人群采用平衡膳食模式,可以达到营养均衡的目的。

“正常人群并不需要追求所谓的养生补品或营养补充剂,每天吃好三顿饭才是养生最简单、最重要的方式。”贺瑜解释,合理膳食是免疫系统强大的根本,人体内细胞不断进行新陈代谢,每日三餐膳食为其主要营养来源,没有哪种单一食物或营养补充剂可以预防疾病并持续有效。

这些情况下需要使用补剂

专家提示,儿童、孕妇、老年人等人群,偏食、挑食、素食的人群,或者术后恢复期、慢性消耗性疾病、胃肠道及肝胆疾病的患者,在无法通过正常饮食达到均衡营养的情况下,需要考虑使用额外的营养补充剂进行补充。

于海涛建议,明确检测出营养素缺乏,比如发现血清25羟维生素D水平低、血红蛋白低或铁蛋白不足时,可使用补剂。生理时期需求大增而膳食摄入不能满足时也需要补剂,比如孕期需要额外摄入叶酸、钙,哺乳期需要钙、DHA等。

贺瑜提醒,选择营养补充剂时应该根据日常饮食习惯,有针对性地选择营养素。长期过量使用某一种单一营养素反而会引起营养摄入不均衡,严重的可能导致中毒,比如超量服用脂溶性的维生素。

“对于一些患者或特殊人群来说,单一补充某一种营养素,可能是远远不够的,应在临床营养科医师、营养师或医师的专业指导下进行选择,以免造成严重的营养不良。”贺瑜说。

(新华社北京7月7日电)

多种食品用纸有毒?

科技日报记者 韩荣 通讯员 白嘉怡

如今,取用便捷的食品接触用纸,已成为不少家庭厨房的必备好物。不过,“空气炸锅纸在高温下释放有毒物质”“白色咖啡滤纸含荧光增白剂”等说法近期在网上流传,引发消费者担忧。对此,相关专家表示,符合国家强制性标准的正规食品接触用纸,在规范使用的情况下安全可靠。

山西农业大学山西功能食品研究院副研究员刘双介绍,我国现行食品接触用纸核心强制性国家标准为GB4806.8-2022《食品安全国家标准 食品接触用纸和纸板材料及制品》。符合该标准的正规产品,若规范使用,就不会因高温加热产生安全隐患,消费者无需过度担忧。

不过,山西省市场监督管理局产品质量监督管理处副处长焦阳提醒,即便是合格合规的食品用纸,不同品类的耐受温度和使用条件也有所不同,消费者应根据实际烹饪场景选择合适的产品。

焦阳介绍,防油纸防粘效果突出,可耐受250摄氏度以上的高温;半透明纸质地紧实,适用温度范围为零下20摄氏度至120摄氏度;硅油纸表面光滑、防油防粘,耐温范围在220摄氏度至230摄氏度之间;羊皮纸最高耐受温度约为180摄氏度,高温环境下易变脆、发黄甚至碳化;天然纤维编织纸透

气性优异,建议最高使用温度不超过200摄氏度;铝箔纸耐高温、保温效果好,但使用时要避免接触高酸性食物。

面对品类丰富的食品接触用纸,消费者该如何科学选购?刘双给出如下建议:一明确标注符合国家标准的产品才达到直接接触食品的安全要求。二产品或外包装上,应印有清晰的“食品接触用”“食品包装用”字样。三正规产品应印有“QS”食品生产许可标志。四切勿选购无厂名、无厂址、无执行标准的产品,此类产品存在有毒有害物质超标的风险。五产品色泽应均匀自然,表面无霉点、结块、破损。

食品接触用纸不光要选对、用对,还得“存”对。刘双指出,此类纸张的多孔纤维结构极易吸水,潮湿环境下易滋生微生物。若将其长期置于高温环境,硅油层、淋膜层会提前劣化,耐热性下降,甚至可能析出小分子物质。

为此,刘双建议,食品接触用纸应存放在干燥、阴凉、避光的洁净区域,远离灶台、水槽、化学品和油污。尽量将其存放在原包装内,开封后及时封口。存放时间过久的产品不建议再使用,已开封的产品也不宜长期放置在厨房等高温、高湿环境中。

(转自2026年7月7日《科技日报》)

道歉声明

程瑞浩与刘虎名誉权纠纷一案,平舆县人民法院(2025)豫1723民初9396号民事判决书已经生效,现依法刊登刘虎致歉声明如下:

本人刘虎,此前在抖音平台擅自发布程瑞浩身份证照片及个人信息,多次骚扰程瑞浩,并使用侮辱、贬损性言语,该行为已严重侵犯程瑞浩名誉权,对此我深刻认识到自身错误。现本人向程瑞浩作出诚恳、正式道歉,由衷说一声对不起。我承诺今后绝不再实施任何泄露他人隐私、诋毁他人名誉、骚扰他人的行为。

致歉人:刘虎
2026年7月10日

河南省驻马店财经学校 2026年3+4/3+2贯通培养招生开启

中职直通全日制公办本科、大专,中考升学新路径,无需挤高考独木桥。

河南省驻马店财经学校为省属公办、国家级重点中专、省级双优学校,2026年获批2个3+4本科专业、6个3+2专科专业,总计招生620人。

3+4本科贯通(7年直通本科)。联合河南牧业经济学院,开设电子商务、会计事务,毕业拿本科毕业证+学士学位证。

3+2专科贯通(五年拿大专)。合作院校:河南物流职业学院、河南地矿职业学院

热门专业:工业机器人、新能源汽车维修、计算机网络技术、影像影视、会计事务、电子商务

政策优势:免中职学费,仅需通过转段考核即可升学,学历与高考统招等同,考公、考研、就业均认可。

招生对象及报名方式:面向2026年河南九年级应届毕业生,参加全省中考,填报提前批志愿。

咨询电话:4001096996 0396-2221119

学校地址:驻马店市盘龙山路2626号(职教园校区)

选贯通培养,走高效升学路,点亮精彩未来!