

高温天气，这些防暑降温误区要避开



炎炎夏日，是否待在室内就不会中暑？防晒帽子是否戴得越严实越好？冲冷水澡是否有助降温？高温天气如何补水？请查收这份防暑降温指南，带您避开认知误区，科学防暑，安然度夏。

待在室内就不会中暑

中暑跟地点关系不大，影响中暑的两个主要因素是**温度**和**湿度**。





如果室内通风不足，且温度高、湿度大，人体汗液不能及时蒸发，同样也会中暑

大口大口喝冷饮很爽

要**“细水长流”**
不要**“大水漫灌”**

高温天气人体代谢增加，**及时补水非常必要**





短时间内大量饮水不仅不容易吸收，还会加重肠胃负担，特别是喝大量冷饮可能引发胃肠道痉挛等

防晒帽子戴得越严实越好

防晒时注意保持头部的**透气散热**

戴帽子可以防晒，但时间长了会憋出汗水，**在帽子下形成湿热的小环境，**头部湿度提高，严重时可能引发中暑





要选择透气的防晒帽，同时经常拿下帽子，及时擦干汗水，给头部降湿散热

冲冷水澡降温凉快

冲冷水澡会导致全身毛孔**迅速闭合**，影响身体健康。

身处高温中，冷水冲凉会起到降温的作用，但同时也会导致全身毛孔迅速收缩闭合，**热量不能散发而闷在体内**

赤膊直接吹冷风也会让毛孔急速收缩，影响身体健康



觉得很热时，可用湿毛巾擦拭身体，降温效果更好

食品安全，别被“想当然”误导

日常生活中，关于食品安全的许多判断看似“想当然”，却未必符合科学事实。开封后的水，放了几天还能喝吗？冷冻食品一定不如新鲜食品吗？保健食品和特医食品是不是谁都能吃？聚焦八个常见生活场景，帮助消费者避开认知误区，掌握更加科学、实用的食品安全知识。



开封后的水，放了几天还能喝吗？

符合标准的包装饮用水并不会因为短期放置就不能饮用。1. 合格包装饮用水即使经过高温暴晒，通常也不会产生有害物质；2. 检测显示，开封后放置3天，菌落总数未出现明显增长；3. 开封过的包装饮用水只要瓶身完好，仍在保质期内，水的颜色、气味都未发生变化，可以放心饮用。



冷冻食品，一定不如新鲜食品吗？

冷冻食品不等于“营养差”。1. 速冻食品是采用快速冷冻方式，使食品中心温度迅速降至零下18摄氏度以下，由于降温速度快，冷冻过程对食物品质的影响相对较小；2. 速冻食品的口感和风味可能受到一定影响，但营养价值并不会比新鲜食品差；3. 真正需要警惕的，是储存不当和反复解冻；4. 购买时，应注意包装是否完好，避免选择有明显冰晶和粘连的产品。



剩菜热透了，就一定安全吗？

储存不当仍有风险。1. 很多人担心隔夜菜会产生亚硝酸盐。事实上，在正常储存条件下，隔夜饭菜中的亚硝酸盐含量通常远达不到致癌剂量；2. 真正需要警惕的，是储存不当导致的微生物污染；3. 剩菜应尽快放入冰箱冷藏。再次食用前，应彻底加热；4. 绿叶蔬菜、凉菜、鱼肉和海鲜不建议隔夜食用。剩菜存放时间尽量不要超过12小时，存放时，应使用安全、密封的容器。



食品添加剂越少越好吗？

食品添加剂不是“洪水猛兽”。1. 食品添加剂不等于非法添加物；2. 我国允许使用的食品添加剂，需要经过安全性评估，并严格规定使用范围和使用限量；3. 不要只看添加剂数量，也不要盲目相信“零添加”；4. 判断食品是否安全，关键在于是否合规使用。



保健食品和特医食品谁都能吃吗？

不是。两者都有特定的适用人群。1. 保健食品：适宜于特定人群，具有调节机体功能，但不以治疗疾病为目的。保健食品是特殊食品而非药品，不能代替药物治疗疾病；2. 特医食品：适用于特殊营养需求的人群，要在医生或临床营养师指导下使用。



水果发霉了，切掉坏的部分还能吃吗？

不建议继续食用。1. 肉眼看到的霉斑、腐烂区域，可能只是真菌的一小部分；2. 大量菌丝可能早已深入果实内部，并分泌对人体不利的化学成分；3. 即使切掉坏掉的部分，看起来正常的部分也可能已经被污染；4. 误食霉变食材易引发恶心、腹痛、呕吐等急性肠胃不适，长期摄入霉菌毒素还会损伤肝脏，危害身体健康。



夏季如何预防食源性疾病？

高温高湿天气下，环境极易滋生细菌、霉菌等致病微生物，大幅提升食品变质、食物中毒风险。1. 选择正规渠道和新鲜食材，不购买来源不明、存放过久的食材；2. 食材和剩饭、剩菜及时放入冰箱冷藏或冷冻储存，避免常温久放加速微生物繁殖；3. 食材处理时严格执行生熟分开，避免交叉污染；4. 肉类、海鲜等食物务必彻底烧熟煮透；5. 不采摘、不购买、不食用任何野生蘑菇，谨防毒蘑菇中毒。



牛奶保质期越短越好吗？

保质期长短，不代表营养价值高低。1. 保质期较短的牛奶通常经过巴氏杀菌等工艺处理，需要冷藏保存；2. 保质期较长的牛奶通常经过瞬时高温灭菌处理，并采用无菌包装技术，可以在常温下保存更长时间；3. 不同工艺处理的牛奶，营养成分没有实质性差别。

内容来源：新华社

吴忠市新闻传媒中心 宣

吴忠日报社出版 邮发代号：73—10 邮政编码：751100 广告许可证：宁工商广字6403024000011号 年价：468元 出版日期：每周一、二、三、四、五 发行单位：中国邮政集团有限公司吴忠分公司 印刷单位：宁夏银报智能印刷科技有限公司 地址：银川市金凤工业集中区宝湖中路450号 社址：吴忠博物馆综合楼