

吃碗剩饭险些丧命

炒饭综合征 背后的健康警示

不少家庭或多或少会有一些剩饭剩菜，那么大家是怎么处理的呢？有的家庭选择直接倒掉，但是对于一生勤俭的长辈们来说，更多的可能是放进冰箱保存起来，第二天或者第N天后再拿出来加热吃。有的反复加热甚至让人辨认不出剩饭剩菜生前的模样。剩饭剩菜不仅味道欠佳，背后可能还有一系列健康隐患。



剩饭剩菜变为健康杀手

近日，广东省江门市50岁市民陈先生(化名)因食用剩饭险些丧命。据报道，他将冰箱中冷藏多日的剩饭炒制食用后，短短数小时内出现剧烈腹痛、呕吐、腹泻等症状，甚至发展成呼吸困难。陈先生入院时已出现多器官功能衰竭，生命垂危，所幸经ICU医务人员全力抢救，最终脱离危险。

因剩饭剩菜保存有问题，患者食用变质食物后引发中毒。4月9日，我市消化科专家陈明彤说。据了解，这

场看似偶然的健康危机，其实隐藏着不少可以预防的细节。

案例中陈先生的急性中毒症状也被称为“炒饭综合征”。陈明彤说，“炒饭综合征”并非新名词，也并非针对炒饭这一种食物，其医学名称为“蜡样芽孢杆菌感染性食物中毒”，是一种由蜡样芽孢杆菌污染引发的食物中毒症状。被蜡样芽孢杆菌污染的食物，外观上一般没有明显变化，很难通过肉眼判断食物是否受到污染。

根据陈明彤介绍，蜡样芽孢杆菌食物中毒主要分为呕吐型和腹泻型，且食物中毒的潜伏期长短不一。引起呕吐型中毒的致吐毒株多分布在炒饭、米粉等淀粉类食品及乳制品中，中毒潜伏期为0.5小时到6小时，症状以恶心、呕吐为主，严重时可诱发肝肾损伤，甚至器官衰竭导致死亡。而引起腹泻型中毒的毒株常见于肉类、海鲜和蔬菜中，潜伏期稍长，多表现为腹痛、腹泻，病情相对较轻。

冰箱 保险箱

记者在社交平台上看到一条网友热评：当我奶奶把剩饭剩菜放冰箱的时候，它的保质期就变成了永久。生活中，确实有不少市民习惯将剩饭存入冰箱，认为这样“保险、安全”，但记者在采访中发现，这是一个普遍的认知误区。

冰箱的冷藏环境可以抑制大部分细菌生长，但蜡样芽孢杆菌的芽孢状态极为顽强，低温只能暂时减缓其繁殖速度，并不能彻底将其杀死。另外，还有不少人存在不良的储存习惯，如将热腾腾的饭菜直接放入冰箱，为细菌繁殖提供充足的条件，或

是长时间反复加热食用，破坏食物结构，滋生了耐热毒素。此外，冰箱中食物存放过久，也存在交叉污染的风险。

剩饭剩菜应冷却后，再放入干净的密封容器中冷藏，且尽量在24小时内食用。陈明彤提醒，除了米饭，以下这几类食物也不建议隔夜食用。

一是高蛋白的海鲜类食物，海鲜更容易滋生细菌，蛋白质降解产物会对肝肾造成损伤。二是豆浆，一般情况下新鲜豆浆存放3-4小时便会导致大量细菌滋生，尤其是自己在家制作的豆浆，保存条件差，因此豆浆做

好后应尽快饮用。三是绿叶蔬菜，绿叶菜煮熟后长时间存放或反复加热，并在细菌的分解作用下，会还原成致癌的亚硝酸盐，且绿叶菜中的维生素在反复加热的过程中也会消失殆尽。四是银耳、木耳，这类食品不建议泡发太久，泡发太久或储存不当会产生黄杆菌毒素，进食后会出现腹痛、腹泻等症状。

总之，市民日常做饭时最好减少每次的量，从而提升质，避免浪费食物的同时，也从源头上为身体健康提供保障。

融媒记者 桂荣超 王琦铮

记者帮办

便民服务邮箱 ykrm88@163.com

神秘坑洞 引关注

市体育中心回应

那是撑竿插斗已遮挡



近日，市民张女士向本栏目反映，她晚上和朋友在市体育中心室外操场锻炼时发现一处坑洞，里面堆满石块和垃圾，不仅有碍观瞻，还可能带来安全隐患。接到反映后，记者随即来到了张女士所说的体育中心室外操场。

夜幕降临，操场上十分热闹，不少市民正在运动健身。记者看到，该坑洞嵌在红褐色的跑道上，边缘规整呈几何形状，然而内部却散落着不少石块和零碎的垃圾，在视线不佳的夜晚可能会绊倒正在跑跳的市民。

记者随机采访了几位正在锻炼的市民。市民童女士说：我家住得比较近，晚上有空就会过来锻炼。我也不知道这个坑是干啥用的，平时我都是避开的。一旁的市民胡先生打趣道：之前大家有猜过，有的说是排水的，有的说是起跑器或是沙坑，还有人胡说是专门用来绊倒体育生的。说法五花八门，但不管是什么，现在这里面乱糟糟的，也不像是正常使用的样子。

带着市民的疑问，记者联系了市体育中心的相关管理人员。在沟通中，记者了解到，这个让不少市民摸不着头脑的“神秘坑洞”，其实大有用途，是撑竿跳项目中的撑竿插斗。

市体育中心：

很感谢热心市民对我们相关体育设施的关心。这个坑洞作为撑竿跳项目专用插斗，完整的体育场或田径场都会配备。在了解到撑竿插斗内被随意放置垃圾和石块的情况后，我们当即联系了物业部门进行了清理。

考虑到清理完成后，可能仍会有市民在运动中被绊倒，我们暂时将附近的乒乓球桌移至插斗上方。至于撑竿插斗，若直接将其硬化填平，或许不是最好的解决方案，因为后续若有撑竿跳项目训练或比赛，没有了插斗就无法正常开展。

对此，我们计划在近期购置可移动盖板，平时盖住插斗以保障市民运动安全，有需要时可再次打开，做到物尽其用。



记者手记

此次事件的快速解决，不仅消除了市民的疑虑，也体现了市体育中心对市民诉求的重视。市体育中心将在日常管理中加强对各类设施的维护，增加标识说明，避免类似问题再次发生。同时，也希望市民朋友们在日常体育锻炼时，爱惜公共体育设施，爱护公共环境，享受体育锻炼带来的快乐。

融媒记者 吕晓婷

融媒记者 邵思婷

一周天气早知道

从 假夏天 秒回春天

雨水和冷空气抵达，周日最低气温6 到9

这几天，我市春光明媚，花团锦簇，一幅“人间最美四月天”的景象，羽绒服还没来得及收好，短袖就已经迫不及待地上岗了。但初夏体验卡到今天就到期了，久违的雨水即将重返舞台，展现它的“存在感”。

受较强冷空气影响，预计今天夜里到明天，我市有一次大风、降温和阵雨或雷雨过程。今天白天多云到晴，最高气温32℃，夜里多云转阴，有阵雨或雷雨。由于热力条件较好，本次较强冷空气南下过程中可能会出现短时暴雨、大风和局地冰雹天气。在此提醒小伙伴们，今天记得及时收好晾晒的衣物，尽量不要在夜间出门，若要

出门请携带雨具，遇到冰雹天气注意寻找遮蔽物。

明天4月12日，受较强冷空气影响，我市将迎来“断崖式”降温，日平均气温过程降温幅度可达7℃至9℃，并伴有大风、降水过程，最高气温18℃左右。这次降温的体感可以说从“假夏天”秒回春天。不过，这波冷空气影响很快就会结束。4月13日白天，我市又将回到阳光明媚的样子，最高气温在24℃左右，4月14日至15日，我市以晴好天气为主，最高气温也会快速回升，在29℃左右。

此外，近日期日照充足、气温偏高、湿度较低，整体气象条件非常有利于

飞絮飘散。过敏体质及患有呼吸道疾病的人群需加强防护措施。在上午10时至下午4时的飞絮高峰时段，应尽量避免途经柳树和法国梧桐密集区域，可选择绕行，或在飞絮较少的清晨和傍晚时段外出。外出回家后，应及时更换衣物，并清洗面部、颈部、手部等暴露部位，以有效清除附着在皮肤表面的飞絮。建议过敏体质人群佩戴口罩，以减少飞絮对皮肤和呼吸道的潜在影响。晾晒在户外的衣物和被褥，收取时宜采用轻拍方式，去除表面附着的飞絮，避免直接抖动导致二次飘散。

融媒记者 吕晓婷

融媒记者 邵思婷