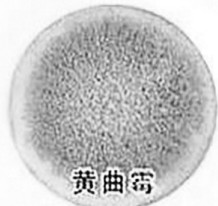




# 女子肚里发现大量霉菌！ 一个习惯让她中招

作为毒性达到砒霜68倍的一级致癌物，很多人对黄曲霉毒素并不陌生。

在日常生活中，由于它是污染农产品与食品最常见的真菌毒素之一，往往容易成为藏在餐桌上的“食物刺客”。



黄曲霉



## 60岁女子5年不换筷子 胃里发现黄曲霉菌

7月28日，郑州一60岁女子因为呕吐、腹泻前往医院就医，医生在她胃中发现大量黄曲霉菌。

探寻病因得知，该女子平时生活十分节省，一双筷子用了5年都没有更换，医生高度怀疑与此有关。好在经过治疗，该女子已经康复出院。

医生提醒：黄曲霉毒素具有强烈致癌性，但是筷子本身并不会生长黄曲霉菌，木制品餐具长期使用不可避免留下食物残渣，可能会导致霉变，建议定期更换木制品餐具。

## 1毫克就可能致癌发生 你家厨房里可能也有

1毫克黄曲霉毒素就可能致癌(尤其是肝癌)的发生，其毒性是砒霜的68倍，被世界卫生组织划定为一类致癌物。

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞称，黄曲霉毒素是黄曲霉菌的代谢产物，280℃以上的高温才能杀灭。

黄曲霉菌喜欢藏在发霉变质的食物或发霉的物品中：

- 过期或变质的食用油；
- 霉变的坚果、大豆；
- 发霉的玉米、小麦、大麦等；
- 久泡变质的木耳；
- 发霉的茶叶；
- 发霉的筷子、案板等。

此外，潮湿的土壤、湿度较高的农田或储藏不当的谷物库房、潮湿的地下室、浴室、厨房、发霉的木材、墙壁、地板等都可能成为黄曲霉菌滋生的场所。

## 食物煮沸后仍无法消除

黄曲霉毒素分子结构稳定，耐高温(熔点为237℃~299℃)，一般的烹调加工温度下很难被破坏。此外，变质食物中含有的毒素大部分不能通过高温来降低或消除，如黄曲霉毒素和米酵菌酸等，这些物质的耐热性都很强。

## 如何预防和远离黄曲霉菌？

### 一、注意食品卫生：

1. 购买食材时，选择外观健康、无霉斑的食物。
2. 将食品存放在干燥、通风良好的环境中，避免潮湿和高温环境，可以减少黄曲霉菌滋生。
3. 遵循食品的保质期和储存要求，及时食用或处理即将过期的食品。
4. 避免食用明显霉变的食物，如果食物表面有霉斑，最好将其全部丢弃，吃到变苦的瓜子等坚果，一定要及时吐掉并且漱口。
5. 食品储存区域以及餐具要定期清洁和消毒。

### 二、注意环境卫生：

1. 保持室内空气流通，避免潮湿和高湿度的环境，因为这些条件有利于黄曲霉菌的生长。
2. 定期检查房屋和建筑物的潮湿、漏水问题，及时修复和清理可能滋生黄曲霉菌的地方。

□来源：人民日报

# 一场感冒后， 被咳嗽折磨月余！ 检查却无明显异常？

感冒后咳嗽确实很常见，这种咳嗽通常被称为“感染后咳嗽”。感冒病毒主要攻击上呼吸道(鼻子、喉咙)，引起炎症；即使感冒的其他症状(如鼻塞、流涕、发烧)消失了，呼吸道黏膜的炎症和损伤可能还未完全修复，咳嗽便持续存在。

感冒后咳嗽通常会在1-3周内逐渐好转。若出现以下情况，建议及时到医院治疗：

- 咳嗽超过3周仍未明显好转。
- 咳嗽加重，或咳出大量黄绿色、铁锈色脓痰或血痰。
- 伴有持续发热(超过38.5℃)或再次发烧，或伴有低热、盗汗、消瘦。
- 咳嗽严重影响睡眠和日常生活。
- 本身有哮喘、慢阻肺、心脏病等基础疾病，咳嗽加重。
- 体质复杂，如寒热错杂、虚实夹杂。

## 如何缓解感冒后咳嗽？ 止咳干货来了

感冒很常见，但残余的咳嗽迁延难愈就让人很头疼了。别急，这里有一份“止咳干货”，帮你缓解不适。

### ■家庭护理

**多喝温水：**保持喉咙湿润，稀释痰液，更容易咳出。温水、汤水(如鸡汤)、温热的蜂蜜柠檬水等，都是不错的选择。

蜂蜜对缓解夜间咳嗽的效果可能比一些止咳药水更好。睡前直接吃一勺纯蜂蜜(约2.5毫升)，或加入温水中饮用。但注意：1岁以下婴儿禁食蜂蜜，有肉毒杆菌中毒风险。

**蒸汽吸入：**可以在充满蒸汽的浴室里待一会儿，或用毛巾盖头吸入装有大半杯热水的杯子散发的蒸汽，有助于稀释痰液、舒缓气道；使用冷雾加湿器，尤其是晚上睡觉时，增加空气湿度也很有效。

**抬高头部睡觉：**用一个额外的枕头垫高头部，有助于减少夜间平躺时鼻涕倒流或痰液刺激喉咙引发的咳嗽。

**避免刺激物：**戒烟并远离二手烟，避免接触香水、粉尘、冷空气、油烟等刺激性气味和环境。

**充分休息：**保证充足的睡眠，让身体有能量修复受损的气道组织。

### ■药物缓解(请在医生或药师指导下使用)

**止咳药：**适用于干咳无痰，严重影响休息和睡眠时。

**化痰药：**适用于有痰不易咳出的情况。

**针对鼻后滴漏：**如果咳嗽主要由鼻涕倒流引起(感觉喉咙有东西滴下来、常清嗓子)，可使用生理盐水洗鼻或用鼻用激素喷雾减轻鼻腔炎症和分泌物。

### ■中医辨证治疗

在中医理论中，感冒后咳嗽称为“外感后余邪未清”或“肺气失宣”。治疗需根据咳嗽性质、痰液情况及体质差异进行辨证施治。

同时中医外治法辅助缓解咳嗽症状，包括穴位按摩、背部刮痧/拔罐和中药贴敷等。切勿自行滥用“止咳药”！寒咳误用川贝雪梨会加重，热咳错服生姜红糖易生燥火。

咳嗽期间避免吹风受凉，尤其保护后颈(风池、风府穴)和胸口，还要遵循以下忌口原则。

**风寒/痰湿型：**忌冷饮、水果、海鲜等寒凉生痰之物；

**风热/燥咳型：**忌辛辣、油炸、羊肉等燥热食物；

**所有类型：**忌甜食(助湿生痰)、坚果(易呛咳)。

此外，小儿脏腑娇嫩，避免使用含麻黄、细辛等烈性药剂，建议在中医指导下用药。

□来源：健康杭州

## 施工公告补发

因S10(温州绕城)高速公路西南线路面沉降路段加铺工程需要，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第39条之规定，决定对施工路段实施限制交通措施。具体事项公告如下：

因台风、暴雨天气影响原计划2025年7月7日至2025年8月10日完工，现延期施工到2025年8月24日完工。

1、三溪收费站出口封闭瞿溪方向匝道。车辆从市区方向绕行。

2、封闭市区往三溪收费站进口方向匝道。车辆从四海大道高速桥下掉头进入收费站。

请驾驶人及时关注路段信息，自觉遵守交通法律法规，严格按照施工路段标志指示通行，服从交警和现场管理人员的指挥，确保安全生产。遇特殊任务时不上路施工，恶劣天气顺延施工，造成不便，敬请谅解。

特此公告

温州市公安局高速公路交通警察支队  
温州市公路与运输管理中心  
温州市高速公路运营有限公司  
2025年8月4日

## 浙江分类广告

● 义乌市艺利贸易有限公司遗失由义乌市市场监督管理局于2018年07月25日核发的营业执照正本，统一社会信用代码91330782MA2DCYPXX2，声明作废。  
● 杭州格耐网络科技有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。

● 浙江鲸娱文化传媒有限公司遗失公章一枚，声明作废。  
● 绍兴万泰工业皮带有限公司遗失公章(编号3306030010470)、财务章、法人章(杜一帆印)各一枚，声明作废。  
● 舟山橙鹭贸易有限公司，统一社会信用代码：91330900MA2DM1MH4J，公章、财务章、法人章(张杰)各一枚，声明作废。  
● 杭州玖顺科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(姚冲印)各一枚，声明作废。

● 杭州齐紫人力资源有限公司遗失公章、财务章、法人章(冯喜凤印)各一枚，声明作废。  
● 杭州市钱塘区送流水广告工作室(个体工商户)遗失公章、财务章各一枚，声明作废。  
● 杭州力辉建筑装饰工程有限公司遗失财务章、法人章(方雅珍印)各一枚，声明作废。  
● 杭州睿存科技生物有限公司遗失原财务章一枚，声明作废。  
● 杭州市滨江区兮音雨贸易商行遗失公章、财务章、法人章(徐秀男印)各一枚，声明作废。

● 临海市宏特包装有限公司遗失财务章(编号3310821003881)、法人章(王以为印)各一枚，声明作废。  
● 淳安千岛湖百佳企业管理有限公司遗失由淳安县市场监督管理局于2022年03月03日核发的营业执照正本，统一社会信用代码91330127MA2B1A6YX4，公章一枚，声明作废。  
● 桐庐县分水镇鑫宏制笔厂遗失公章一枚，声明作废。  
● 杭州黑慕医疗器械有限公司遗失公章一枚，声明作废。  
● 杭州桐庐羽帆服饰有限公司遗失公章一枚，声明作废。  
● 平湖和韵服饰有限公司遗失财务章一枚，声明作废。