



# 1毫克即可致命 谨防米酵菌酸中毒

近日,部分省份报告多起米酵菌酸中毒事件,相关部门发布了风险提示。米酵菌酸中毒后,潜伏期通常为0.5~12小时,也可能长达3天,其主要的靶器官是肝脏、大脑和肾脏,只要1毫克即可致命。因为没有解毒的特效药,临床上只能采取对症支持治疗,所以中毒后的死亡率极高。

许多人由于对米酵菌酸的特性不了解,在预防过程中常存在一些误区。认清这些误区,采取科学防控措施,对防范米酵菌酸中毒至关重要。

## 预防米酵菌酸中毒的常见误区

### 误区1

**“米酵菌酸中毒高危食品主要是家庭自制发酵米面制品,非发酵食品风险不大。”**

**事实:**历史上,酵米面制品和变质鲜银耳是引发米酵菌酸中毒的主要食品。但2018年以来,发生多起由未经发酵的湿米粉制品(如河粉、粿粉)、湿淀粉制品(如凉皮)和泡发不当的黑木耳导致的米酵菌酸中毒事件。这些食品虽然未经发酵,但都有一个长时间浸泡的过程。

### 误区2

**“自制发酵食品(如酸汤子、吊浆粿、糯米面汤圆等)只要按传统方法做就肯定安全。”**

**事实:**传统方法并不等于安全方法。家庭自制发酵米面制品的环境(温度、湿度、卫生条件、原料、用水等)很难精确控制,容易给椰毒假单胞菌生长和产毒创造机会。近年来多起严重的米酵菌酸中毒事件(如东北酸汤子中毒致多人死亡事件)均源于家庭自制。

### 误区3

**“闻起来没异味、看起来没发霉就是安全的。”**

**事实:**这是最大的误区!米酵菌酸由椰毒假单胞菌产生,在这种细菌污染食物初期,食物可能没有明显的腐败迹象(如发霉、变味、变色),等到食物出现明显变质时,毒素含量可能已经非常高。许多中毒案例都发生在食用看似“正常”的米面制品或木耳上。另外,酸汤子等发酵食品本身就带有酸味,很难通过感官判断是否变质和含有米酵菌酸。

### 误区4

**“高温烹饪就能彻底破坏毒素。”**

**事实:**这是米酵菌酸非常危险的原因之一,它极其耐高温!普通的烹饪方式(如煮沸、蒸、炒)无法有效破坏其毒性。即使经过长时间高温处理,毒素仍然存在并可能引起中毒。

### 误区5

**“冰箱冷藏可以保证安全。”**

**事实:**冰箱冷藏(4℃)只能抑制细菌生长,不能杀死细菌,更不能消除已经产生的毒素。椰毒假单胞菌在冷藏条件下只是生长缓慢或进入休眠,一旦回到适宜温度(室温),仍可能继续产毒。长时间冷藏的河粉、凉皮、酵米面团的风险依然存在。另外,实验表明,污染了椰毒假单胞菌的木耳,在冰箱冷藏条件下长时间泡发仍然可以产毒。

## 科学预防

### 米酵菌酸中毒的关键措施

★1.家庭谨慎自制发酵米面制品(如酸汤子、吊浆粿、发酵糯米面汤圆等)。从信誉良好的正规商家购买相关产品,并注意查看生产日期、保质期和储存条件。



★2.制作河粉、凉皮的加工环境要保持清洁卫生,尤其要防止蒸煮后的二次污染。蒸煮后2小时内应快速降温至10℃以下。严格禁止回收隔夜浆再利用。



★3.购买湿河粉、凉皮等要选择外观新鲜、无异味的产品。购买后冷藏储存并在保质期内尽快食用完。购买时尽量选择小包装,现吃现拌,吃多少拌多少,避免反复冷藏。



★4.选择正规渠道购买银耳、木耳等相关食品,购买鲜银耳要慎重。泡发木耳、银耳时间不宜过长(温水2小时为宜),泡发后应及时加工食用,耳片不成形、发黏、无弹性或有异味的不能食用。



(来源:国家食品安全风险评估中心 央视财经)

## 长寿小妙招

晨起三不要,饭后三不急,睡前三不宜

世界卫生组织的研究表明,生活方式对人们的健康和寿命起到了主要作用,大概占60%。剩下的是遗传因素、社会因素、医疗条件及气候的影响。

可见,在决定健康与否和寿命长短上,生活方式有着重要影响。建议平时做到:晨起三不要,饭后三不急,睡前三不宜。

### 晨起三不要

- 不要着急起床**  
早晨醒后不要马上起床。老年人的椎间盘较松弛,突然由卧位变为立位,不仅容易扭伤腰部,还可能影响神经系统。患有高血压、心脏病的老年人如果突然改变体位,可能发生意外。  
建议先在床上躺5分钟,伸伸懒腰,舒展一下四肢关节,再慢慢坐起来。
- 不要不吃早餐**  
北京大学第一医院心内科及心脏中心主任霍勇介绍,早餐距离上一餐的时间有十个小时左右,人体需要补充更多能量。如果空腹时间比较长,会导致早晨血压升高。若是常年不吃早餐的话,势必会导致相关激素的紊乱。
- 不要太早晨练**  
北京老年医院康复医学科副主任医师高亚南提醒,老年人不宜过早锻炼。过早锻炼可能会诱发疾病,尤其是温差大的秋冬季,建议太阳出来一个多小时后再出门健身。推荐老年人在上午八九时后或下午四五时太阳落山前,外出活动半小时至一小时。

### 饭后三不急

- 不要着急散步**  
中国中医科学院西苑医院心血管病中心主任徐浩2021年刊文提醒,老年人中餐后低血压的发生率很高,特别是患有高血压、糖尿病、帕金森病、心血管疾病、自主神经功能损害的老年人,更容易发生。用餐后别着急做剧烈运动,可保持坐姿或者半卧位,餐后20~30分钟后可间断进行低强度的运动。
- 不要着急睡觉**  
北京中医药大学东直门医院消化内科副主任医师彭家胜2022年刊文介绍,饭后困倦是正常生理现象,吃完饭后立即睡觉易导致肠胃蠕动减慢,不能使食物充分消化吸收。尤其是反酸情况严重的胃食管反流病人,饭后2小时内不要平躺。
- 不要着急喝茶**  
江苏省连云港市妇幼保健院营养科主任张晚燕2017年刊文谈到,饭后马上喝茶并不是好习惯。茶中的鞣酸进入胃肠道后,会抑制胃酸和肠液的分泌,易引发消化不良。饭后1小时后再喝茶较合适。

### 睡前三不宜

- 不宜吃太多**  
一般推荐大家23时前入睡。中医认为,“胃不和则难安”。专家表示,进餐时间最好不要迟于晚上8时。因为人们很快会进入睡眠,肠胃的蠕动减慢,摄食过多将影响睡眠。
- 不宜剧烈运动**  
南京脑科医院心理医学学科主任医师欧红霞表示,人运动后,大脑皮层非常兴奋,这种兴奋度一般需一段时间才能渐渐平稳,短时间内入睡会比较困难。所以,入睡前2个小时内不要锻炼。有条件者,最好将锻炼时间改在白天。
- 不宜看手机**  
东南大学附属中大医院心理精神科主任医师袁勇贵指出,在床上使用1个多小时的手机,其发出的蓝光会减少褪黑激素总数的大概22%。直接的影响便是让人始终处于浅睡眠状态。  
建议在夜晚使用手机时,尽量调低亮度,并且控制使用时间,最好别超过45分钟。

### 晨起、饭后、睡前的六个长寿小习惯

- 晨起按时排便:防便秘**  
一天有两个“黄金排便时间”:一个是早上起床的“起立反射”时,另一个是吃完早饭后“胃结肠(大肠)反射”时。按时、规律排便可以避免便秘发生。
- 晨起空腹喝杯温水:防血栓**  
晨起可以喝杯温开水,约200~300毫升,有助于维持血流顺畅,防止血栓形成。
- 饭后半小时走走:助消化**  
饭后可以站着或坐着休息一下再活动。中山大学附属第一医院胃肠外科主任医师马晋平表示,饭后最好休息半小时至一小時后再进行较柔和的活动,或先以散步为主,循序渐进地加大运动量,并且剧烈运动前要热身。
- 饭后半小时靠墙站:助减肥**  
饭后也可以靠墙站一会儿,有助于消化,还能减肥。刚开始可以站5分钟,慢慢延长至10~15分钟。站立时注意穿平底鞋。
- 睡前泡脚20分钟:助睡眠**  
老年人泡脚时间不可太久,因为泡得太久,容易引发出汗、心慌等症状。老年人每日临睡前泡脚20分钟为佳。
- 睡前喝几口温水:防血栓**  
人体熟睡时会出汗,造成血液中的水分减少,血液的黏稠度变高。老年人晚上喝200毫升水,可以使早晨血液黏度下降,维持血流顺畅,防止血栓形成。

(来源:新华每日电讯 健康时报)

## 小心“晒”出麻烦 8类敏感信息别发朋友圈

最近,大家都在朋友圈分享多样的暑期生活,晒风景、晒礼物、晒合影……但是注意,有些内容可千万别晒!

### 1.不晒火车票、飞机票、登机牌、车牌等

发布含有个人信息的火车票、飞机票、登机牌、车牌等,可能会被不法分子利用高科技手段窃取,导致个人隐私泄露。

### 2.不晒证件

身份证、护照、驾驶证、结婚证等包含重要的个人隐私,发布需谨慎。

### 3.不晒银行卡号和密码

晒出带有银行卡号和卡片其他信息的照片,可

能会被不法分子盗用,造成财产损失。

### 4.不晒位置信息

尽量不发定位位置、实时位置和带有位置信息的照片等,否则容易暴露真实个人住址,有可能带来不必要的麻烦和风险。

### 5.不晒开箱视频

完整的开箱视频可能会透露快递单上的个人信息,给不法分子可乘之机。

### 6.不晒老人和孩子的信息

避免发布老人和孩子的照片及姓名,以防不法分子利用这些信息进行违法活动,或者设置分享的范围,以分组的形式分享给亲人看。

### 7.不晒他人隐私信息

在未经许可的情况下,发布别人的隐私信息,侵犯了他人的隐私权,当事人有权通过合法途径维护自身的权益。

### 8.不晒未经证实的信息

在看到未经证实的信息时,不要轻易相信并发布至朋友圈,保持理性和谨慎,避免成为谣言的制造者和传播者。

如何守护隐私边界?完成以下三步设置,让陌生人无处窥探:建议在微信“添加我的方式”中,关闭“可通过手机号搜索到我”;建议在“朋友圈权限”选项中,关闭“允许陌生人查看十条朋友圈”;“附近的人”功能可定位你的位置,建议点击“设置—通用—功能—附近的人”,选择“清空并停用”。

## 国安部发声 “手机换菜刀”,到底行不行?

“旧手机、旧电脑换菜刀、换不锈钢盆喽!”这略带夸张的吆喝,你是否曾听过?一些闲置的“电子家当”留着无用,很多朋友会考虑出手置换,主打一个该省省该花花。那么,其中的风险隐患你是否全然了解?今天就来盘一盘如何“变废为宝”又不“引火烧身”。

### 安全处置 守护“数字身家”

一部经久使用的智能手机,就像一个浓缩的数字人生档案袋,如果随意交出,其中蕴含的信息安全风险便悄然升级。

●账户信息遭窃。旧手机中存储的个人身份信息、关联的银行账户、使用的支付或登录密码一旦被不法分子通过技术手段恢复获取,可能危及个人隐私、财产安全。

●隐私数据丢失。旧手机存储的个人社交账号、活动轨迹、生理数据等,若未经妥善处理,存在被不法分子用于分析机主个人特征、社交关系、行为习惯及活动

轨迹的风险,可能衍生出诈骗、身份盗用等问题。

●工作信息泄露。旧手机中可能存储工作邮件、会议记录、客户资料等敏感数据,如这些信息被不法分子恢复,可能导致工作信息泄露,给单位和个人造成损失。更有甚者,如手机曾接入单位内网,不法分子可能利用其残留的网络配置信息(如VPN设置),作为入侵企业核心系统的通道。

此外,旧手机中未退出的云端账号还可能成为黑客攻击的突破口。如手机曾绑定过智能家居,黑客甚至可能远程操控家中智能设备实施窃听窃视。

### 国家安全机关提示

简单恢复出厂设置还不足以彻底清除旧手机中的个人信息,专业的数据恢复技术能轻易击破这层屏障,回收流向的不确定性让这些敏感数据面临更大的安全风险。对于个人而言,可以从以下几方面保护自己的“数字家当”。

●彻底清除数据。先退出手机上的所有应用程序(尤其是支付、社交媒体、邮箱等含重要数据的App)账户登录状态;关闭手机自带的“查找设备”功能,防止追踪定位;最后恢复出厂设置,覆盖旧数据痕迹。

●销毁关键硬件。在处置设备前,务必取出手机内的SIM卡和存储卡,并自行保管或销毁,或确保其在正规机构处置流程中被粉碎处理,杜绝后患。

●正规渠道回收。将淘汰的旧手机交予资质齐全的官方回收机构,优先选择手机品牌官方以旧换新计划、大型电商平台的回收服务或具有国家认证资质的专业电子废弃物回收处理企业。

●培养保密意识。在日常生活中,避免在手机中存储身份证或银行卡照片、密码明文等敏感信息;如确需在手机内存储,务必使用可靠加密软件或设备自带的保险箱功能;及时删除不再需要和含有个人信息

(来源:国家安全部 新华社)