

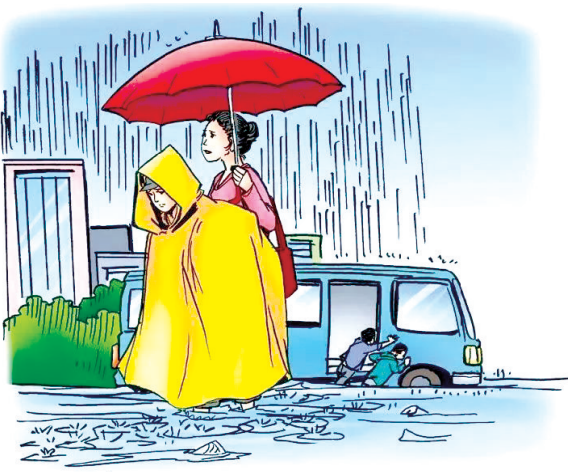
暴雨过后,这些事项需要注意!

1. 不要吃被雨水浸泡过的食物。
不食用被水浸泡过溅过的散装食品;饭前便后要洗手,加工食品前要先洗手;制作食品前将原料用清洁的水清洗干净,不使用污水清洗瓜果、蔬菜;制作食品要烧熟煮透。
2. 不要直接饮用自来水。
被暴雨冲走的动物尸体、厕所粪便、生活垃圾等都可能污染自来水的水源。
3. 及时清洗接触到雨水的皮肤。
如果皮肤存在伤口,接触雨水后很容易诱发感染。暴雨积水中存在各种污

- 染物,蹚水时一旦被杂物划伤,容易导致皮肤感染甚至诱发破伤风,应尽快就医。
4. 尽量不赤足接触内涝积水。
一般大雨过后,渍水很脏,有许多病菌,市民趟水后细菌容易从皮肤乘虚而入,钻到淋巴管里,从而引发丹毒和淋巴管炎等。如脚上有破口,更容易出现这种情况。
 5. 及时清理积水、垃圾。
如遇暴雨带来居室周围积水、垃圾一定要及时清理,以减少蚊虫滋生。家中可以使用蚊帐、驱蚊药等,减少蚊虫叮咬,以预防

- 疟疾、乙脑等病媒类传染病。严格管理厕所、粪便等。受灾严重的地区应对此采取必要的卫生干预措施。
6. 用清洁的流动水洗手。
夏季是肠道传染病高发季节,暴雨过后更会加大致病风险,因此接触脏东西后,一定要及时洗手;外出回家、饭前或吃零食前都要先洗手。
 7. 预防感冒。
暴雨后应保持生活规律、合理安排时间、避免劳累、随时增减衣服,这对预防感冒非常重要。
 8. 关注自己和家人的身体。

- 一旦出现不适,应及时到附近的医疗机构就诊。发现饮用水出现异常,要及时报告给当地卫生部门。
9. 衣物家居应清洗后使用。
积水退去后,很可能留下大量病菌,大件家具如沙发、床、桌椅等,尽量消毒后曝晒。污水泡过的衣物、床单可用84消毒液浸泡,清洗后再使用。
 10. 防范暴雨过后的地质灾害高发期。
暴雨灾害停止后的几天、甚至一周时间内也是地质灾害高发期,同时,夏季干湿转换、晴雨交替的天气,会进一步增大次生



灾害发生的复杂性、可能性。因此,需要注意地质灾害,不能放松警惕。
在连续的暴雨天气当中,为了大家的人身安全,一定要谨记以上注意事项,努力做好防范措施。
(据新华社报道)

野外的蘑菇别乱采



◎小科普

进入7月,我国多地雨季来临,野生菌进入上市高峰。据了解,西南地区和华中地区是我国毒蘑菇中毒的重灾区,其次为华南、华东地区,华北、东北和西北地区最少。

那么,什么是毒蘑菇?毒蘑菇又称毒蕈,是指人食用后出现中毒症状的大型真菌。我国约有400

种左右有毒的蘑菇,广东则有100多种,每年因误食野生毒蘑菇而中毒的事件时有发生,毒蘑菇中毒的死亡率排在食源性疾病暴发致病因子分类的首位。

普通人应如何辨别它们?一些野生蘑菇中的毒蘑菇与食用菇外形相似,鉴别需要具备专业知识并借助一定的仪器设备,仅靠肉眼和根据形态、气味、颜色

等外貌特征难以辨别,极易误食而引起中毒。另外,由于是在野外,无毒的蘑菇往往与有毒的蘑菇混生,无毒蘑菇很容易受到毒蘑菇菌丝的沾染。甚至部分附生在有毒植物上的无毒蘑菇种类也可能沾染毒性。所以即便食用的是无毒品种的蘑菇,仍然会有中毒的危险。

专家建议,由于鉴别毒菌并不容易,外出郊游期间,大家尽量避免采摘野生蘑菇。同时,大家也要注意不要在路边摊贩处购买蘑菇,即使在正规市场上购买野生蘑菇,也不能放松警惕,尤其是没吃过或不认识的野生蘑菇,不要偏听偏信,轻易买来食用。

为避免中毒,家庭饮食关键在于不随意食用野生蘑菇。集体聚餐、餐饮服务、民俗旅游等尽量不要

加工食用野生蘑菇,以确保饮食消费安全。

如果有人不慎误食毒蘑菇会出现哪些症状?若煮食了自行采摘的野蘑菇后,很快出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等急性胃肠炎症状及视力模糊,就要高度怀疑毒蘑菇中毒。

中毒后又该如何自救呢?第一步,在中毒者神志清楚的情况下尽快催吐。可用手指扣咽部或用器具压迫舌部即可引起呕吐。反复尝试,尽量把胃内的食物呕吐出来,以减少毒素吸收。

第二步,中毒后应立刻到正规医院救治。最好携带剩余蘑菇样品,以备鉴定蘑菇的种类,确定有效的治疗措施和判断预后。
(据新华社报道)

◎主妇手册

海洋明珠

食材:日本豆腐2根。
辅料:活虾150克,鱼肉100克。
配料:葱姜适量,料酒1/2汤勺,水淀粉1/2汤勺,食盐适量。

做法:

- 1.把虾洗净,去头去尾。
- 2.剥虾壳去虾线,然后用清水清洗。
- 3.把鱼肉洗净,切成小块放入碗中,再加入洗好的虾仁,调入1/2汤勺的料酒和几粒食盐,以及葱、姜。抓匀,腌制片刻。
- 4.取日本豆腐,去头尾,一分为三。把豆腐的中间挖成碗形。把腌制好的鱼虾剁成较粗的肉泥。
- 5.加半汤勺的水淀粉,顺同一方向搅拌。先把虾仁和鱼肉做成椭圆形的小丸子,装入豆腐中,边装边整形,轻轻按压,使其能完全和豆腐吻合,然后把表面抹光滑。
- 6.放入锅中蒸5分钟左右。盘子里的原汤倒入锅中,加入少许水淀粉勾成薄芡,淋于菜盘中,然后撒上少许葱末增味。

文/小 易



观叶植物生长不良有哪些表现?

养花有六要素:温光湿水土肥。六要素中任何一种与花卉习性不符都会影响花卉生长,严重的会导致花卉死亡。对于观叶植物,生长不良的主要表现有以下几种。

一.短期内突然落叶。原因有多种,比如温度变化过大或光照太强会引起落叶。盆土过湿,排水不畅,积水会引起落叶,甚至烂根。环境闷热,空气不流通也会发生落叶,还会引起多种虫害。浇水太少,盆

土过干,会引起叶黄脱落。突然更换新环境,比如从大棚里刚买回来的花,放在刚装修完的房子里,环境变化和装修污染会引起花卉短期内大量落叶。

二.叶片变黄,不久后脱落。多为浇水过多所致。另外,土壤里肥料太浓太猛,或是用了生肥,引起肥害,也会造成叶片变黄。冬季,如果室温过低,一些怕冷的观叶植物会出现黄叶。如果叶片暗淡、失去光泽,部分叶片发黄,整株植

物变得瘦弱,长势不良,则考虑是土壤缺肥所致,因及时施肥。

三.叶子干尖或叶片边缘枯焦。首先考虑是空气干燥,盆土干旱缺水所致,应适当增加浇水频率,采取空气加湿措施。另外,光照过强,或者施肥过量,也会引起叶子干尖和枯焦。

四.枝叶徒长。如果枝条生长过快,但是却较为瘦弱,叶片稀疏,那不是长势良好的表现,而是徒长。徒长会使植物的观赏价值

