

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。



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，然后撒上少许香葱末增味。

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，应及时施肥。

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

大打折扣。徒长多为光照不足、浇水过频、施肥不当(土壤太肥或氮肥过多)所致。已经徒长的，除了在光照浇水和施肥方面注意改善之外，还应及时修剪，必要时要“砍头”，促进侧芽萌出。如果是多肉植物，“砍头”后可以重新扦插，枝插和叶插均可。

文/文 远