

有人吃完这道家常菜 遭全身“换血”抢救一周

梅雨季节这些食物容易发生米酵菌酸中毒，要特别当心

夏日来临，几道爽口的凉拌小菜无疑是夏日必备。但68岁的王姨(化名)却因一道家常菜中毒！在ICU抢救7天，全身“换血”。

被家常菜撂倒后，她全身“换血”才能保命

王姨是杭州淳安人，节俭的她操持着一家老小的饮食起居。

6月2日清早，王姨拿起泡发好的白木耳，略微焯水捞起，加入调料，凉拌给自己下白粥吃。儿子一家端午假期睡懒觉不吃早饭，老伴又不喜欢吃，王姨很快就独自把一小碟白木耳消灭干净。

当天中午，王姨就开始肚子疼。上吐下泻十多次后，她整个人都变得精神萎靡。她起初以为只是吃坏了肚子，自己找了点治疗急性肠胃炎的药吃。扛到第二天上午，一向精神抖擞的她全身酸痛无力，甚至连起床、行走都非常困难。

家里人紧急将王姨送往当地医院。医生检查后，发现她的肝功能指标超过正常值的数十倍。虽然进行了护肝、纠酸、补液等治疗，王姨的病情仍持续恶化，陷入昏迷并出现肝衰竭，随即被转至浙大一院进一步抢救。

急诊科主任、主任医师陆远强带领团队拼尽全力抢救王姨的生命。

在与王姨儿子深入交谈后，专家团队得知，王姨吃的凉拌白木耳，是前一天煮稀饭剩下的，足足泡发了一整夜。

陆远强主任听完陈述后，高度怀疑王姨是因吃了隔夜白木耳，导致“米酵菌酸”中毒，立即对其进行血浆置换，并对症进行脏器功能支持治疗。

他告诉王姨儿子：“目前，米酵菌酸中毒没有特效的解药，只能通过血液透析，来稀释体内毒素，同时进行对症支持治疗。但如果毒素摄入量过大，基本上是九死一生。”

经过近一周时间的抢救，王姨才成功脱险、转危为安。

泡发和烹饪时，很多人都会犯这个错

好端端地吃一盘凉拌木耳怎么就中毒了？

首先，白木耳是无辜的，它本身不会产生毒素。正常泡发木耳也不会有毒。真正能毒倒人的木耳需具备以下几个要素：高温天，泡发时间过长或泡发后放置时间过长。在上述条件下，很容易滋生椰毒假单胞菌。虽然这种细菌并不致命，但它的代谢物米酵菌酸，其毒性非常凶猛，是危及生命的“绝命毒师”！

米酵菌酸具有耐高温、难溶于水的特性，高温烹饪也无法去除，所以即使认真清洗、煮熟已经“变质”的木耳，毒素也没办法完全去掉，依旧会引起中毒。

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。我国食源性疾病监测结果表明，米酵菌酸中毒导致的死亡，是我国微生物性食源性疾病事件的首要死亡原因，中毒死亡率超过40%。

预防米酵菌酸中毒，这些食物也要特别当心

专家提醒，梅雨季节，天气又湿又热，以下几类食物容易发生米酵菌酸中毒，要特别当心。

首先是变质食用菌，如泡发隔夜的银耳和木耳；其次是湿粉等淀粉类制品，如米线、米粉、凉皮、粉丝、土豆粉、红薯粉等；再者是发酵谷物制品，如我国北方的臭豆腐、酸汤子、格格豆等，南方的糯米汤圆（放置过久后）、糍粑、发酵玉米面等。

专家提醒：一旦发现食物发黏、有异味，应立即丢弃！疑似中毒后，需立即催吐并第一时间就医。

据潮新闻

硬水VS软水 哪种更适合饮用？

日常生活中，我们常听到硬水和软水的说法，这两种水质不仅影响使用体验，更与健康息息相关。

究竟什么是硬水和软水？ 什么样的水更适合饮用？

硬水是指含有较高浓度钙、镁离子的水，这些矿物质会让水变得“硬邦邦”。当硬水加热时，钙、镁离子会形成不溶于水的碳酸盐沉淀，也就是我们常见的“水垢”。使用硬水时，我们会发现肥皂不易起泡，洗涤剂效果降低，这是因为水中的矿物质会与洗涤成分反应，形成不溶于水的物质。

相反，软水含有较少的钙、镁离子，水质“柔软”。软水多来自花岗岩地质区域或经过人工软化处理的水。使用软水时，洗涤剂能充分发挥作用，衣物更容易洗净，也不会器具表面留下明显水垢。

硬水和软水的优缺点

从健康角度来看，硬水和软水各有优缺点：硬水中的钙、镁是人体必需的矿物质。研究表明，适量摄入这些矿物质可能对心血管健康有保护作用。一些流行病学调查发现，硬水地区的心脏病死亡率低于软水地区。不过，虽然内脏结石与饮用硬水之间的关联性尚无充足的科学依据，但长期饮用硬度

过大的水，对婴幼儿及肾功能不全人员会造成不良影响。硬水中的矿物质还可能促进重金属(如铅、镉)的吸收，对健康不利。

软水矿物质含量较低，有助于减少结石和金属中毒的风险；对皮肤和头发更温和，不易干燥；对家用电器和管道的损害比较小。但长期饮用软水(或者称作“去离子水”“纯化水”)可能会导致钙、镁等矿物质摄入不足，尤其对饮食中本就缺乏这些元素的人群来说更加不利。

什么样的水更适合饮用？世界卫生组织(WHO)《饮用水水质准则》(第四版)没有对水质硬度提出健康指导值。我国GB 5749—2022《生活饮用水卫生标准》规定，饮用水总硬度不得超过450mg/L。

如何判断家中水质硬度？

简单的方法包括观察烧水壶中水垢的积累速度，或使用专门的水质硬度试纸进行测试。如果发现家中水质过硬，可以考虑安装家用净水器，常见的技术包括活性炭过滤、离子交换树脂和反渗透膜等。

通常，天然矿泉水多是硬水，而纯净水属于软水，但这也并非绝对。选择饮用水时，我们应综合考虑水的类型、硬度以及个人健康状况。

据央视新闻

山海关中国长城博物馆 6月15日开馆

坐落于河北省秦皇岛市山海关区的山海关中国长城博物馆6月15日正式开馆。

山海关中国长城博物馆是国家一级博物馆，长城国家文化公园建设的标志性项目。博物馆位于河北省秦皇岛市山海关区角山山麓、长城脚下，总占地面积106亩，建筑面积3万平方米，主体建筑地上三层、地下一层，展陈面积1万平方米，馆藏文物11000余件(套)。

博物馆设有5个常设展厅、3个临时展厅、1个影视厅和1个数字化体验厅等陈列展览空间，国际学术报告厅、科研实验室、社会教育中心、志愿者活动室、信息资料中心等业务功能空间，以及文创商店、长城邮局、咖啡厅等公共服务空间。

据介绍，博物馆旨在全方位展示中国长城文化保护传承利用成果，全景式呈现长城的

世界文化遗产价值和长城国家文化公园建设成就，是集文物保护、收藏展示、教育科研、休闲体验为一体的现代化综合性博物馆。

馆内设有“世界遗产民族脊梁——中国长城历史文化陈列展”“天下第一关——万里长城山海关专题展”“精神永驻守正创新——筑成我们新的长城专题展”“长城两边是故乡——非物质文化遗产专题展”等常设展览。目前，对外开放的还有“甲光向日金鳞开——中国历代甲冑兵器展”。

“山海关中国长城博物馆承载着守护与传承万里长城厚重历史的特殊使命，今后将通过长城文化公益活动、国际学术交流等方式，推动长城文化走向世界。”山海关中国长城博物馆副馆长郭颖说。

据新华社

11月起 中国公民持有效澳大利亚签证 可免签入境新西兰



6月15日，新西兰政府官网发文指出，从2025年11月起，中国护照持有者如从澳大利亚入境，且持有有效澳大利亚旅游、工作、学生或家庭签证，

将可免签进入新西兰，最长停留3个月。新西兰政府网站指出，该试点政策将持续12个月。

据央视新闻