

健康指南

当心！鸡蛋“洗澡”易成“细菌炸弹”

“早知道鸡蛋不能洗，我就不费这劲了！”看着厨房灶台前两大锅冒着热气的茶叶蛋，李女士又好气又好笑。刚从超市买了一筐土鸡蛋，她嫌蛋壳上沾了杂质，顺手用清水加刷子逐个清洗干净。可刚洗完就刷到“鸡蛋洗了容易坏”的科普，吓得她连夜开火，把所有鸡蛋煮成茶叶蛋。洗鸡蛋的习惯，不是李女士独有，不少人嫌弃蛋壳“脏”，每次买鸡蛋都要清洗。

洗过的鸡蛋真的会生细菌吗？南京市第二医院汤山院区感染性疾病二科副主任医师陈亚玲提醒，随手一洗，可能真会把鸡蛋变成“细菌炸弹”。

洗鸡蛋，破坏了“天然保护膜”

“很多人觉得‘洗鸡蛋更干净’，其实是把鸡蛋的‘天然防护衣’给洗掉了。”陈亚玲拿起一个完整的鸡蛋，对着光线解释，鸡蛋壳表面布满了肉眼看不见的微小气孔，这些气孔是鸡蛋呼吸的“通道”，但也容易成为细菌入侵的“门户”。

好在大自然给鸡蛋加了一层“保护膜”：蛋壳最外层有一层透明的角质层，也叫“壳外膜”，它像一层“密封胶”，能牢牢封闭气孔，阻止外界细菌如沙门氏菌、大肠杆菌等进入蛋内，同时减少鸡蛋内部水分蒸发，延长保鲜期。“这层膜很脆弱，遇水就容易溶解，尤其是用刷子搓洗、用洗洁精浸泡时，会被彻底破坏。”陈亚玲说。

膜被破坏后，风险随之而

来：一方面，空气中、水中的细菌会通过暴露的气孔钻进蛋内，在蛋黄、蛋清中繁殖；另一方面，洗鸡蛋时残留的水分会附着在蛋壳表面，成为细菌的“培养基”，加速细菌滋生。“哪怕洗完擦干，膜也回不来了，气孔还是处于‘开放状态’。”

陈亚玲提醒，即使放进冰箱，洗过的鸡蛋也可能很快散黄、变质，而被沙门氏菌感染可不是闹着玩的，轻则上吐下泻、发热腹痛，重则可能危及生命，“这就是为什么李女士洗了鸡蛋会担心——洗过的鸡蛋保质期会缩短一半以上，还可能滋生致病菌。”

鸡蛋壳上沾了鸡粪、杂质，看着脏怎么办？“用干净的干布或厨房纸巾轻轻擦掉表面的污物就行，千万别用水洗。”陈亚玲强调，鸡蛋壳本身是坚硬的屏障，只要膜没破，表面的脏东西很难渗透进去，“擦干净后直接放进冰箱，吃的时候再敲壳，壳内的蛋液依然是干净的。”

这些食物，也藏“隐形杀手”

“洗鸡蛋的风险，本质上是怕细菌通过气孔进入蛋内，而最需要警惕的就是沙门氏菌。”陈亚玲介绍，沙门氏菌是引起食源性疾病的“头号元凶”之一，我国鸡蛋相关的食源性疾病中，70%—80%都与它有关。

这种细菌的“杀伤力”不容小觑，感染后潜伏期通常为6—72小时，最短2小时就能发病，主要症状是急性肠胃炎——上吐下泻、腹痛、发热，体温可达38℃—40℃，严重时会出现



现脱水、电解质紊乱，甚至引发败血症，老人、小孩、孕妇等免疫力低的人群风险更高。而沙门氏菌的“潜伏地”远不止鸡蛋，很多常见食物都可能被它污染，且污染原因各有不同——

蛋与蛋制品：除了洗鸡蛋容易导致细菌入侵，鸡蛋在形成过程中也可能被污染。因此，溏心蛋、生鸡蛋、自制蛋黄酱等未彻底加热的蛋制品，风险都很高；

生鲜肉类：禽肉、猪肉、牛肉在屠宰过程中，容易接触到肠道内的沙门氏菌；加工时如果生熟交叉污染，细菌还会扩散。比如切完生鸡肉的砧板没清洗，再切熟食，就会导致熟食被污染；

乳制品：未经巴氏消毒或超高温瞬时灭菌的生牛奶是沙门氏菌的“重灾区”，细菌可能来自奶牛本身，或挤奶、运输过程中的污染；未经消毒的冰淇凌、奶酪，也可能因使用生牛奶而携带细菌；

即食食品：三明治、蛋糕、巧克力、酱卤肉等即食食品，

看似“安全”，实则可能在加工环节被污染。比如蛋糕制作时用了生蛋液，三明治里夹了未彻底加热的鸡肉，酱卤肉在冷却过程中接触了带菌的空气或容器；

果蔬与豆制品：豆芽生长需要温暖潮湿的环境，正好适合沙门氏菌繁殖，如果种植时用了污染的水源，就会整批带菌；豆腐、豆浆如果制作过程中卫生不达标，或原料大豆被污染，也可能携带细菌；沙拉菜如生菜、番茄，如果用污染的水清洗，表面会附着沙门氏菌。

专家提醒，国家食源性疾病监测数据显示，每年5—10月是沙门氏菌感染的高发期。很多人觉得“只要食物看起来没坏、闻着没味就安全”，但沙门氏菌污染的食物往往没有明显变质迹象，“看不见、闻不到，才更危险”。

守护“舌尖安全”，这些细节莫忽视

“沙门氏菌虽然危险，但只要做好‘清洁、分开、做熟、

存放、选材’这5步，就能有效避免感染。”陈亚玲结合临床案例，给出具体可操作的建议，记住5个关键动作：“清洁为先，处理食物前认真洗手，果蔬充分洗净；生熟分开，用不同砧板、刀具处理生肉和熟食，避免交叉污染；彻底做熟，肉类、蛋类必须全熟，中心温度建议达75℃以上；科学存放，熟食室温放置勿超2小时，及时冷藏；谨慎选材，不喝生水，避免食用含生蛋的自制酱料、甜品等。”此外，陈亚玲还提到几个容易被忽视的“安全细节”，很多人都踩过坑——

别用“湿手”拿鸡蛋，取鸡蛋时如果手是湿的，水分会沾在蛋壳上，可能破坏保护膜，加速细菌滋生，建议用干手拿起，或用干净的纸巾垫着；鸡蛋壳别“随便扔”，敲开鸡蛋后，蛋壳要及时扔进垃圾桶，不要放在灶台上或砧板旁，避免蛋壳上的细菌污染食材，处理完蛋壳后，也要洗手；免疫力低的人群更要谨慎，老人、小孩、慢性病患者（如糖尿病、肾病）等免疫力低的人群，要严格避免吃生鸡蛋、溏心蛋、生肉等高危食物，所有食物都要彻底做熟，降低感染风险。

“李女士把洗过的鸡蛋煮成茶叶蛋，其实是误打误撞做对了。彻底煮熟能杀死可能存在的细菌，避免感染。”陈亚玲强调，食品安全无小事，很多看似“不起眼”的习惯，都可能成为细菌入侵的“突破口”，掌握科学的食物处理方法，才能真正守住舌尖安全，让家人吃得安心。（金雨晨 王婕好）

呼吸道传染病防控健康提示

呼吸道传染病常见症状有咽干、咽痛、咳嗽和发热等。近期我国呼吸道传染病疫情总体处于较低水平，新型冠状病毒、呼吸道合胞病毒、普通冠状病毒和鼻病毒等存在一定水平活动。为保障您和家人的健康，特作出以下健康提示：

一是保持良好卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻；勤洗手，尽量避免用手触摸眼、鼻或口。

二是倡导健康生活方式。均衡饮食，适量运动，充足休息。出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状时，与人接触要佩戴口罩，保持室内良好通风；根据需要及时就医。

三是科学佩戴口罩。在就医过程中需全程佩戴口罩；老年人和慢性病患者在人群密集场所或乘坐公共交通工具时建议佩戴口罩。

四是积极主动接种疫苗。免疫力较弱人群应根据疫苗接种指引接种预防呼吸道传染病的相关疫苗。

五是及时就医。如出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状，建议尽可能居家休息，症状较重时应及时就医。

（据“国家疾控局”微信公众号）

专家解答

深秋寒意浓 医生提醒谨防“情绪感冒”

“最近总觉得没精神”“看到落叶也会难过”……深秋时节，不少人发现自己的情绪随气温骤降而容易低落。医生提醒，秋季情绪波动需科学区分，短暂的“悲秋”属正常身心反应，但若症状持续数日且影响生活，需关注心理疾病的早期预警信号，及时进行干预。

“深秋草木枯黄、光照减少，易让人情绪轻微低落、精力略减，偶有不适。这类反应通常会随着天气转晴、适当运动而得到缓解，无需过度担忧。”宁夏回族自治区宁安医院院长、主任医师徐学兵说。

当情绪问题持续数日，

且在认知、行为、生理等多方面出现异常，需引起重视。比如，持续悲伤想哭、对爱好失去兴趣，或因小事易怒、莫名恐慌；注意力不集中、记忆力减退，频繁自责后悔、对未来悲观；行动迟缓、不愿社交，甚至忽视个人卫生；出现失眠早醒或嗜睡、食欲体重骤变，或莫名头痛背痛却查不出病因，这都属于心理疾病的早期预警信号。

医生建议，及时为自己调配一份“心理营养餐”。首先要激活身体，每天上午10时前或下午3时后，到户外接受至少30分钟的日光照以及每周进行3—5

次、每次30分钟以上的有氧运动，如快走、瑜伽等；其次是保持规律作息和均衡饮食，睡前远离电子产品，多摄入牛奶、坚果等富含色氨酸的食物。

“尝试主动与家人朋友联系，哪怕是一次视频聊天；也可培养阅读、烹饪等室内爱好，提升成就感；通过正念呼吸、冥想，逐渐减轻焦虑。”徐学兵说，若自我调节后情绪问题仍无改善，千万别硬扛，应主动寻求心理咨询师或精神科医生的帮助，或拨打心理援助热线，好好关爱自己，平稳度过情绪低潮。

（邹欣媛）