

# 小朋友圈风靡的这个“宠物”，很危险！



最近如果有小孩神秘兮兮，拿着个瓶子左躲右藏，死活不让你抢。听话，你最好真的别抢，因为他们手里拿着的大概是目前最流行的“液体宠物”——臭水。

一种养臭水的另类爱好近期在中小學生中悄然兴起。所谓养臭水，就是将蟑螂、臭豆腐、烂菜叶、口水、生猪肉……各种令人作呕的原料混合制成液体，放在塑料瓶中发酵，静待瓶身爆炸，污秽液体直喷教室天花板，臭气冲天。

在社交平台上，搜索“臭水配方”，就会跳出大量的“秘籍分享”，稚嫩笔迹描述着各种奇葩原料配比，没有最臭，只有更臭。更有甚者还从配方“炸”的响度、臭度、速度进行了深入的“学术”分析，上传的图片看一眼就要yue出来。

养臭水也引起了广泛关注，人们对其背后的健康和安全隐患愈发担忧，相关话题甚至冲到了微博热搜榜第一的位置。

## 臭水瓶为什么会爆炸？

臭水瓶之所以会爆炸，与发酵密不可分。发酵是利用微生物，在有氧或无氧条件下，大量生产或积累生物细胞、酶类和代谢产物，将原料经过特定的代谢途径，转化为人类所需要的产物的过程。

孩子们将果皮、肉类、淀粉等多种易发酵的有机物放入瓶中，并加入适量的水。当这些有机物与包括酵母菌在内的微生物相遇，且在适宜的温度下，细菌会迅速繁殖并开始分解有机物中的蛋白质、脂肪和糖类物质。在这个过程中，会产生大量的腐败气体，例如二氧化碳、甲烷、硫化物和氨等。

当这些生成的各类气体处在塑料瓶等密闭环境的时候，逃无可逃，就会导致容器内部压力逐渐上升。当压力累积至某个临界点时，容器将无法再承受，自然就爆炸了（顺便溅你一墙一地甚至一天花板……）。

除了爆炸可能导致的物理伤害外，发酵过程中产生的腐败气体，包含硫化

氢等各类有害物质，不仅气味难闻，还可能对人体健康造成一定的影响。

## 臭水爆炸后危害大

北大人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师谭星宇介绍说，臭水中有大量包括细菌在内的微生物，一旦发生爆炸，就会形成“飞沫”，如果伴随空气流动进入呼吸道，就会造成呼吸道感染，严重者可能诱发肺炎。

此外，如果臭水不慎溅入眼睛，与黏膜接触，也会造成局部感染。如果被误食，则会造成肠道感染。

有些网上流传的配方中含有老鼠、蟑螂等原材料，这些原材料来自于动物，其中可能含有大量细菌，爆炸后形成飞沫也可能诱发哮喘等。

如果不慎接触到臭水，首先要对皮肤表面进行清洗，然后可用酒精等进行消毒处理，如果出现不适要前往医院就医。

## 换一种更有意义的发酵玩法

据相关报道，已有不少臭水惹祸的案例。专家呼吁，学校、家长应该对未成年人的此类行为加以管控，因为一旦臭水在教室等地发生爆裂、爆炸，造成人员伤亡和财产损失，学校和监护人需要承担相应的民事赔偿责任。

孩子如果对有机质发酵过程充满好奇，那不妨换种方式让他们体验这个神奇的过程。其中，最好的方式莫过于堆肥。

堆肥是将有机废弃物变成肥料的过程。堆肥材料主要包括厨余垃圾如菜叶、果皮，以及庭院废弃物如落叶、杂草。发酵是堆肥的核心过程，通过微生物分解有机物，释放出植物所需的养分。

在堆肥过程中，温度和湿度都至关重要。适宜的温度能够促进微生物的活

跃，加速有机物的分解，而恰当的湿度则能确保微生物的正常活动和养分的有效释放。为保持发酵效果，需定期翻动堆肥，以确保氧气供应。此外，成功的堆肥需要合适的碳氮比，可以通过添加不同的材料来调整。

经过一段时间的分解，原来的废弃物就会变成富含养分的肥料，可以用来滋养植物，促进它们的健康成长。

堆肥不仅能让孩子观察微生物分解有机物的全部过程，还能将厨余垃圾变废为宝，更避免了养臭水带来的危害，可谓一举三得。

## 不建议家中自酿食物

除了堆肥，生活中用到发酵的地方还有很多。其中，利用发酵来制作各种食品似乎成了一种新趋势。自酿葡萄酒、自酿酸奶——这些看似简单的操作，吸引着越来越多的家庭尝试。

尽管在家自己搞“发酵工程”看起来很有意思，但它们实际上涉及到多个复杂的生物化学过程和潜在的风险。家庭环境往往缺乏必要的无菌条件和专业设备，很难确保微生物发酵过程的安全和可控性，而且自己家通常也没法进行质量检测。

更为关键的是，错误的发酵操作不仅可能导致食物变质或者失去营养价值，还可能产生有毒物质，对人体健康构成潜在威胁。因此，在缺乏专业知识和设备的情况下，强烈不建议您在家中进行这种类型的“发酵工程”。

审核专家：彭国球 中国人民解放军总医院第四医学中心副主任医师  
来源：北京科学中心



## 夏季如何预防食源性疾病

夏季高温多雨，是细菌性、有毒植物性、真菌性食源性疾病易发、高发季节。针对夏季常见食源性疾病的危险因素及预防措施作以下提示：

### 1. 如何安全食用凉拌菜和卤味熟食？

天气炎热，很多人喜欢吃凉拌菜、卤味熟食等冷食类食品。由于凉拌菜加工过程不需要加热，卤味熟食虽然经过加热，但在冷却后的二次加工过程中无需再次加热。这类食品对原材料和制作加工过程的卫生条件要求较高，稍有疏忽就容易受到致病微生物的污染，引发食源性疾病。

消费者购买凉拌菜、卤味熟食时，应选择资质合格且卫生条件良好的餐饮单位，不要在无证摊贩处购买。注意按需购买，避免长时间储存。家庭自制凉拌菜、卤味熟食时，要选用新鲜的原材料。能加热的原材料应彻底加热，冷却过程注意防护；不能加热的蔬菜、瓜果等要彻底洗净。加工过程中刀具、砧板、餐具等做到生熟分开，加工完后尽快食用。

### 2. 如何安全食用海鲜类产品？

鱼、虾、蟹、贝类等动物性海产品特别容易受到一种嗜盐菌——副溶血性弧菌

的污染，当这些海产品处理不当（未经过充分清洗，或生熟食品交叉污染），或吃法不当（生吃或半生不熟等），就容易引起肠道感染。

购买海鲜时，注意与其他食物分装存放，购买后如果不能即时加工，应尽快放入冰箱，在冰箱中储存海鲜时要注意生熟分开。处理海鲜时，刀砧容器要专用，避免加工过程的交叉污染。烹饪海鲜时，要烧熟煮透。

### 3. 食用豆类蔬菜需要注意什么？

夏季是芸豆、豆角等各类菜豆上市的季节，生的菜豆中含有皂甙和红细胞凝集素，通常情况下，充分加热后能够破坏其毒素，一般不会引起中毒，但如果过于追求“脆”“绿”的口感和外观，或者一次加工量过大翻炒不均匀，加热不彻底，食用后就会引起中毒。在加工菜豆时，一定要烧熟煮透，防止中毒。

### 4. 如何预防食源性横纹肌溶解综合征？

食源性横纹肌溶解综合征的具体病因物质至今不明，但流行病学研究发现该病与食用小龙虾、淡水鳊鱼或水牛鱼等动

物性水产品有关。

夏季是小龙虾的消费旺季，消费者在享受美味时可以从以下几个方面加以注意，减少发病的风险：一是选择新鲜可靠的食材，通过具备合法经营资质的农贸市场、超市和电商等正规渠道购买新鲜小龙虾，不食用、不购买、不捕捞来历不明或野生小龙虾。二是烹饪前清洗干净，小龙虾鳃毛里面吸附了很多病原微生物，最好把鳃剪掉，虾壳和虾爪根部要用刷子刷洗干净。三是要烧熟煮透，应避免一次过量食用，特别是过敏体质者或自感身体状况不佳时（如过度劳累、服药期间等）。

### 5. 如何预防野生毒蘑菇中毒？

高温多雨的夏季是野生蘑菇的生长旺盛期，也是野生毒蘑菇中毒的高发期。许多毒蘑菇中毒尚无特效疗法，且中毒症状严重，发病急，死亡率高。

目前还没有简单易行的毒蘑菇鉴别方法，在民间流传的一些识别野生蘑菇的方法和经验并不可靠，避免毒蘑菇中毒的最好方法是不采、不买、不吃来历不明和不认识的野生蘑菇。

来源：健康科普大讲堂