

出门踏青正当时

春光虽好也要注重保健

俗话说“一年之季在于春”。天气不错的时候,很多人都会选择出门走走,毕竟春游对于身心健康是非常有益的。但是春游也要注意一些保健要点,否则会适得其反。

春季“乍暖还寒”之时,天气变化无常,时冷时热,时风时雨。德州市一医院专家提醒,市民在外出时,最好提前取得旅游目的地的气候资料,出行时的穿着以轻便暖和为宜,随身要带保暖外套。进行骑行登山等活动,体力、热量消耗不同,要随时注意衣服的增减。此外,春季天气多变,也是感冒的多发季,这个时候患感冒运动会加重病

情,所以应注意多休息,等痊愈了再出游锻炼。

“随着气温升高,许多市民喜欢到郊外烧烤聚餐。”该专家说,外出饮食也是很重要的一点。旅途中应尽量做到规律饮食,切忌暴饮暴食,以免引起肠胃不适。要预防的是肠道传染病,游客尽量饮用熟食,趁热食用,清淡为宜,生水、生冷食品、卤味食品最好少吃或不吃。

当然,为以防万一,常用药品最好随身携带,如黄连素片、复方新诺明等治疗急性肠炎、痢疾的药物。除了肠胃用药外,还应准备一些防感冒、跌打损伤、防失眠的药物。若有人晕车晕船,还应带晕

车药。

该专家提醒,在长途旅行中,孩子比大人更易晕车,乘车前不要让孩子吃得太饱、太油腻,也不要让孩子饿着肚子,可以适当给孩子吃一些含有葡萄糖成分的食物。另外,上车前在孩子肚脐处贴片生姜,可缓解其晕车症状。带孩子乘车应尽量选择靠前颠簸较轻的位置,以减轻震动,并打开车窗,让空气流通。如发现孩子有晕车症状,可以适当用力按压他的合谷穴(在大拇指和食指中间的虎口处),同时随身携带纸巾和呕吐袋。另外也要注意,1岁以内的宝宝不能服用晕车药。(王乐伟)

这几种野菜千万别吃

春季踏青,总能看到各种野菜,形形色色的野菜里也掺杂着一些“杀手”。这些有毒野菜通常因为外形与可食用的野菜相似,而被误食。

掌叶半夏:全株有毒,块茎毒性较大,呈扁球形。叶柄纤细柔弱,淡绿色,叶片掌状分裂。生食掌叶半夏0.1g—1.8g就会引起中毒。

曼陀罗幼苗:因其茎叶特征不明显,很容易被误认为野菜。曼陀罗多在田间、沟

旁、路边、河岸等地方生长,花色以白色、紫色、黄色为主,根、茎、叶、果实都有毒。

石蒜:尽管花叶无毒,但是地下的球形鳞茎却是有毒的,有时会被当作大蒜误食,轻者呕吐、腹泻,重者会有生命危险。

毒芹:常易与水芹混淆,两者外观上无明显差别,但是毒芹身有剧毒,误食后会恶心、呕吐、手脚发冷、四肢麻痹,严重的可造成死亡。

安全提示

食药部门发布“辣条”食用安全提示

“辣条”也称为大面筋、素牛筋等,是一种常见的即食方便食品,属于调味面制食品的一种。此类产品以小麦粉或其他谷物粉类为主要原料,添加食盐、食品添加剂、香辛料及其它适量的辅料,经配料、挤压、蒸煮、成型、调味、包装等工艺制成,这种工艺在早餐谷物食品、面条等食品加工中广泛应用。

国家食品药品监管总局组织抽检的“辣条”产品主要来自中小学周边商店、集贸市场、批发市场等“辣条”销售较为

集中的场所。抽检结果显示部分产品存在超范围、超限量使用防腐剂、色素以及菌落总数超标等问题。总局已部署各地食品药品监管部门及时查处相应不合格产品。为了保护消费者食用安全,食药部门现提示如下:

一、建议通过正规渠道购买“辣条”,并留存购物凭证,特别不要在无证摊贩购买此类产品。购买时注意查看包装是否完整,包装标示的产品生产日期、保质期、贮存条件、配料表、“QS”标识、

生产厂名、厂址、联系方式等内容齐全;同时应注意产品有无油脂酸败气味以及油渍渗出问题,如有此类问题切勿购买。

二、鉴于部分“辣条”盐分、糖分、油脂含量较高,建议不要过量食用,特别是儿童、老人及肠胃不适者,应根据自身身体状况适量食用。

三、消费者如发现购买的“辣条”存在食品安全问题或发现违法生产经营“辣条”行为,可拨打食品药品监管部门投诉举报电话12331。