

# 夏季， 食物中毒这样避免

夏季来临,气温升高,湿度大,适合各种致病微生物繁殖。食物易腐败,再加之苍蝇叮爬,污染食物,如果吃了被病菌或细菌毒素污染的食物,就可能引起食物中毒。熟食制品、凉菜、冷饮等食品加工或贮存不当,极易引发食物中毒。此外,夏季还是蔬菜水果残留农药引起食物中毒的多发季节。具体来讲,夏季应从以下几个方面预防食物中毒。

购买绿叶蔬菜最好去正规市场,蔬菜可食部分如果有破损,应立即食用,不要储存,以免破损部分在长时间摆放后发生反应,产生亚硝酸盐等有毒物质。如果是用蔬果专用的洗涤剂清洗,按照洗涤剂的产品说明书使用即可。清除蔬菜残毒还可采用下列方法:

(1)水烫:青椒、花菜、芹菜等蔬菜,用开水烫后再烹制,可清除部分残留农药。

(2)水泡:一些不宜烫的蔬菜如韭菜、小白菜等可用水浸泡消毒。

(3)水洗:一些食花蔬菜,如金针菇、韭菜花等,可先用清水冲洗,再在盐中浸泡一下。

(4)削皮:萝卜、土豆、丝瓜等茎类和瓜类蔬菜削皮后,再用清水漂洗。

(5)光照:刚买回的蔬菜在阳光下晒10分钟左右,可使残留农药分解、失活。

## 不宜在常温下保存剩菜

夏天,即使不过夜的饭菜,一定要及时冷藏,不可在常温下保存,以免给病菌的生长繁殖和释放毒素创造条件。热天到餐馆就餐,点菜时尽量多点热菜,吃剩的蔬菜不宜打包。如果要举办婚宴、生日宴等较大宴会,要选择有足够接待能力的饭店,因为需要在开席前很久就把一些菜肴的成品或者半成品做出,如果食物保存不当,极易变质。

凉拌菜中加入食醋,除调味外,尚可杀死某些细菌,特别是海产品中的嗜盐菌。海蜇皮中常含有嗜盐菌,人吃了这种海蜇皮后,可引起嗜盐菌食物中毒。吃海蜇皮前如经2%醋溶液浸泡,10分钟后就可杀死嗜盐菌。

街头无证摊点所用的冰多是工业用冰,带有大量的细菌和其他有毒物质。而且,售卖者一般都未经健康检查,食后极易造成食物中毒或其他病症的发生。小孩子在夏天想吃刨冰、喝冷饮时,要教育孩子不要购买颜色鲜艳的冷食,也不要无卫生许可证摊档购买“三无产品”。

## 防止食品受到细菌污染

保持清洁:保持与食物接触的道具、操作台等表面清洁。保持厨房地面、天花板等食物加工环境的清洁。保持手的清洁,不仅在操作前及受到污染后洗手,在食物加工期间也要经常洗手。

生熟分开:处理凉菜要用消毒后的刀和砧板。生熟食品的容器、工具要严格分开摆放和使用。从事粗加工或接触生食品后,应洗手消毒后才能从事凉菜切配。

使用洁净的水:熟食品的加工处理要使用洁净的水,选择来源正规、优质新鲜的食品原料。生吃的水果和蔬菜要彻底清洗。

## 控制细菌生长繁殖

控制温度:菜肴烹饪后至食用前的时间预计超过2小时的,应使其在5℃以下或60℃以上条件下存放。鲜肉、禽类、鱼类和乳品冷藏温度应低于5℃。冷冻食品不宜在室温下进行化冻,确保安全的做法是在5℃以下的温度解冻,或在21℃以下的流动水中解冻。

控制时间:不要过早加工食品,食品制作完成到食用最好控制在2个小时以内。熟食不宜隔餐供应。生食海产品加工好至食用的间隔时间不应超过1小时。冰箱中的生鲜原料、半成品等,储存时间不要过长。

## 发生食物中毒后的急救措施

(1)补充液体,尤其是开水或其它透明的液体。

(2)补充因上吐下泻所流失的电解质,如钾、钠及葡萄糖。

(3)避免制酸剂。

(4)先别止泻,让体内毒素排出之后再向医生咨询。

(5)无须催吐。

(6)饮食要清淡,先食用容易消化的食物,避免容易刺激胃的。重者及时到医疗机构救治;发生群体性食物中毒时应第一时间报告卫生监督部门及疾病预防控制中心。保留食物残渣以备检验。



## 吃烧烤应注意什么?

烧烤食品近年来很火爆,深受年轻消费者喜爱。食用烧烤应注意以下几点:

1.生熟食物器具要分开。烧烤时生熟食物作用的碗、盘、筷子等器具要分开,避免生熟食物的交叉污染。

2.烧烤要充分。有些食物不易烤熟,如鸡翅内部,最好将其切开后再进行烧烤;肉类摆设是尽量放置在炉子的中部,烤的过程中要经

常改变肉的位置,勤于翻动,以保证整块肉同食被烤熟。

3.烧烤应避免食品直接接触火焰。烤肉滴下的油脂遇火后会产生致癌物质,并附在肉类的表面。烧焦的食品对人体有危害,不要食用。

4.燃料要充分燃烧。加炭时要注意应等到木炭完全燃烧后再烧烤,因为炭在没完全燃烧时易产生有害气体,不利于健康。



## 老年人应多补充 微量元素

随着年龄的增加,人体各种器官的生理功能都会有不同程度的减退,尤其是消化和代谢功能,直接影响人体的营养状况,如牙齿脱落、消化液分泌减少。胃肠道蠕动缓慢,使机体对营养成分吸收利用下降。故老年人必须从膳食中获得足够的各种营养素,尤其是微量营养素。

老年人胃肠功能减退,应选择易消化的食物,以利于吸收利用。主食中应有粗粮细粮搭配,粗粮如燕麦、玉米所含膳食纤维较大米、小麦为多;食物加工不宜过精,谷类加工过精会使大量膳食纤维丢失,并将谷粒胚乳中含有的维生素和矿物质丢失。

膳食纤维能增加肠蠕动,起到预防老年性便秘的作用。膳食纤维还能改善肠道菌群,使食物容易被消化吸收。近年的研究还说明膳食纤维尤其是可溶性纤维对血糖、血脂代谢都起着改善作用;这些功能对老年人特别有益。随着年龄增长,非传染性慢性病如心脑血管疾病、糖尿病、癌症等发病率明显增加,膳食纤维还有利于这些疾病的预防。

胚乳中含有的维生素E是抗氧化维生素,在人体抗氧化功能中起着重要的作用。老年人抗氧化能力下降,使非传染性慢性病的危险增加,故从膳食中摄入足量抗氧化营养素十分必要。另外某些微量元素,如锌、铬对维持正常糖代谢有重要作用。

老年人基础代谢下降,从老年前期开始就容易发生超重或肥胖。肥胖将会增加非传染性慢性病的危险,故老年人要积极参加适宜的体力活动或运动,如走路、太极拳等,以改善各种生理功能。但因老年人血管弹性减低,血流阻力增加,心脑血管功能减退,故活动不宜过量,否则超过心脑血管承受能力,反使功能受损,增加该类疾病的危险。因此老年人应特别重视合理调整进食量和体力活动的平衡关系,把体重维持在适宜范围内。

## 怎样避免 火罐烫伤?

1.涂水:在拔罐地方,事前先涂些水(冬季涂温水)。涂水可使局部降温,保护皮肤,不致烫伤;

2.火焰朝罐底:酒精棉球火焰,一定要朝向罐底,万不可烧着罐口,罐口也不要沾上酒精;

3.留罐时间短:缩短留罐时间,不要过长,过长容易吸起水泡,一般3—5分钟即可,最多不要超过10分钟。



## 冬病夏治要抓紧

“冬病夏治”又称“三伏贴”,是中医学防治疾病的一个富有特色的重要方法。它是根据《黄帝内经》中“春夏养阳”的原则,利用夏季气温高,机体阳气充沛,体表经络中气血旺盛的有利时机,通过适当地外用一些方药来调整人体的阴阳平衡,使一些宿疾得以恢复,体现了中医学中人与自然相协调的整体观念和疾病重视预防为主的理论。在三伏天里通过穴位贴敷可起到健运脾胃,温肺平喘,止咳化痰等作用,能有效改善脾胃运化功能,提

高机体抵抗力,尤其对冬天发作或加重的某些疾病有良好的作用,如过敏性鼻炎、支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咳嗽、小儿体虚厌食感冒、反复呼吸道感染慢性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽炎等多种肺系疾病。

本疗法对老幼患者均适用,3年为1个完整疗程。今年贴敷具体时间为:

初伏:2012年7月18日—7月27日

中伏:2012年7月28日—8月7日

末伏:2012年8月8日—8月17日

患者可在以上时间段内贴敷。

### 贴敷注意事项:

1.每日贴敷具体时间为中午12点至下午2点,共2小时。

2.贴敷当日禁洗冷水浴,禁食生冷辛辣腥膻的食物。药物储存于阴凉处。

3.贴敷后局部反应:

①个别患儿贴药局部会有痒、热、微痛等感觉,贴敷后皮肤有色素沉着为正常反应。

②部分患儿局部皮肤出现红疹、水泡,局部会有少许

痒痒,是药物起效的表现,遇到这种情况,严禁搔抓,可涂覆炉甘石洗剂,除湿止痒软膏等,防止发生感染,禁止涂覆含激素类药物,严重者请医生处理。皮损修复后可继续贴敷。

4.禁忌症:  
①年龄≤1岁者。  
②发热体温超过37.5℃。  
③特殊过敏体质,如严重荨麻疹患者。

更多详细事宜请咨询青岛妇女儿童医院中医科,工作时间:上午8点—12点,下午1点—5点。电话:0532-68661220

# 華德機床

央视一套CCTV-1推广单位  
上海世博会参展单位



折弯机



闸式剪板机



联合冲剪机

地址: 青岛市重庆中路666号  
电话: 0532-87050088  
传真: 0532-87050099  
手机: 15589872009  
15966885599  
网址: www.zghdmt.com

中国·上海

剪板机  
折弯机  
联合冲剪机

亚威机床

电话: 021-61993636  
4006-365-998  
传真: 021-52262283  
手机: 18621661999  
www.yawei.com