

# 春节期间谨防食物中毒

农历新年即将到来,作为中国人最为重视的节日,人们的饮食生活与平常相比变化很大,亲友聚餐、外出就餐等活动增多,还会集中采购大宗食品、制作大量菜肴,采购、加工、储存等环节稍有不慎,便会造成食品安全隐患。春节期间正值群体性食物中毒事件的高发期,大家一定要谨防食物中毒,过一个快乐祥和的春节。

采购食品时,要到规模大、信誉好、食品质量把关较严的商场或超市选购,选择新鲜、无变质的食品。购买肉、海鲜等食物时,应注意新鲜度、有无检疫部门的检疫章。不要购买、加工和食用来历不明的食物、死因不明的畜禽或水产品,不要采摘、食用不认识的野生菌类、野菜和野果,以保证食品

原料的卫生安全。

家庭聚餐时,避免暴饮暴食,以免出现胃肠功能紊乱和身体抵抗力降低,增加患病风险;要坚持良好个人卫生习惯,在烹调食物和进餐前要注意洗手,接触生鱼、生肉和生禽后再次洗手。要做到养成饭前洗手的良好卫生习惯。如果外出要就餐时不便洗手,那也一定要用酒精棉或消毒餐巾擦手。建议春节期间可以多带一些质量过关的消毒的湿纸巾,以备随时使用。

尽量不要生食肉类、海(水)产品等食品;制作食品时要做到生熟食品分开加工,生熟食品加工用具分开使用。无论是存放还是备料切食的时候,都要做到生、熟食品分开,尤其在切菜的时候,砧板和刀都要分开,切生肉可以固定刀

和砧板,而且摸过生肉的手一定要洗净再去拿熟肉和蔬菜,这样可以避免生熟食品交叉污染。

剩余食物要及时冷藏,剩余食品和隔夜食品要彻底加热后再食用。把食品买回家后要及时放进冰箱冷冻、冷藏。熟食应待凉透后放入冰箱冷藏,冷藏食品之间要有间隙。

进餐后如出现呕吐、腹泻等食物中毒症状时,要立即进行自救,尽快吐出胃中物,并尽快就医。同时立即向当地卫生行政部门报告,并保留所有剩余的食物和加工设备,以备调查中毒原因之用。

购买食品及外出就餐要索取和保留好相关票据,以备中毒原因调查。

(摘自《现代健康报》)

## 生活贴士

### 春节健康小贴士

春节期间,家里的零食和饮料特别多,小朋友容易“贪吃”,加上主食比较油腻,一定要注意宝宝的饮食,不能过量、过腻、过食生冷食物。

春节期间,饭局多,吃的也相对油腻,上火是大概率事件。春节膳食要少吃荤菜,多吃豆制品、蔬菜等素菜。吃进含蛋白质质量较高的荤菜,往往会引起上火、便秘,感觉疲劳倦怠、胃肠胀气,引发高血脂、冠心病、脑血栓等疾病。我们可以用柚子或橘子皮在凉水中浸泡几分钟,然后煮开,喝下去就会缓解很多。春节期间饭局多,如果喝酒,一定要把量控制在身体能承受的范围內。

(据新华社)

## 养生保健

### 梳手脚给全身补能量

大家都知道用梳子梳头有保健作用,其实,人体还有两片天然的养生土壤,就是手掌和脚掌。中医认为,人体十二经脉的起始或末端都汇集于手脚,按摩手脚心,可以疏通经络,调理脏腑阴阳及气血,给全身补充能量。

具体操作手法是:用梳子背部来回刮拭手掌心、脚掌左右两侧及脚掌心,以发热为度。同时,可用梳把按压手脚心以及手脚掌按压有痛点的部位,每个20次为宜。

需要提醒的是,由于早晨和晚上是唤醒身体和脏腑休息的时间,故此方法最好每天早晚各做一次。

(摘自人民网)

## 提个醒儿

### 勿轻信解酒药的神效

春节临近,又迎来了各种酒宴的高峰,各种各样的“解酒药”又开始受宠。如今药店、网络上都有一些解酒药的广告,说是吃一些可以“千杯不醉”,保你在酒桌上“横扫千军”,这种药真的有如此大效果吗?解酒药真的有用吗?其实不然,解酒药让你千杯不醉只是个传说,依赖解酒药而大喝特喝的话,患上酒精肝是迟早的事。

从临床上说,根本没有解酒药。解酒药有一个共性,即这些解酒药都不是药字号药品,更多属于保健品。专家强调称,目前医学上还没有真正意义上的解酒药,也没有听说有解酒产品能对酒精产生的副作用起到预防或阻断作用。

(摘自《健康时报》)

## 中银基金业绩持续优异 2019年股债产品整体飘红

2019年,A股一扫前一年的颓势,虽然年内振荡剧烈,全年仍取得超过20%的涨幅。债市则持续飘红。中银基金把握市场机会,权益类及固定收益类产品基本实现正收益,一批基金涨幅领先行业,并再次实现专业奖项“大满贯”。

展望新的一年,中银基金认为,全球经济短期内仍在寻底过程之中,但或将在2020年温和反弹,国内经济也有望实现软着陆,或难出现强政策刺激,建议重点配置股票等权益类资产。

(陈倩)

## 居家锦囊

### 西红花有助抗抑郁

西红花,又名藏红花、番红花,自古都称为“女人花”,常用于女性调节气血,调理月经、祛斑养颜及产后恶露不尽等。随着现代药理研究的发展,西红花的作用已经涵盖神经系统、心脑血管系统等方面。

有媒体报道,澳大利亚默多克大学等机构研究人员近日发表论文称,西红花提取物与抗抑郁药物联合使用时有较好的抗抑郁效果。论文中表示,有160名18岁至65岁的抑郁症患者参与了为期8周的试验。他们被分为两组,两组人都服用抗抑郁药物,其中一组患者还额外服用西红花提取物胶囊,另一组患者额外服用的则是安慰剂。

结果显示,服用西红花胶囊一组患者的抑郁症状减轻41%,服用安慰剂一组患者的抑郁症状减轻21%。此外,前一组患者在睡眠质量、积极参与各种活动等方面也表现更好。

(摘自《大河报》)

## 营养识堂

### 5种食物快速解油腻

马上过年,过年前的各种年会聚餐,过年时的各种聚会大餐,都会大鱼大肉,相当肥腻。太过肥腻的食物不仅会导致肥胖,有些还会出现恶心、腹部不适的现象,这时怎么办呢?可以吃以下5种食物解油腻。

燕麦具备降胆固醇和降血脂的作用,这是由于燕麦中含有丰富的膳食纤维,这种可溶性的燕麦纤维,在其他谷物中找不到。

山药有“神仙之食”的美誉,其黏液蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管弹性,防止动脉硬化;减少皮下脂肪沉积,避免肥胖。

芹菜含有较多膳食纤维,特别含有降血压成分,也有降血脂、降血糖作用。另外,芹菜叶中含的胡萝卜素和维生素C较多,吃芹菜时不要把嫩叶扔掉。

山楂中所含的果胶是可溶性膳食纤维,有降低胆固醇,预防动脉粥样硬化的作用。常吃山楂可除油解腻,促进消化。

洋葱含有环蒜氨酸和硫氨酸等化合物,有助于血栓的溶解。

(摘自《生命科学》)

## 微科普

### 橘子也分公母



橘子是大家都喜爱的一种水果,不仅价格便宜,而且口感好,老少皆宜。

人分男女,动物分雌雄,植物也有公母,我们挑选橘子也不例外。一般来说母橘子皮薄汁多比较甜,大家都喜欢购买母橘子。

如何分辨呢?我们通常通过橘子脐来分公母,如果橘子脐是圆的,那就说明是母橘子,如果只有一个点,那就说明是公橘子,还有肚脐凹进去的橘子口感就会更好一些。

(据中新社)

## 探索发现

### 人为什么都爱凑热闹

什么原因使得人们爱凑热闹呢?从某种程度上来说,好奇心是基础。它促使人们对未知的事物一探究竟,好奇是一种品格。如果一个人对任何事物都不感兴趣、不好奇,那恐怕得去看心理医生了。

从心理学角度来讲,从众心理是凑热闹的直接推动力,俗称“随大流”。这是因为一方面,个人的想法和行为容易受到身边的人影响;另一方

面,在社会群体中,如果特立独行会感到孤立,失去社会角色。其次,凑热闹会让人们有与周围人谈话的资本。

此外,有趣的是,无论凑的热闹是好是坏,这一行为似乎都能给人带来正性的心理强化。比如有人结婚,邻居们都会凑过去看新娘子,看过之后有人会暗暗鼓励自己。反之,凑去看坏事,比如哪里汽车追尾了,围观者的好奇心会得到极大满足。

(摘自中国青年网)

## 流言粉碎机:

### 跑步易患关节炎

流言:长期跑步会损伤膝盖,更容易患关节炎。

真相:导致关节炎的风险因素包括年龄、家族史、超重和受伤等,而跑步的时间长短、强度、距离和长跑次数与关节炎没有任何关联。换句话说,年纪越大、体重越高、有

关节炎的家族病史或者曾经有过关节受伤的人越容易得关节炎。

长跑并不毁关节,马拉松运动员得关节炎的比例反而比普通人还低。也就是说,跑步可以是膝盖的保护因素,关键在于正确的跑步方式。

(摘自《健康报》)