

如何辨别食品是否安全?什么是食品安全?食物中毒有哪些应急措施……

让每一份食物成为健康的礼物

本报记者 李嘉

民以食为天,食以安为先。2024年“全国食品安全宣传周”如约而至,今年的主题是“诚信尚俭,共享食安”,旨在倡导食品消费的“尚俭”新风尚,同时强调食品安全的重要性。

食品安全无小事,关乎每一个人的身体健康和生命安全,让我们一起行动起来,共同关注食品安全,守护我们“舌尖上的安全”。那么,什么是食品安全?食品安全有哪些要点?如何辨别食品是否安全?食物中毒有哪些应急措施?市疾控中心有关专家为大家解答。

什么是食品安全?

食品安全是指食品无毒、无害,符合应当有的营养要求,对人体健康不造成任何急性、亚急性或慢性危害。这要求食品在生产、加工、储存、运输和销售等各个环节中,都必须严格遵守食品安全标准,确保食品的质量和卫生。

食品安全要点

养成良好的饮食习惯,饭前要洗手。洗干净、煮熟了的食物才能食用。用餐具洗净、消毒,不用不洁容器盛装食品。定期清洁消毒厨房各项工具、器具及更换抹布,保持厨房空气流通。

食物要生熟分开,加工食物的厨具、容器也要生熟分开,避免交叉污染。

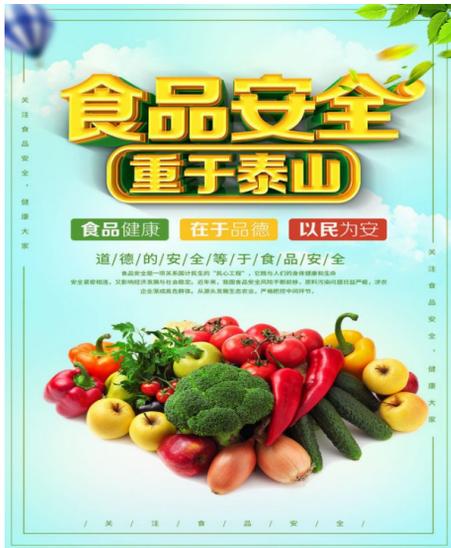
烹调要煮熟、烧透,因为正确的烹调方法和适当的温度可以杀死几乎所有的有害微生物,温度达到70°C有助于保证食用安全。

“冰箱不是保险箱”,无论是冷藏还是冷冻,食物都不要存放太久。时间一长或包装破损易造成交叉污染或食物腐败变质。

使用安全的水和新鲜清洁健康的食物,不食用超过保质期的食物,不食用不易辨别的蘑菇和其他野生植物,预防食源性疾病。

如何辨别食品是否安全?

购买时注意食品包装有无生产厂家、生产日期,是否过保质期。检查食品原料、营养成分是否标明,有无SC(食品安全生产许可)标识。打开食品包装后,检查食品是否具有它应有的性状。不能食用腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫等异常的食品。



食物中毒应急措施

食物中毒通常在进食后短时间内急性发病,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。此外,还可能伴有发热、头痛、眩晕、乏力、肌肉酸痛和皮疹等。

食物中毒发生后,可以采取以下应急措施:立即饮用大量干净的水,对毒素进行稀释。用手指压迫咽喉,尽可能将胃里的食物吐出。如果病人吃下去的中毒食物时间较长(如超过两小时),而且精神较好,可采用服用泻药的方式,促使有毒食物排出体外。最后将引起中毒的饮食进行有效处理,避免更多的人受害。

通过了解和实践食品安全知识,我们每个人都能为守护“舌尖上的安全”贡献一份力量。让我们共同倡导食品消费“尚俭”新风尚,让每一份食物都成为滋养生命的礼物,而不是危害健康的隐患。

链接:

食品安全知识问答

问:什么是无公害蔬菜?

答:无公害蔬菜是指蔬菜中的有害物质(如农药残留、重金属、亚硝酸盐等)含量控制在国家规定的允许范围内、食用后,不会对人体健康造成危害的蔬菜。无公害是蔬菜的基本要求,普通蔬菜应符合这一要求。

问:什么是绿色蔬菜?

答:绿色蔬菜是遵循可持续发展的原则,在产地生态环境良好的前提下,按照特定的质量标准生产,并经专门机构认定,允许使用绿色食品标志的安全、优质、营养的蔬菜。

绿色蔬菜是我国农业部推广的认证蔬菜。绿色蔬菜分为A级和AA级两大类:A级绿色蔬菜是指生产中允许限量使用化学合成的物质(如化肥),AA级绿色蔬菜是指严格要求在生产过程中不能使用化学合成的肥料、农药等其他危害环境和健康的物质。绿色蔬菜是从普通蔬菜向有机蔬菜过渡的产品。

问:什么是有机蔬菜?

答:有机蔬菜源于有机农业生产系统,是按照国际有机农业生产标准生产,由独立的有机食品认证机构认证,并允许使用有机食品标志的蔬菜。

问:有机蔬菜、绿色蔬菜、无公害蔬菜的区别?

答:有机蔬菜禁止使用化学农药、化肥、生长激素及转基因技术;AA级绿色蔬菜禁止使用化学农药、化肥、生长激素,但对转基因技术没有规定;A级绿色蔬菜限制使用化学农药、化肥、生长激素,但不限制使用转基因技术;无公害蔬菜限制使用化学农药、化肥,但不限制使用生长激素和转基因技术。

冬天常见传染病有哪些?

本报记者 李嘉

冬季,常见的传染病有流行性感冒、诺如病毒感染性腹泻、手足口病和水痘等。这些传染病大多通过空气飞沫、直接接触、饮食饮水等途径传播,学龄前儿童由于自身免疫系统尚未发育完善,更容易被感染。

了解四种常见传染病

流行性感冒

流行性感冒简称“流感”,由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病,具有发病急、传染性强的特点,主要通过飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品接触传播。患儿通常会突发高热、咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕、肌肉酸痛等症状,不仅影响生活与学习,严重时还可能引起中耳炎、肺炎等并发症。

诺如病毒感染性腹泻

诺如病毒感染性腹泻

学龄前儿童感染诺如病毒后,主要表现为恶心、呕吐、腹泻、腹痛等胃肠道症状,呕吐症状较为突出,往往是突然发作,且较为剧烈,故也称作“冬季呕吐病”;腹泻多为水样便或稀便,一般无脓血。诺如病毒传播途径广泛,可通过食物、水源、直接接触等方式迅速传播,且病毒抵抗力较强。

手足口病

手足口病由肠道病毒引起,多发生于5岁以下儿童。患儿的手心、足心等部位会出现斑丘疹、疱疹,部分患儿还伴有发热、咳嗽、流涕等症状。该病传播途径多样,可通过密切接触患儿的粪便、疱疹液、呼吸道分泌物,以及被污染的手、毛巾、玩具、餐具、奶瓶等物品传播。

水痘

水痘由水痘一带状疱疹病毒引起,也是

冬季常见于学龄前儿童的传染病。水痘通常先出现在躯干,随后蔓延至面部及四肢,皮疹呈现出斑疹、丘疹、水疱、结痂同时存在的典型特征。该病具有较强的传染性,主要通过飞沫和直接接触传播。

记住三种预防方法

了解了这些冬季常见传染病后,我们又该如何帮助学龄前儿童应对呢?以下是对应要点:

接种疫苗

预防传染病最有效及最可靠的方式是接种疫苗。家长按时带孩子接种流感疫苗、水痘疫苗等,可降低孩子感染相关疾病的风险。

养成良好的卫生习惯

家长要指导孩子养成良好的卫生习惯,例如:在咳嗽或打喷嚏时,要用纸巾、手帕或肘部遮挡口鼻,避免飞沫传播;使用过的纸巾要及时丢到垃圾桶内,并及时洗手。家长要教会孩子正确洗手的方法,告诉孩子要勤洗手,尤其在饭前便后要把手洗干净。家长要定期做好家居卫生,保持室内通风良好。

增强抵抗力
家长要为孩子提供营养均衡的食物,让孩子多吃蔬菜和水果、粗粮、优质蛋白质,如牛奶、鸡蛋、鱼肉等,以增强孩子的免疫力。要保证孩子每天有10至12小时的睡眠时间。天气晴朗时,可以带孩子到户外进行适当的运动,如散步、踢球、跳绳等。

需要注意的是,户外活动时,家长要注意孩子的运动强度和时长,避免孩子过度疲劳。

眼睛为什么会疲劳?

作用不仅是“润滑”,还能够提供营养和抗菌物质,保护我们的眼表组织。如果泪液分泌减少或蒸发过快,眼睛的保护功能就会减弱,出现干涩和不适。

其次,长时间使用电脑、手机或阅读书籍之后,眼睛疲劳时会出现眼部酸痛、视线模糊、头痛甚至是肩颈僵硬等问题。其产生的根本原因在于眼睛的睫状肌(调节晶状体厚度的肌肉)长期处于紧张状态,无法得到充分的放松。当我们长时间专注于近距离物体时,睫状肌为了保持视线清晰,会不断调整晶状体的曲度,而这种持续的调节会导致睫状肌变得疲劳,导致视力模糊和眼部不适。

再者,环境因素也对眼睛的健康产生不小的影响。空气干燥、光线不足或者过强,都会使眼睛感到不适。尤其是干燥的空调房或者冬季供暖环境,都会让眼睛的泪液蒸发速度加快,从而导致眼睛干涩。此外,光线不足的情况下,眼睛需要更加用力才能看清楚物体,这也会加重眼部疲劳。

最后,不良的生活习惯,例如长时间熬夜、饮食不均衡,也会导致眼睛问题的加剧。熬夜不仅让眼睛得不到足够的休息,还会削弱眼部的自我修复能力。而饮食中的某些关键营养素,例如维生素A、D、E的缺乏,也会影响眼睛的健康状态,

例如:在咳嗽或打喷嚏时,要用纸巾、手帕或肘部遮挡口鼻,避免飞沫传播;使用过的纸巾要及时丢到垃圾桶内,并及时洗手。家长要教会孩子正确洗手的方法,告诉孩子要勤洗手,尤其在饭前便后要把手洗干净。家长要定期做好家居卫生,保持室内通风良好。

增强抵抗力

家长要为孩子提供营养均衡的食物,让孩子多吃蔬菜和水果、粗粮、优质蛋白质,如牛奶、鸡蛋、鱼肉等,以增强孩子的免疫力。要保证孩子每天有10至12小时的睡眠时间。天气晴朗时,可以带孩子到户外进行适当的运动,如散步、踢球、跳绳等。

需要注意的是,户外活动时,家长要注意孩子的运动强度和时长,避免孩子过度疲劳。

导致视力下降和眼部不适。

通过了解这些原因,我们可以更好地理解为什么日常生活中许多人都会出现眼睛干涩和疲劳的问题。我们可以减少近距离用眼的时长,多做眼保健操,让眼睛劳逸结合,减缓甚至避免发生这些问题。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

视力健康教育

拍卖公告

受委托,我公司定于2025年1月9日10时在咸宁市公共资源交易中心开标大厅对通城县18套房产以及阳泉民众安殡葬服务有限公司13%股权进行公开拍卖。

序号	标的物名称	面积(m ²)	起拍价(万元)	竞买保证金(万元)
1	中龙港镇20-1-2803A	120.01	36.9485	5
2	中龙港镇20-1-2804A	131.18	40.1411	5
3	中龙港镇20-2-2801A	131.18	40.1411	5
4	中龙港镇20-2-2802A	120.01	36.9485	5
5	中龙港镇20-2-2803A	120.01	36.9485	5
6	中龙港镇19-1-2803A	120.01	36.9485	5
7	中龙港镇19-2-2803A	131.18	40.1411	5
8	中龙港镇19-3-2803A	120.01	36.9485	5
9	中龙港镇19-401A	49.8	16.1362	5
10	中龙港镇19-307A	37.89	27.6954	5
11	中龙港镇19-202A	92.69	29.1659	5
12	中龙港镇19-303A	37.89	27.6954	5
13	中龙港镇19-203A	92.69	29.1659	5
14	中龙港镇19-204A	92.69	29.1659	5
15	中龙港镇19-306A	37.89	27.6954	5
16	中龙港镇19-305A	92.72	29.2083	5
17	崇阳县众安殡葬服务有限公司13%股权		78.16	10

赤壁P(2024)52号-55号国有建设用地使用权出让结果公示

经赤壁市人民政府批准,赤壁市自然资源和规划局委托湖北中成拍卖有限公司对赤壁P(2024)52号-55号地块国有建设用地使用权公开出让,现将出让结果公示如下:

宗地编号	宗地位置	土地面积(平方米)	土地用途	容积率	出让年限(年)	供地方式	评估价(万元)	起始价(万元)	成交价(万元)	拍卖时间	受让人
P(2024)52号	赤壁市陆水湖街道清泉社区	43663.16	其他商业服务业用地	<1.2	40	拍卖	4445.88	4446	4451	2024.12.19	赤壁市国有资产经营发展有限公司
P(2024)53号	赤壁市中华镇曹家山社区光会堡古井北组	22088.11	一类工业用地	>1.0	20	拍卖	144.45	145	145	2024.12.19	赤壁高投产城投资开发有限公司
P(2024)54号	赤壁市中伙镇镇	63746.36	一类工业用地	>1.0	20	拍卖	408.7	410	410	2024.12.19	赤壁高投产城投资开发有限公司
P(2024)55号	赤壁市中伙镇镇外环路东组	95330.38	二类工业用地	>1.0	20	拍卖	841.36	842	842	2024.12.19	赤壁高投产城投资开发有限公司

赤土网挂G(2024)14号国有建设用地使用权出让结果公告

经赤壁市人民政府批准,赤壁市自然资源和规划局对赤土网挂G(2024)14号国有建设用地使用权公开出让,现将有关事项公告如下:

(一)地块编号:赤土网挂G(2024)14号

(二)宗地位置:赤壁市车埠镇车埠村C251国道北侧2024-1储备交易-P-60号地块

(三)出让面积:61363.29㎡(折99.04亩)

(四)容积率:≤1.0

(五)土地用途:工业用地

(六)出让年限:工业用地50年

(七)供地方式:网挂

(八)起始价:380万元

(九)成交价:380万元

(十)公告时间:2024年11月12日至2024年12月17日

(十一)成交结果时间:2024年12月19日

(十二)受让人:赤壁市国有资产经营发展有限公司

赤壁市自然资源和规划局
2024年12月19日

赤壁P(2024)52号-55号国有建设用地使用权出让结果公示

受委托,定于2024年12月27日上午9时在湖北中成拍卖有限公司咸宁大道中国广电股份有限公司咸宁分公司一批待拍车辆(零配件)专场拍卖会。有意竞买者,请于2024年12月26日下午17时前(以实际到账时间为准)交纳1万元竞买保证金(现金或银行转账),并携带相关资质证明及授权委托书、身份证复印件等材料到赤壁高投产城投资开发有限公司(赤壁市车埠镇车埠村C251国道北侧2024-1储备交易-P-60号地块)办理竞买登记手续。具体详见《拍卖文件》。

湖北中成拍卖有限公司
2024年12月20日

崇阳县中医院骨伤科

电话:3066175 3066171 3066230
崇阳县天城镇程家巷36号
(咸)医广告[2023]第013号