守护舌尖安全　预防食物中毒

专家详解食物中毒应急措施

本报记者　李嘉

“民以食为天，食以安为先”，每年6月的第三周是“全国食品安全宣传周”，今年6月16日至7月2日是第15个“全国食品安全宣传周”，主题是“诚信尚俭 共享食安”，提醒我们关注饮食安全。

专家表示，食物变质往往源于致病菌的滋生，了解这些“隐形威胁”，掌握预防与急救知识，才能更好守护健康，让我们携手关注每一口食物的安全，用行动守护健康未来。

什么是食品安全

食品安全指食品无毒、无害，符合应当有的营养要求，对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性危害。食品安全是指“食物中有毒、有害物质对人体健康产生影响的公共卫生问题”。食品安全既包括生产安全、结果安全，也包括过程安全；既包括现实安全，也包括未来安全。

近年来，国家持续完善食品安全法规体系，今年新修订的《食品安全法实施条例》正式生效。新条例强化了食品生产、流通、消费全链条监管责任，明确企业主体责任与惩罚机制。通过数字化监管平台，各地市场监管部门可实现实时数据互通，大幅提升风险预警能力。

食品行业也在加速标准化进程。从农田到餐桌，企业需建立完整的追溯体系，确保原材料来源可查、加工过程可控。行业协会联合科研机构，推出“绿色加工认证”，鼓励企业减少添加剂使用，推广清洁标签，让消费者吃得明明白白。

食品安全要点

世界卫生组织提示食品安全五大要点：保持清洁，生熟分开，食物要彻底煮熟烧透，在安全的温度下保存食物，使用安全的水和食物原料。

保持清洁——处理生的肉、禽、海产品、蛋和菜之后和处理熟食之前，要洗手保持清洁。如厕、接触宠物、处理垃圾之后以及吃饭前也要洗手保持清洁。经常蒸煮消毒厨房用具，保持厨房环境清洁。

生熟分开——生的肉、禽、蛋、海产品、蔬菜等要用塑料保鲜袋或容器装好后放入冰箱冷藏室或冷冻室底层；可以直接食用的乳制品、熟肉制品、罐头、饮料和水果等要放在冰箱冷藏室或冷冻室的上层。

食物彻底煮熟烧透——熟食室温放置后再食用，要二次加热；从冰箱里取出的生冷熟食，一定要彻底加热才可食用；剩菜剩饭，最好重复加热。

在安全的温度下保存食物——安全的温度是指不适于微生物生长、繁殖的温度。在5℃以下和60℃以上的条件下，绝大多数微生物可减缓生长繁殖的速度，或者停止生长。

使用安全的水和食物原料——食品制作的全过程要使用安全的水，包括清洗果蔬、加工食物、清洁烹饪用具和餐具，以及洗手。不用未经处理的河水、雨水和雪水加工食物，避免因环境污染引起食源性或水源性腹泻等。选择新鲜的蔬菜水果，没有霉变的主粮、豆类和花生等，适当清洗、削皮，降低风险。

食物中毒预防与应急

预防食物中毒，需要从方方面面进行注意。食物要清洁，生熟食品要分开；生鲜食物要彻底加热，避免食用未经充分烹饪的食品，如生鱼片、生鸡蛋、生奶酪等；检查食品保质期，避免食用过期食品，不吃霉变食物，不吃隔夜菜；选择新鲜安全的食物，避免购买来源不明的食品，避免食用不明来历的野山菌；保持良好个人卫生习惯，勤洗手，特别是在处理食物之前和上厕所之后。

食物中毒的应急措施主要包括催吐、中和解毒、洗胃和导泻等。

催吐，可排出残留在胃内的毒物，适用于意识清醒且没有呕吐患者，催吐时可以用手指或筷子刺激舌根部，促使胃内容物呕出。

中和解毒，是指在中毒后立即口服蛋清、牛奶等，中和沉淀有毒物质。

洗胃，是指在医院内，用洗胃机或者用人工方法排出毒物，可以清除体内残留的有毒物质，减少毒素的吸收。

对于已经进入肠道的毒物，可以使用导泻药来促进毒物的排出。但导泻药不能过度使用，以免引起身体脱水或肠道损伤。应在医生的指导下使用导泻药。

此外，食物中毒后，患者可能会出现呕吐、腹泻等症状，导致水电解质失衡。患者应多喝水、淡盐水或补充电解质溶液，以维持水电解质平衡。中毒症状严重时，应及时寻求医疗帮助，拨打120急救电话或前往最近的医疗机构就诊。

链接

引起食物中毒的常见因素

1、在食物危险温度带（5℃-60℃，尤其是37℃-42℃区间）贮藏食物。

2、不适当地冷却/加热/解冻食物。

3、从烹调到食用的时间间隔太长，使细菌有足够的繁殖时间。

4、生熟食品交叉污染。

5、使用受污染的生食品或原辅料。

6、已加工的食物被污染。

7、厨房设备、餐具等清洗、消毒的方法不正确。

8、由病原携带者或感染者加工食品。

市疾控中心发布信息提示

安全出行谨防“蛇出没”

本报记者　李嘉

6月13日，市疾控中心发布信息提示，每年的5月至9月是蛇类活动活跃期，它们主要栖息于山林及河流湖泊周边，偶尔也会在绿化条件较好的小区等地现身，大多为无毒、少毒蛇。咸宁山多、林多、河流多，因此增强防范意识，掌握防范技巧，是每个人需要掌握的必修课。

安全出行，从了解开始。首先，了解目的地的自然环境至关重要。春夏季节，随着气温升高，蛇类活动频繁，尤其是在山林、草地、湿地等区域。在规划行程时，尽量避开这些高风险地带，或选择专业向导陪同出行。

穿着有讲究。野外游玩时，应尽量穿着长袖长裤、高帮鞋子，并将裤脚绑紧，避免皮肤裸露在外。尽量少穿着颜色鲜艳或图案复杂的衣物，以免误吸引蛇类注意。

保持警觉，注意观察。行走时，时刻留意周围环境，尤其是脚下和周围低矮的灌木丛。蛇类往往喜欢隐藏在落叶堆、岩石缝隙或茂密的草丛中。可以持竹竿在前方探路，左右拨动草木将隐藏的蛇赶走。

遇到蛇，冷静应对。大多数蛇类在未受到威胁的情况下不会主动攻击人类。如果不幸遭遇蛇类，最重要的是保持冷静，切勿惊慌失措，更不能试图用棍棒驱打。缓慢后退，保持安全距离后绕行（至少2-3米），给蛇留出逃走的通道。即使看似是死蛇，其神经反射也可能导致咬合（断头蛇头仍能咬人注射毒液）。

学习急救知识，以备不时之需。了解基本的蛇咬伤急救知识至关重要。一旦被咬，立即远离咬人的蛇，记住蛇的特征（颜色、形状等，但切勿尝试捕捉以免二次咬伤）。保持冷静，减少活动，避免加速毒液扩散。切勿用嘴吸毒或随意切割伤口（一般毒牙咬的伤口较深），这些做法可能加剧伤害。

尤其重要的是，第一时间拨打120急救电话，抗蛇毒血清才是救命的特效药。

市疾控中心提醒，被毒蛇咬伤的伤口为2颗较深的牙洞，会肿胀、发青，被无毒蛇咬伤的伤口呈现细小锯齿状牙印，轻微红肿。

蛇类是生态系统的重要一环，能有效控制鼠害，维护生物多样性，让我们在享受大自然美好的同时，也学会如何安全地与它共存，每一次出行都应将安全放在首位，让快乐与健康伴您左右。

高温天气严防中暑

本报记者　李嘉

高温天气容易引起中暑，中暑后该如何正确急救？重症中暑需注意什么？一起来了解。

出现这些症状别大意，你可能已经中暑——高温会增加汗腺的工作量，大量出汗易导致人体脱水和电解质（如钠、钾等）紊乱，继而引发中暑症状。

先兆中暑：体温正常或略微升高，主要表现为大汗淋漓、四肢无力、口渴、头晕、头痛等。

轻度中暑：在先兆中暑症状基础上继续加重，体温上升，并出现皮肤灼热、血压下降、心率加快等。

重度中暑：出现高热、痉挛、惊厥、休克、昏迷等症状，按表现不同可分为3种类型。

热痉挛表现为躯干和四肢肌肉间歇性痉挛，也可出现肠痉挛性剧痛，通常持续3分钟可缓解。

热衰竭表现为头晕、眩晕、头痛、恶心、呕吐、面色苍白、皮肤湿冷、大汗淋漓、呼吸增快、心律失常、晕厥、血压下降甚至休克。

热射病最为严重，主要表现为体温显著增高，初期大量出汗，继而皮肤干热、无汗并伴有昏迷。

一旦中暑如何急救？

先兆和轻症中暑：应及时转移至阴凉、通风处静卧休息，密切观察体温、脉搏、呼吸和血压变化。可饮用一些含盐分的清凉饮料进行补水，用凉水喷洒或用湿毛巾擦拭全身。

热痉挛：按照先兆和轻度中暑救治方法初步处理后及时送医，补充足量糖盐水，缓慢拉伸、按摩痉挛肌肉，必要时可服用解痉止痛药物。

热衰竭：让中暑者在阴凉通风处平卧，抬高下肢，及时降温、补充糖盐水，谨防低血压，并尽快送医。

热射病：立即送医。可使用冰帽、冰毯，或将冰袋放置于颈动脉、腋动脉、股动脉等大动脉处帮助降温。

如何应对高温天气？

避免在高温高湿环境下长时间停留；尽量避免日光直晒，注意做好防护，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜等；注意补充水分，可饮用白开水、糖盐水，或含钾、钠、氯等离子的电解质饮料；保持饮食清淡，尽量避免摄入辛辣刺激性食物；保证充足睡眠，以维持充沛体力。

卫生健康
weishengjiankang
咸宁市卫生健康委员会协办

市第一人民医院

联合开展视力健康科普活动

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**费洁**报道：日前，武汉大学中南医院咸宁医院·市第一人民医院眼耳鼻喉科联合咸宁视防组织专业医护团队，为市直属机关幼儿园600余名小朋友开展了一场专业的视力筛查与趣味科普活动。

活动现场，眼科医生和护士利用便携式视力筛查仪、儿童视力表等专业设备，为孩子们进行了初步的视力检测和屈光筛查（近视、远视、散光等）。检查过程中，护士们细心观察孩子的反应，科主任专注地记录和分析数据，力求在轻松的氛围中获取准确的初步结果。

活动还设置了生动有趣的“爱眼小课堂”，护士化身“护眼老师”，利用色彩鲜艳的图片、朗朗上口的儿歌和简单易懂的动画短片，向孩子们传授爱眼护眼的小知识。

本次活动让孩子们在欢声笑语中明白了长时间看电子屏幕的危害、正确读写姿势的重要性、均衡饮食对眼睛的好处以及户外活动的益处。

通过筛查，初步掌握了该园部分儿童的视力状况，对于筛查中发现的疑似视力异常儿童，及时将信息反馈给园方和家长，并提供专业的就医指导和后续随访建议，力求做到“早发现、早诊断、早治疗”。

市妇幼保健院龙潭院区

举办省级专家义诊活动

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**吴翠**报道：6月17日，市妇幼保健院龙潭院区举办大型省级专家义诊活动，邀请省妇幼保健院权威专家坐诊，推动优质医疗资源下沉，惠及本地市民。

此次义诊覆盖儿科、妇科、产科等11个主要专科领域，为市民提供免费、全面的诊疗服务，同时推出惠民举措，免除省级专家挂号费、免费提供血压和血糖测量服务，孕妇可获赠胎心监护体验券，就诊儿童可领取部分药品。

“在家门口就能看省级专家，还免挂号费，主院区环境也宽敞明亮，真是太方便了！”带孩子前来就诊的王女士高兴地说。

市妇幼保健院将以此次义诊为契机，持续深化“以人民健康为中心”的服务理念，依托省级专家资源，常态化开展惠民健康活动。市民可关注医院官方渠道，及时获取后续健康促进活动的最新资讯，零距离体验医疗服务升级带来的便利。

生活顾问

“晒背”可以养生美颜吗？

本报讯　记者**李嘉**报道：天气变热后，社交平台上很多博主又开始鼓励大家晒背，说“夏天晒背不仅保健，还有助于调病”。其实，这种做法不科学。

晒背，从医学本质上来说，就是背部接受阳光和紫外线的照射，这会带来健康风险，而不是科学意义上的养生或美颜。

首先，暴露在紫外线下可能会导致皮肤晒黑或者皮肤晒伤，出现肤色改变、红肿、疼痛甚至水疱等症状。

如果常年日晒，不管是晒背部还是其他皮肤，紫外线可以破坏皮肤细胞的DNA，导致细胞突变。久而久之，紫外线会加速皮肤老化过程，出现皱纹、色斑等老化现象。

此外，过度的日晒还可能增加患皮肤癌的风险，包括基底细胞癌、鳞状细胞癌和恶性黑色素瘤等。

可能有人认为适量的日晒可以促进身体合成维生素D，有助于钙的吸收和骨骼健康。这个说法是正确的，但为了获得足够的维生素D，每天只需短时间（15分钟左右）的日晒，且无需暴露大面积的皮肤，更不需要暴露整个背部。

从现代医学的角度来看，正确的做法应该是避免长时间直接暴露在强烈的阳光下，并使用物理遮挡或联合防晒霜的方式来保护皮肤免受紫外线的伤害，这才是真正有用的“养生”。

湖北银行咸宁分行：

金融为民暖民心

本报讯　通讯员**熊静**报道：“感谢你们送来的日常物资和防诈骗知识，太贴心了！”近日，湖北银行咸宁分行营业部联合咸安区温泉街道学府社区开展“情系困难家庭·端午传递温暖”慰问活动，为辖区困难群众送上日常物资与金融关怀，以实际行动践行社会责任。

活动中，该行与学府社区一起走访困难家庭，逐一送上大米、食用油、粽子等慰问品，并与居民面对面交流，细致询问家庭收入、健康状况及子女教育等情况，鼓励他们保持乐观心态，积极面对生活。同时，该行工作人员结合电信诈骗、非法集资等典型案例，现场普及金融知识，手把手教老人识别诈骗手段，提醒群众守护好“钱袋子”，将金融安全知识送到群众身边。

此次活动不仅为社区困难家庭送去物质帮扶，更通过金融知识宣讲提升了群众风险防范意识，让“金融为民”理念融入民生服务细节。

该行相关负责人表示，该行将持续深化“社区+金融”服务模式，通过普惠金融宣讲、志愿服务等系列活动，打通金融服务群众“最后一公里”，打造有温度、有担当的社区贴心银行。

泉都金融

崇阳：税收服务进农家　便民办税暖人心

本报讯　通讯员**陈校**、**刘智利**报道：为深入推进“便民办税春风行动”，崇阳县税务局近日组织开展优化营商环境政务服务“三进”活动，将服务触角延伸至“村口门前”，着力破解群众急难愁盼问题，全面提升政务服务便捷性与群众满意度。

针对农村地区出行不便、信息闭塞等痛点，崇阳县税务局成立“税务助农先锋队”，启动“入户问需”专项行动，为村民提供“一对一”精准服务。在港口乡畈上村，税务人员现场指导村民通过电子税务局APP为家中老人代缴医保。

“老年人腿脚不便，又不会用智能手机，税务同志直接帮我们操作，太贴心了！”村民张先生感慨道。

在港口乡街头，税务干部为超市、药店、便利店等个体商户开展“面对面讲解+手把手教学”辅导，加速“数电发票”普及应用，打通智慧办税“最后一公里”。现场还发放“依法纳税、利国利民”主题宣传手册，结合典型案例为商户讲解政策要点与涉税风险，引导合规经营、诚信纳税。

惠民超市老板在税务人员指导下，通过移动设备完成数电票开具全流程操作后直言：“原来担心学不会，没想到税务同志教得这么细，以后开票再也不用发愁了！”

“让群众少跑腿、不跑腿，是我们服务的初心。”崇阳县税务局相关负责人表示，下一步将持续深化“三进”服务内涵，拓展“线上预约+线下代办”服务场景，以更接地气、更有温度的举措，让便民办税春风吹遍千家万户，切实打通服务群众“最后一公里”。

通城：税务深化数据共享　便民利企再提速

本报讯　通讯员**范雨蒙**报道：“现在办不动产登记，手机上点几下就完成了，不用再像以前一样两头跑！”近日，在通城县政务服务中心办税窗口，刚办完二手房交易的市民李女士对税务部门的便捷服务赞不绝口。

这是通城县税务局推进数据共享、优化办税体验的一个缩影。

为打破部门信息壁垒，通城县税务局主动对接县自然资源和规划局、住房和城乡建设局等部门，搭建“不动产登记+税费征缴”数据共享通道。纳税人仅需在“鄂汇办”平台一次性提交资料，税务、不动产登记等部门即可同步获取信息，实现交易审核、税费缴纳、证书申领全流程线上闭环办理。

据统计，该模式推行后，不动产登记平均办理时间从3个工作日压缩至1个工作日，群众往返跑动次数减少60%，材料重复提交量下降40%。

在精准政策服务方面，该局依托税收大数据平台，精准筛选符合条件的市场主体，建立“政策找人”机制。通过税企微信群等渠道，向小微企业、个体工商户等群体定向推送增值税减免、“六税两费”优惠等政策，累计覆盖2.3万户次，政策知晓率提升58%。

“数据多流通，群众少折腾。”通城县税务局相关负责人表示，下一步将深化与金融、民政等部门的数据合作，拓展银税互动、社保缴费等场景的共享应用，让数据“活起来”“用起来”，为优化县域营商环境持续贡献税务力量。

湖北省通山县国有建设用地使用权挂牌出让公告

通土网挂[2025]004号

根据《中华人民共和国土地管理法》、《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则》等有关规定，经通山县人民政府批准，通山县自然资源和规划局定于2025年6月20日至2025年7月20日，在湖北省咸宁市自然资源和城乡建设网上的交易系统公开挂牌出让通山县P(2025)004号共二宗地块的国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下：

一、公开出让地块的基本情况和规划指标要求

土地位置	面积(㎡)	用途	规划指标要求			出让年限(年)	竞买保证金(万元)	挂牌起始价(万元)
			容积率	建筑密度	绿地率			
Ⅰ号地块 通山县大路乡吴田村（经济开发区发展大道西侧）	26672.17	工业	≥1.0	≥40%	≤20%	50	346	346
Ⅱ号地块 通山县大路乡屙港村和通羊镇石宕村（工业大道以西，玉龙机械以南）	37309.15	商服	0.5～1.0	≤35%	≥5%	40	690	690

二、竞买人资格及要求

中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织除法律、法规另有规定外，均可申请参加，申请人可以单独申请，也可以联合申请（联合申请应明确联合申请所涉及的企业出资比例、签订《国有建设用地使用权出让合同》的受让人，参加竞买须提出竞买申请，并提供竞买须知中要求提供的相应文件资料。

对在通山县范围内存在欠缴土地出让金行为未及时缴纳的；存在闲置土地及其他违法用地行为未及时纠正的；被政府相关部门列入联合惩戒黑名单的自然人、法人和其他组织不得参加本次地块竞买。

三、本次国有建设用地使用权网上挂牌不设底价，按照价高者得的原则确定竞得人。

四、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让在互联网上交易，即通过湖北省咸宁市自然资源和城乡建设网上交易系统进行。凡办理数字证书，按要求足额缴纳竞买保证金的申请人，都可以参加网上挂牌交易活动。

五、本次网上挂牌出让的详细资料和具体要求，见《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则》、《咸宁市自然资源和城乡建设网上交易系统操作说明》和《通山县国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》等文件，有意竞买人可登湖北省陆咸宁市自然资源和城乡建设网上交易系统 http://219.139.108.3/trade-engine/trade/index 查询。申请人可于2025年6月20日至2025年7月17日，在网上浏览或下载本次网上挂牌出让文件，并按上述文件规定的操作参加竞买。

六、挂牌交易时间和地点

本次网上挂牌交纳竞买保证金截止时间为：2025年7月17日16时。网上报价时间为：2025年7月10日上午8时到2025年7月20日上午9:00时。挂牌报价时间截止时，经系统询问，有竞买人表示愿意继续加价的，系统将自动转入网上限时竞价程序，通过竞价确定竞得人。

七、湖北省通山县公共资源交易中心对本次网上挂牌出让活动不另行组织现场踏勘和地块情况介绍，竞买人可在公告期间自行踏勘现场。

八、如果在使用湖北省咸宁市自然资源和城乡建设网上交易系统过程中遇到问题或困难，请在分清问题类型的同时，与下列有关工作人员联系：

通山县公共资源交易中心业务咨询电话：13797235676　联系人：徐先生

数字证书办理及咨询电话：18672953616　联系人：李先生

通山县自然资源和规划局
通山县公共资源交易中心
2025年6月20日