

小心“病从口入” 这样吃更安全

据新华社电 一场婚宴因诺如病毒导致上百人上吐下泻;食用野生淡水鱼患上特发性横纹肌溶解综合征……近来多起公共卫生事件引发公众关注。

专家提示,公众一定要警惕“舌尖上”的风险,谨防“病从口入”。



“诺如”进入活跃期 聚餐更要讲卫生

秋冬季正是食源性疾病高发季,诺如病毒在此时异常活跃。一旦食品供应、卫生习惯、就餐方式出现漏洞,病毒便会趁虚而入。

以近期广东某地发生的婚宴导致大面积食源性疾病的事件为例,宴席菜品量大,厨房超负荷运转,食材中心温度难以保证;冷拼、海鲜集中上桌,菜品从出锅到入口间隔数十分钟,10至60摄氏度的“危险温度区”正是多数病原微生物繁殖的窗口。

中国疾控中心学校卫生中心主任医师郭欣指出,诺如病毒传染性强,全人群普遍易感。感染后恶心、呕吐、腹痛、腹泻轮番上阵,通常持续2至3天,幼儿、老人和有基础疾病者可能出现严重脱水。病患的呕吐物会形成气溶胶,如处置不当,容易引发疫情传播。

专家建议,集中赴宴时,老人、孩子、孕妇应避免开凉拌菜、生食海产品等;出现症状后要及时就医,不要自行服用抗生素。对于学生聚集用餐的学校,应严格落实晨午检制度。一旦出现呕吐物,严格按照“散、盖、消”流程处置,即疏散人员、覆盖消毒、彻底清洁,并用肥皂水或洗手液洗手。患者需隔离至症状消失后72小时方可返校。

淡水鱼虾藏隐患 尝鲜千万别莽撞

在我国部分地区,居民喜爱食用味道鲜美的生腌与鱼生。但是,未煮熟的淡水鱼虾,可能带来健康风险。

“寄生虫感染最常见,主要是肝吸虫(华支睾吸虫)。”广州医科大学附属市八医院感染病中心主任李凌华介绍,肝吸虫囊蚴进入人体后在十二指肠变成童虫钻入肝脏,成虫定居在胆管可存活20至30年,持续破坏胆管壁,慢性感染可引发胆管炎、肝硬化甚至胆管癌。

除了寄生虫,生腌海鲜还暗藏副溶血性弧菌,生腌贝类可能携带诺如病毒、甲肝病毒。南方医科大学公共卫生学院教授赵卫表示,近期某地一起聚集性疫情中,患者食用彻底煮熟的野生鲤鱼后患哈夫病,即特发性横纹肌溶解综合征。

此外,中山大学附属第三医院感染性疾病科副主任医师陈淑如指出,醉蟹、腌蟹等生食吃法也风险极高,容易感染各种细菌和寄生虫。河蟹死亡后细菌大量繁殖,会产生多种耐热毒素和腐败物质。因此,须选活蟹,彻底刷洗、去除蟹鳃和内脏,蒸煮至完全熟透。

专家提醒,食用生腌或淡水鱼生后,若出现反复发热、右上腹隐痛、肌肉剧痛或酱油色尿等信号,应立即就医,并主动告知医生饮食史和聚餐史。

秋天掉发变多正常吗?

这些做法可能会加重脱发

据央视新闻报道 一到秋天掉发就变多?别慌!季节性脱发是有科学依据的。日常哪些行为悄悄损伤头发?掉发到什么程度需要引起重视?

秋天掉发多 大多属于正常现象

皮肤科医生介绍,到了秋季,一部分原本处于休止期的头发会集中脱落;加上空气干燥,头发中的水分容易流失,发丝变得干枯脆弱,梳洗时易断,掉发量会比其他季节多。

中医讲“发为血之余”,如果气血出现亏虚,就容易使毛发失于濡养,毛根空虚而脱落,这属于虚证脱发。

总体来说,秋天相对更容易掉头发,跟以下几个原因有关。

秋燥伤肺。肺主宣发,负责把气血津液输送到全身。秋天燥气重,容易伤到肺阴,气血上不去,头发根部得不到滋养,自然就掉了。

气血内收。秋天,人体气血开始往里收,处在肢体末梢的发根营养跟不上,掉头发也就不奇怪了。

悲伤伤身。秋风扫落叶,人容易跟着情绪低落。中医认为悲伤会耗伤气血,气血一亏,头发也跟着遭殃。

需要注意,头发每天脱落100根以内,都属于生理性脱发,无需过度焦虑。如连续一段时间脱发数量超过每天100根,或自觉发量明显减少,则要提高警惕。

秋天做这些事 可能会加重脱发

本身存在脱发困扰的人群,秋天做以下几件事可能会加重脱发,建议及时调整。

睡得晚,熬夜会扰乱内分泌,导致雄激素水平波动,加重雄激素性脱发。一项研究指出,睡眠不足与脱发风险增加存在相关性。建议每天23点前入睡,保证7—8小时睡眠。

饮食中缺少蛋白质和铁。头发的主要成分是角蛋白,蛋白质摄入不足会影响头发生长。此外,缺铁性贫血是女性脱发的常见原因之一。建议日常适当摄入鸡蛋、瘦肉、动物肝脏、黑芝麻、坚果等。

压力大易使脱发加重。适当运动、冥想、倾诉,都是有效的减压方式。

长时间看电脑、手机会耗伤肝血。建议控制看视频时间,连续看屏幕不宜超过一小时,养成定期远眺的习惯。

染发剂、烫发剂都属

于化学药水,可能会对发干以及头皮产生损伤。建议每年染、烫的次数最好不要超过3次。染、烫头发前,可以48小时不洗头,或者在头皮上涂一层橄榄油,利用油脂保护头皮。染发后,尽量避免日晒,以免头发颜色过快脱落。

好几天不洗头,可能会使头皮积累病菌,对头皮健康不利。应保持适当洗头频次,不要超过5天不洗头。

长期使用同一款洗发水,其化学物质蓄积在头皮上,可能会对头皮产生一定伤害。洗发水可以每3—6个月更换一次,对应更换其配套的护发素或发膜。

头皮处于潮湿状态,会滋生各种细菌,引起头皮炎症,伤害头皮健康。另外,头发在湿润状态下,发干上面的毛鳞片处于打开状态,此时如果直接睡觉,头发与枕巾、床垫等产生摩擦,会受到损伤。

只吃素≠降血脂 好好吃肉也很重要

据央视新闻报道 不少人认为只吃素就能降血脂,其实这是误区。血脂管控并非完全戒肉,蛋白质摄入不足,碳水摄入过多反而不利于血脂调节。血脂偏高人群可科学选择肉类,控制分量并采用清淡烹饪方式,合理搭配饮食,更好管理血脂。

只吃素不一定能降血脂。我们在饮食控制的过程中,吃素不一定能降血脂。北京协和医院内科副主任医师钱浩介绍,要想控制好血脂,关键是要吃好吃肉,尤其是优质蛋白质摄入。当食物中蛋白质摄入不足时,肝脏会产生“负反馈”过程,使得肝脏合成胆固醇会进一步增加,使血脂不好控制。

如果人们只吃素或碳水化合物,饱腹感不明显就会摄入更多的碳水化合物,也会转化成胆固醇,对血脂管理反而更不好。

血脂高吃肉怎么选?我们在日常生活中,血脂高吃肉怎么选?钱浩表示,选择吃肉的时候,我们要尽量选择蛋白质含量更高、胆固醇含量更低的肉制品。

建议人们日常在吃肉的过程中,优选胆固醇含量相对低的鱼肉、虾肉或鸡肉。健康人群每日肉制品摄入量要控制在75克以内,建议清蒸、白灼等不额外增加油脂的方式烹煮,帮助大家更好地实现吃好吃肉、好好吃肉。

出租出售
别墅 13946092977

出租库房
库房使用面积1200平米,举架高7米,宽敞明亮,屋内无障碍,有取暖设施,仓储优选,交通便利,临近三环路。
地址:南岗区王岗镇前兴隆村工业区
18904515815
15846048899

门市出租出兑
松北区融创融国临街门市,二层,建筑120米,已装修,有烟道,可从事多经营,现店面经营德伦堡酒业。
18645117117

茶脉新语
别墅 13946092977

徽茶始祖一松萝茶
新茶到店 欢迎品鉴

五光牌 徽州毛峰
60 元/罐

五光牌 六安瓜片
158 元/罐

五光牌 祁门红茶
528 元/罐 98 元/罐

五光牌 六安瓜片
1188 元/罐 228 元/罐

品茶电话
18645049997
地址:哈市南岗区南直路信恒茶城富一层B5茗缘茶行(劲库戎氏专卖店)

生活报中缝广告
办理哈尔滨道里区地铁街1号地址生活报社一楼103室
刊84681180
登13104659009
电13613600156
话18686821585

新品种更耐储存、储菜方式升级

冰城市民囤菜忙 情怀大于刚需

文/摄 生活报记者 张立 于海霞

一阵秋风掠过哈尔滨的大街小巷,属于冰城人的囤秋菜仪式,又准时赴约。放在早些年,一到这个时节,马路上大卡车一字排开,家家户户几十上百斤往家搬白菜大葱,楼道、阳台堆得满满当当,是入秋最标志性的画面。可如今记者再逛街头的疏导售卖点,很难看见那种“疯狂扫货”的盛况。选择大批量存一冬大菜的家庭越来越少。商超和生鲜平台一年四季鲜菜不断,想吃什么随时都能买到。但即便如此,秋菜摊一摆出来,依旧会有不少市民停下脚步。囤秋菜早已不再是生存必需,却成了东北人放不下的生活情怀。



今年秋菜价实惠 偶见年轻人来买

近日,记者走访道里、南岗、香坊等街路看到,统一设置的秋菜疏导点内,一车车秋菜开始上市销售。

在民生路、工厂街、汉广街等地记者看到,各摊位上,大白菜颗颗码齐,大葱捆成小把,土豆带着新鲜泥土,熟悉的烟火气扑面而来。购买人群里老人仍是主力,偶尔能看见年轻人,顺手拎上一小袋大葱、几颗白菜。“看到网上有教盐渍酸菜的,就买了五六颗白菜回家试一下,不会大批量储存。”居民姜冬梅对记者说。

“现在上市的秋菜主要是咱本地的,我这白菜就是自家种的,5毛一斤,跟去年价格差不多,但今年颗大叶绿。”在汉广

街卖秋菜的双城菜农陈国栋对记者说。

时间已是中午,但在民生路上销售大葱的五常菜农王大姐却一直忙碌着,称重、收钱,再让爱人跟着居民送到家,“买秋菜的人逐年减少,但购买量还可以,居民家、饭店、单位食堂等还是要存一些的。而且我想了新办法,留了电话,他们便于于存储,我替存着,买一百斤我就送货上门。”

走访中记者了解到,今年秋菜整体货源充足,除了老三样,还有胡萝卜、大萝卜和甘蓝等。秋菜价格与去年差不多,土豆大约每斤1元,大葱每斤价格在0.6—0.7元,大白菜每斤售价0.5—0.6元,实惠的价位,依旧吸引一些人购买储存。



新品种登场 耐储好吃成选购硬标准

虽说买秋菜的人少了,但哈尔滨人挑秋菜这件事,反倒变得越来越讲究。“容易烂吗?”“菜帮耐储吗?”……走访中记者了解到,秋菜的品种越来越优良,一些自主培育的寒地秋菜,成了今年摊面上的流量担当。耐存放、口感好,是老百姓选菜的新标尺。

“要说秋储白菜,眼下最火的就是桔红心白菜。”在三姓街附近菜摊购买秋菜的李阿姨告诉记者,这种白菜是橘红色的菜心,生吃清甜爽口,好存储不易烂,腌出来的酸菜风味也很出众,得和菜农提前预约购买。菜农王凤美告诉记者,她家种的是咱省的新品种,这白菜不光胡萝卜素含量更高,抗病能力强。

记者从省农科院了解到,咱们秋菜市

场上大量流通的龙红1号、龙白11号,都是这里的成果,新品种的秋菜营养升级更耐储存,市场上销售的龙白11号牛心白菜,菜帮薄、汁水足,包心紧实,适合日常吃。

土豆阵营也迎来升级。市面上克新、龙薯系列新品种占了主流,薯块圆润,芽眼很浅,肉质紧实。最大的优点就是耐晒,不容易发芽、腐坏。

除了白菜、土豆,不少特色冬储小菜也受到追捧。“我这个西红柿也能储存,很多人一买十几斤,冬天储存吃。”在道里安静街销售番茄的菜农老张告诉记者,他卖的是咱东农产品耐寒番茄,不怕磕碰,切好分装冷冻,冬天拿出炒蛋、炖菜,一口就能找回家里的老味道,尤其受到年轻人的偏爱。



告别楼道堆菜 流行精细化储菜

记者走访部分小区,记忆里楼道堆满大白菜的画面,正慢慢淡出。如今居民的储菜思路早已悄悄完成迭代:不占公共空间,减少腐烂损耗。现在,大伙基本都不往楼道里放菜了。”

老年家庭更爱用纸箱避光储存:白菜买回家先摊开晾两三天,装进扎出透气小孔的纸箱,夹层垫上报纸吸湿,放到阳台0—5℃的阴凉角落,干净整齐,能很大程度避免烂心。土豆箱子里丢一颗苹果,可以延缓发芽;萝卜去掉缨子,拿报纸逐个包好,存上一整个冬天依旧脆嫩,不容易糠。

志愿者王春艳告诉记者,今年还有一种轻量储菜方式重新火了起来:少量腌渍、晒菜干。不用一次性准备巨量原料,小罐酸菜、一小袋萝卜干,腌的就是咱家常滋味,吃多少做多少,最大程度避免浪费。

囤菜有仪式感,储存更要讲科学。记者也咨询了哈尔滨公共营养师贾春燕,她告诉记者,白菜、萝卜、土豆、豆角,都是秋冬季节性价比很高的家常食材,含有丰富维生素和膳食纤维,但储存方法不对不仅营养会打折扣,还可能带来食品安全隐患。豆角、柿子、茄子焯水之后快速冷冻,可以锁住蔬菜当中大部分维生素,是现代家庭非常不错

的保存手段。同时也倡导大家,尽量分批少量采购,不必盲目大量囤积。



生活报法律顾问
黑龙江同长律师事务所
提供法律咨询、法律代书、诉讼代理、企业法律顾问、刑事辩护。
咨询电话:17094511333
地址:南岗区黄河路136号