

# 洪涝地区应格外注意饮食安全

据新华社 近期,我国一些地区遭遇了洪涝灾害。山东省卫生厅的专家提醒,洪涝受灾地区各种诱发疾病的危险因素增多,应格外注意饮食安全,防范各种疾病。

专家介绍,目前正值夏季季节,受灾地区一般湿度大、温度高,食品很容易受到细菌、霉菌及各种化学物质的污染。食品被污染后,会对人体健康产生不同程度、不同类型的危害,如肠炎、痢疾、急慢性中毒等。因此,要格外注意食品卫生:不要食用受污染的食品,如被水淹过或受其他原因污染的面粉、挂面、饼干、面包等;不要吃未洗净的瓜果;不吃过期糕点;不吃馊饭菜,即使经过重新蒸煮也不要吃;尽量不吃凉菜;不吃霉米面。此外,还要防止误食有毒的蘑菇、野菜、野果等。

集体进餐时,更要确保供应食品的卫生。把洗净的食具放在沸水中,煮沸5分钟。也可按1千克冷水加1片或1匙漂白粉精的比例配制消毒水,食具在消毒水中浸泡3分钟即可使用。配制消毒水不能用热水,否则会使漂白粉精中的氯气挥发失效。

专家提醒,灾区常可见到大量死因不明的动物。不要以为这些动物还没有腐败,就可以拿来吃,这会有害健康。这些动物死亡一般有三个原因。一是淹死。淹死的动物体内早已进入了各种细菌,并在动物体内造成腐败变质,产生毒素。二是毒死。被毒死的动物体内积蓄着毒物,人若吃了,会引起二次中毒。三是病死。病死的动物体内有毒菌和病菌,人吃了之后,也必然引起中毒。

洪涝灾害期间,水源容易受到细菌、病毒、寄生虫卵、幼虫的污染,喝这样的水,用这样的水洗食品、餐具或刷牙、漱口,都易引起疾病传播。要特别注意饮水卫生:首先,存水的用具必须干净,并经常倒空清洗。喝开水,不喝生水。一定要实行饮水消毒。先进行混凝沉淀,每50千克水加明矾或碱式氯化铝2.5克—4克,或每桶水(约25千克)加花生米大小的明矾一粒,搅拌1分钟—2分钟,静置10分钟左右,使水澄清。然后用漂白粉精消毒(按有效氯50%计算),每吨水加4克—8克。若用漂白粉精片消毒(按每片含有效氯0.2克计算),则每担水(50千克)加1片,方法是:将漂白粉精或漂白粉精片研细,用清水调成糊状倒入需要消毒的水中,充分搅拌,加盖静置30分钟后方可使用。

王海啸

知他,这个病可能就与他长期饮用啤酒有关,俗称“啤酒心”。

新桥医院心内科耿召华副教授说,在酒类饮料中,啤酒的酒精含量最少。但近年的医学研究发现,如果人们长期大量饮用啤酒,会对身体造成损害,也就是人们所说的“啤酒病”。如果对喝啤酒不加限制,累积的酒精就会损坏肝功能,增加心脏、肾脏的负担,造成心室体积扩大、心肌肥厚、心脏增大等病症,也就是俗称的“啤酒心”。

一旦有“啤酒心”的改变,患者常常会出现心动过速、呼吸困难等症状,由于心肌受损,心脏增大,而搏血量并不增大,于是机体器官、组织就会缺血、缺氧。

## 三家中国企业获食品界“奥斯卡”奖

当地时间8月6日 第16届世界食品科技大会在巴西南部著名旅游城市伊瓜苏开幕

北京红螺食品有限公司 茯苓夹饼

河南白象食品集团 骨汤方便面系列

山东欣和企业 六月香豆瓣酱



获国际食品工业大奖 素有食品界“奥斯卡”奖之称

新华社记者 曲振东 编制

## 护眼产品“无国标”

据新华社 从护眼灯到上网眼镜,从十几元到近千元的护眼产品……形形色色“护眼产品”价格要比非“护眼”产品价格飙升数倍乃至数十倍。眼科专家表示:国家还没有出台护眼产品的“护眼”效果的相关标准,使用产品不当有可能造成对人体的伤害。避免用眼过度,保持用眼卫生是平时保护眼睛最好的方法。

南宁市十四中旁的一家超市经营商户吴怡透露:“一本普通的笔记本定价在7元左右,因为纸质做成‘护眼’的黄色,价格就变为了20元左右,价格翻番。”

在采访中记者了解到,学生家长、上班族是“护眼”产品的主要消费群体,尤其是学生家长,只要听说产

品有“保护视力”“远离近视”的功能,再贵的产品也舍得花钱。

广西医科大学第一附属医院眼科医生邹文进表示:“目前还未听说有国家标准证明‘护眼产品’的疗效。一些所谓的‘护眼产品’反而害眼的情况也屡有发生。”

“缓解视力疲劳”成为当下许多滴眼液产品的广告标语。邹文进说:“我很少向病人推荐此类滴眼液,因为一是缺乏相关数据支撑,二是许多滴眼液中含有激素,消费者很难辨识专业药物成分,若使用不当有可能对眼睛造成极大伤害,严重的可能形成激素型青光眼。”

“高频闪”不等于能长时间超负荷用眼。眼科专家表示,市面上的“护眼

灯”原理就是把普通日光灯的低频闪光提到高频闪,但长时间在这种灯光下看书,眼睛同样会产生疲劳,更为严重的是,高频闪“护眼灯”可能带来比普通日光灯更高的电磁辐射,这对视力、身体健康都可能造成伤害。

眼科专家表示,学生、上班族、中老年人经常感觉眼睛不适,既不是电脑辐射,也不是光线不足,关键原因还是用眼过度。使用电脑时,注意力长时间集中,眨眼次数要比正常情况下少,这是引起眼干的主要原因,可以通过正常工作状态的调整来改善的。避免用眼过度,保持用眼卫生是保护眼睛最好的方法。 ■何丰伦 石岩

## 过量喝啤酒当心“啤酒心”

据新华社 进入三伏,酷热难耐,大家在聚会时多会选择喝啤酒,认为啤酒酒精含量少,喝一瓶冰啤酒又有解热消暑的作用。

不过第三军医大学新桥医院心血管内科专家提醒,夏天喝酒过量也会使心肌受损,心脏增大,心动过速,引发冠心病等心脏疾病,而且长期喝低温冰镇啤酒还会致胃黏膜受损,造成胃炎和消化性溃疡等问题。

重庆渝北区崔先生今年40岁,是一家国有企业管理人员,平时注意养生的他近期却咳嗽、胸闷,开始以为是气管炎,吃了许多药都不见效。前几天在新桥医院心内科,崔先生被确诊为心脏病,而病因与平时喝酒等生活习惯不良有关,但崔先生很纳闷:“我不怎么喝酒的呀,应酬白酒几乎都不怎么沾,迫不得已就喝点啤酒,啤酒度数又不高,我就当饮料喝了解渴呢。”可医生却告

知他,这个病可能就与他长期饮用啤酒有关,俗称“啤酒心”。

新桥医院心内科耿召华副教授说,在酒类饮料中,啤酒的酒精含量最少。但近年的医学研究发现,如果人们长期大量饮用啤酒,会对身体造成损害,也就是人们所说的“啤酒病”。如果对喝啤酒不加限制,累积的酒精就会损坏肝功能,增加心脏、肾脏的负担,造成心室体积扩大、心肌肥厚、心脏增大等病症,也就是俗称的“啤酒心”。

一旦有“啤酒心”的改变,患者常常会出现心动过速、呼吸困难等症状,由于心肌受损,心脏增大,而搏血量并不增大,于是机体器官、组织就会缺血、缺氧。

因此专家提醒,啤酒也是酒,只要是酒,过量饮用就必然会有危害,特别是广大“三高”——高血压、高血脂、高血糖的潜在心脏病患者,更应该多加注意。 ■牟旭

## 专家支招秋季养生保健

据新华社 8月7日,是二十四节气中的重要节气——立秋。通常立秋意味着炎热的夏天即将过去,凉爽的秋天即将来临。但今年的高温天气还没有结束,“秋老虎”的余威依然威胁着人们的健康。

专家提醒,秋季燥热易上火,人们要进补,但要慎补,饮食应以清淡为主,多吃瓜果蔬菜。

南昌大学第一附属医院保健科专家金国强介绍,秋季是适宜人们保健养生的季节,尤其对一些肝病、胃病、呼吸道感染类病症患者来说,更应注意秋季的保养,为冬天的到来早做准备。但秋季天气燥热,虚火旺盛,进补不当又极

易上火,人们要根据自己的体质、病症虚实进补,忌乱食乱补。

金国强建议,立秋之后,人们应少吃油煎、油炸类食品,多吃蔬菜瓜果。日常饮食以清淡为主,辅以肉食,多吃酸性食物,少食辛辣,尤其忌食羊肉、狗肉等大补类食物。“糖尿病患者可多吃秋茄子、黄瓜、西红柿等富含维生类蔬菜,清热祛暑。”金国强说。

气象专家表示,立秋后,我国北方冷空气活跃,可能温差增大,天气变得凉爽。但南方仍经常受副热带高压控制,“秋老虎”横行要持续一个月左右,直到9月下旬的秋分节气,天气才会凉快下来。 ■高皓亮

## 化学物质中毒,怎么办?

### 杀鼠药中毒

杀鼠药常与食物混合后制成毒饵,诱杀鼠类。中毒者常为误服的小儿以及企图自杀者。

因鼠药的种类不同,中毒表现和救治方法也有不同,现分别介绍如下。

#### 1. 安妥中毒

(1)中毒表现:上腹烧灼感、恶心、呕吐、口渴、咳嗽、头晕、嗜睡,严重者可有呼吸困难、脸色青紫、昏迷。

(2)救治方法:催吐;服用硫酸镁导泻;禁用含油食物和碱性食物,以减少安妥的吸收。

#### 2. 磷化锌中毒

(1)中毒表现:口腔、咽喉疼痛、糜烂,上腹灼痛,口渴,恶心、呕吐(呕吐物有大蒜味),呕血,头晕,嗜睡,心慌,心律不齐,昏迷,常因呼吸肌麻痹而死亡。

(2)救治方法:用10%硫代硫酸

铜液反复洗胃至洗出物无酸臭味后再用1:5000高锰酸钾溶液洗胃,直至洗出清水样液。然后喂食100—200毫升液状石蜡,使胃内的残留药溶解其中。最后用硫酸钠30克导泻,但禁用硫酸镁及油类食物。

#### 3. 华法林中毒

(1)中毒症状:恶心、呕吐、食欲差、腹痛、关节痛、低热,第2—3天可出现皮肤黏膜出血,并可见咯血、便血、尿血。

(2)救治方法:除催吐、洗胃、导泻外,主要应用维生素K110—20毫克肌肉注射,失血过多者予输血。

### 亚硝酸盐中毒

#### 1. 中毒原因

亚硝酸盐中毒也称变质蔬菜中毒。许多家常菜,如青菜、白菜、菠菜、韭菜、芹菜、甜菜等,若变质或腌渍加工不善,大量食用可造成中毒。

#### 2. 中毒表现

进食0.5—3小时内发病。全身黏膜明显发绀为其最显著特点,并伴有头晕、头痛、心慌、气短、恶心、呕吐、腹痛、腹泻,甚至昏迷、休克。

#### 3. 救治方法

催吐、洗胃、导泻;口服维生素C、给氧等。中毒严重者应立即送医院。

#### 4. 预防措施

不吃近期腌渍、加工不良的蔬菜,不吃不新鲜的蔬菜和剩菜;亚硝酸盐外形类似食盐,也有咸味,在存储过程中注意分类放置并有明确标志,且远离食用区域,以免误食。



## 警惕生活中的放射线

据新华社 对于放射线,人们了解最多的可能是医院进行的放射检查,其实放射线早已伴随在日常生活中。

山东省烟台市卫生局卫生监督所近日提醒,生活中的放射线不能轻视,也应注意防护。

烟台市卫生监督所的专家介绍,烟叶中含有钍、镭-226、钋-210、铅-210等放射性物质。对于每天抽一包半香烟的烟民来说,他们每年受到的辐射量相当于做了300次X光胸透。烟叶中的放射性物质特别容易进入支气管,在支气管的分叉部位积累,导致支气管上皮肿瘤,所以抽烟是患气管和支气管肺癌的潜在原因之一,从防护放射线角度考虑也应积极戒烟。

电视也有辐射,尽管由电视机高压电源产生的X射线剂量微弱,但对长年累月看电视的人来说,这个剂量也不能忽视。最简单的防护

方法是与电视机保持适当距离,黑白电视机一般两米左右为宜,彩色电视要两米以外,才能避免辐射损害,保证安全。

专家介绍,在日常生活中,小剂量的辐射实例还有很多。放射线有α射线、β射线、γ射线、X射线、中子射线等,它们看不见,摸不着,必须使用专门的仪器才能探测得到。不同的射线在物体中穿透能力也各有不同。一张厚纸可阻挡α射线;有机玻璃、铝等可有效阻挡β射线;γ射线、X射线穿透力较强,可以用混凝土、铅等阻挡;中子射线需用石蜡等轻质材料来阻挡。

烟台市卫生监督所提醒人们,日常生活中防止或减少放射线对人体的伤害,有两种简单易行的防护手段:一是距离防护,距离放射源越远,接触的射线就越少,受到的伤害也越小;二是时间防护,尽可能减少与放射源的接触时间。 ■忻华