

天气转暖，细菌也更加“活跃”。大家都知道“病从口入”，但很多人并不讲究饮食卫生，无意中把细菌带上餐桌。为此，专家支招，如何让细菌远离你的美食。

别把细菌带上餐桌

超市选购 注意五细节

光鲜亮丽的超市，却是个巨大的细菌源，会让你不知不觉中把细菌带回家。一些小超市的生鲜区摆得乱七八糟，冷柜边缘还有污垢，货架上厚厚一层灰更是隐患重重。逛超市时别光顾着买东西，还要避免把细菌带回家。

第一，使用购物筐和购物车前擦一擦。超市的购物筐和手推车使用频率高，一整天都在顾客手中连轴转，工作人员很少对其进行清洁消毒。很多摸完生肉、拿过钱的手都接触过把手，而筐子和车子里还可能残留生肉、鱼类的残渣，难免滋生细菌。数据显示，购物筐底部霉菌检出率达69%、大肠杆菌为51%；手推车轮底霉菌为37%。所以，建议逛超市时最好带包消毒湿巾，把购物车或购物筐擦一下。

第二，少吃免费试吃食品。有些人逛超市爱吃切好的试吃水果、熟食、点心。但很多超市的试吃食品都摆在外面，没有任何遮盖；即便有遮盖，很多顾客吃完也不自觉盖上，令食物暴露在空气里。而在一些人流量少的超市，部分试吃食品可能放置很长时间了，这都可能滋生细菌。所以，别为了占小便宜反而吃大亏。

第三，拿货架最里面的商品。调查发现，货架最外层的商品被拿起来的频率最高，但很多人只是随手拿起来看一看，并不一定会买，因此容易沾染细菌。像酸奶、牛奶之类的商品，最外层很可能是临近保质期的。建议大家拿货架最里面的。

第四，熟食别放最下边。购物筐和购物车底部细菌密集，建议不要把熟食放在最下边，买回家的易拉罐和软包装饮料倒进杯子再喝。

第五，生鲜和冷冻食品最后买。超市内的温度肯定比冷柜要高，如果先买生肉、海鲜、速冻食品，相对容易在结账前化冻，滋生细菌的可能性增加。所以，建议最后选购这类食品。

加工烹饪 死角要避免

我们都觉得卫生间是家里最脏的地方，其实厨房也容易藏污纳垢。研究表明，砧板上残留的细菌比马桶多两倍。做好厨房卫生，能帮你避开烹饪过程中潜伏的细菌。

1. 抹布每天洗。很多人用完抹布和洗碗布后常随手一丢，但研究者在抽样搜集的抹布中发现19种致病菌，包括大肠杆菌、念珠菌等。所以，建议大家每次用完抹布，应该用洗洁精将其洗净，并晾起来。最好每周用高温煮沸等方式消毒一次，并及时更换。擦桌子、灶台、碗筷，应该有专用抹布。

2. 碗筷要晾干。很多人吃完就把碗筷瓢盆往水槽里一扔，大半天后才想起来洗，这样很容易滋生细菌。建议吃完饭后及时清洗碗筷，并倒扣控干水分，不要直接放进不通风的柜子里。事实上，及时晾干碗筷比用开水烫或放进消毒柜更重要。

3. 砧板变色马上换。砧板可先用洗洁精洗净，然后撒点盐，再反复擦拭30秒，能起到很好的消毒作用。一旦发现砧板上有较深的刀痕或颜色变深，就应立即更换。

4. 水槽用细盐刷洗。水槽最易沾染油污，却常被大家忽视。水槽用过时一定要及时清洗干净，不要把潮湿的洗碗海绵放在里面。有油污的地方可以撒点盐，仔细擦拭后冲洗干净。

5. 厨具生熟须分开。美国疾控中心发布的数据显示，每年约有4800万美国人经历程度不等的生物性食物中毒，约3000人因此死亡。因此，砧板、刀具、抹布等厨具一定要生熟分开，避免相互污染。比如，切水果和凉菜的刀具要和切肉的分开。冰箱的冷冻室和冷藏室也要生熟分开，并且每个月清洁一次。切完生肉等食物后，如果切水果或凉菜，要认真洗手，并注意清洁指甲。

存储 剩饭菜分类处理

我们一直提倡“吃多少，做多少”，尽量不要把饭菜剩下，主要是因为剩饭菜有健康隐患。尤其是海鲜、肉类和豆制品等蛋白质含量高的食物，深得微生物的“青睐”，因此最好不要把剩饭菜剩菜在外面放太久。

建议剩饭菜不要随便往冰箱里一扔，而要等食物凉透后，用保鲜盒、保鲜袋等干净的容器包好。热的食物不要直接放进冰箱，否则会引水蒸气凝结，促使霉菌生长，导致冰箱里的其他食物霉变。粗粮、馒头、饼类、豆类、肉类食品都可以放入冰箱冷冻层保存，但最好不要超过一周。

需要注意的是，海鲜容易滋生细菌，下一顿再吃味道也不好，而凉菜不经过加热，是最容易滋生细菌的，因此也不建议留下；包子、饺子等带馅的面食容易滋生葡萄球菌和黄曲霉毒素，高温加热也无法被杀死，最好一两天内就吃完或及时放进冰箱。从冰箱拿出来的剩饭菜要高温回锅，加热到100℃，保持煮沸3分钟以上，才能彻底杀死细菌。肉类和鱼类回锅时可以加点醋，有助于杀灭细菌。(翟英)



五种坏习惯易致脑出血

脑出血，俗称脑溢血，是神经内外科最常见的难治性疾病之一，患病后1个月内的死亡率高达35%~52%。专家介绍，脑出血发病突然，死亡率高，很大程度上和人们不良的生活习惯密切相关。以下是容易诱发脑出血的5个最常见不良习惯，提醒大家一定要及时防范。

1. 酗酒。大量饮酒可导致高血压，并且影响凝血功能，这些都增加脑出血的可能。排除其他因素，酗酒者脑出血的死亡风险是其他人的2倍。研究发现，每天饮酒3次或更多的人，发生脑出血的年龄会提前，平均发病年龄是60岁，而没酒瘾的人是74岁。一旦发病，酗酒者治疗结果也相对较差。

2. 大量吸烟。酗酒者通常也是烟民，烟和酒都能使血管收缩、心跳加快、血压升高。吸烟越多，发生脑出血的危险就越大。排除吃盐过多、体重大、家族糖尿病史等因素，每天抽烟超过20支的人，发生脑出血的几率是非吸烟者的2.84倍。戒烟至少5年以上，才可使脑出血危险降低59%。每天抽烟超过1包的烟民戒烟后，其脑出血风险仍然是非吸烟者的2.3倍。

3. 爱激动。曾有一位老年女性病人，就是在打麻将时情绪激动导致了脑出血。因此调整情绪，保持乐观开朗，避免大喜大悲大怒尤为重要。尤其是血压长期控制不佳的人，尤其在暴怒等情绪变化、剧烈活动、便秘等诱因，非常容易发生高血压性脑出血。

4. 熬夜。老年人生理调节和适应机能减退，如果生活不规律，作息混乱，特别是经常熬夜，容易使自身代谢紊乱，引发脑出血。因此，老年人要按时作息，保证足够的睡眠时间。

5. 不规律服用降压药物。高血压病人必须在医生的指导下按时、定量、长期服药治疗。有些病人不按医嘱服药，自行增减药物种类和剂量，结果使血压波动幅度过大，造成动脉反复痉挛，引起脑组织出血、水肿，形成夹层动脉瘤，诱发脑出血。

专家提醒，在诱发脑出血的多种原因中，上述5种不良生活习惯是较为常见的因素。老年人预防脑出血，除杜绝这些行为外，还需从以下3个方面着手：

1. 调节饮食：饮食要注意低脂、低盐、低糖，少吃动物的脑、内脏，多吃豆制品、新鲜蔬菜、水果，适量吃瘦肉、鱼、蛋等。

2. 注意天气变化：老年人对天气适应能力减弱，过冷过热都会使血管过于紧张收缩或血黏度增加，诱发脑出血。因此要根据天气变化，随时增减衣服。

3. 提防便秘：因为大便便秘而用力排便，不但会使腹压升高，血压、颅内压也将同时上升，极易使脆弱的小血管破裂而引发脑出血。老年人预防便秘可多吃些菌菇类、芹菜、韭菜等富含纤维的食物和蜂蜜水、芝麻、红薯、玉米等润肠通便食物。(胡俊)

幻觉是种「精神病」

我们经常从影视剧中看到精神病患者受幻觉支配伤人，或吸毒人员因幻觉造成交通事故的报道，但大多数人并不了解什么是幻觉。

幻觉是指在没有客观刺激作用于相应感官的条件下，感觉到一种真实的、生动的主观体验，是一种比较严重的知觉障碍。幻觉多出现在精神病状态下，正常人在紧张、疲劳、高烧、缺乏睡眠、焦虑、饮酒、吸毒时也会引起幻觉。幻觉按产生的感觉器官可分为幻听、幻视、幻嗅、幻触等。由于其感受逼真生动，通常会引起愤怒、忧伤、惊恐、逃避，甚至带有攻击性的情绪或行为。

幻觉形式中幻听最多，常见于精神分裂症患者，病人有相应的情绪和行为，如与幻听对话、在耳中塞棉花，有时患者会听到命令性幻听而出现自伤或冲动行为。如有患者听到有声音让他“去死”，就用头撞门，也有患者自述听到了“斯大林”的指示。

幻视常见于精神分裂症患者或严重感染、中毒所致的神志障碍患者，酒精依赖患者在停药后出现戒断反应时也会出现幻视。患者常陈述看到床上有小动物，或输液时说输液器里有虫子，有时也会幻视到怪物猛兽而感到恐惧。

幻嗅在临床中较为少见，常见于精神分裂症患者。患者常能闻到一些厌恶的气味，如血腥味、臭味、煤气味，并因此拒食。有些患者认为这些气味被有意放进室内，企图谋害他。

如出现严重幻觉，建议马上到医院检查、治疗，避免发生伤人、出走或自杀等意外。对出现幻觉的患者，改变环境、分散其注意力可暂时缓解症状。如幻触者感到床上有电、身上有虫爬时，可更换床单或衣物；对幻嗅拒绝对进食者，可让其集体进膳或注意进食，以减轻疑虑。因幻觉有时在安静环境或入睡前出现，要为患者提供一个良好的睡眠环境，缩短入睡过程，使幻觉减轻。另外，还可组织患者参加工娱活动，或根据爱好，安排绘画、写字等工作，以转移其注意力。(职燕)

心理空间



贯穿一生的最佳运动

每种运动都有优势，但不同年龄段也可以有侧重地选择较适合的运动，以便取得更好的健身效果。

1-7岁：游泳 这个年龄段的孩子处于身体快速发育期，又是动作模式的养成期，游泳不仅能调节心肺功能，还可锻炼身体协调性，为孩子打下很好的体质基础。现在的孩子中“小胖墩”越来越多，游泳在减重塑形方面的效果也不错。

8-25岁：打球 该年龄段的人身体处于鼎盛期，节奏快、体能消耗大的球类运动比较能满足其运动强度。球类运动能提升反应速度、心肺耐力，有助于肌肉和骨骼发育。建议10岁左右的孩子在综合体能训练的基础上，多练习乒乓球、羽毛球等小球运动，锻炼身体灵活性；稍大一点后，可多参与篮球、排球等竞技性运动。

26-45岁：爬山、慢跑 此阶段的人处于生活、事业的爬坡关键期，压力较大，容易诱发慢性病。爬山和慢跑既能改善心肺耐力，加速新陈代谢，还能缓解压力。爬山时，在青山绿水中放眼远眺，可使大脑得到充分的放松和休息，是这个年龄段运动的最佳选择。但从安全角度出发，肥胖者、关节不好的人不建议经常爬山。

46-65岁：健步走、力量锻炼 这个年龄段的人体力和肌肉量开始下降，运动应以安全、简便，同时还要能稳定肌肉群为主。健步走能改善血液循环，降低体脂率；静蹲、举哑铃等力量锻炼能增强肌肉力量。

65岁以后：稳定性练习 该年龄段处于身体衰退期，肌肉加速退化，容易走路不稳甚至跌倒，建议多做稳定性练习，如仰卧举腿、弓步等。此运动应由较小强度开始，循序渐进。(单雯)

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载(六)

中国公民健康素养——基本知识技能

11. 肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播。出现咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血，应及时检查是否得了肺结核。

肺结核病是由结核分枝杆菌(结核菌)引起的呼吸道传染病。痰检有结核菌的病人有传染性，具有传染性的病人通过咳嗽、打喷嚏、大声说话产生的飞沫核(微小颗粒)传播结核菌。健康人吸入带有结核菌的飞沫核就会形成结核感染，感染结核菌的人如果抵抗力低或感染菌量大、毒力强就可能得肺结核。

一般连续2周以上咳嗽、咳痰，或痰中带血通常是肺结核的主要症状。如果对治疗2周无效，或同时痰中带有血丝，就有可能得了肺结核。怀疑得了肺结核要及时到结核病定点医院或者结核病防治机构就诊。早期诊断和及时治疗可以提高治愈率，减少传染他人的可能性。

12. 坚持规范治疗，绝大部分肺结核病人能够治愈，并能有效预防耐药肺结核。我国对肺结核病人实行免费检查和免费抗结核药物治疗。肺结核病人应到所在地的结核病定点医院或者结核病防治机构接受规范检查和治疗。

治感冒咳嗽方

【处方】麻黄(蜜炙)3g,川贝母10g,炒杏仁10g,桔梗10g,白前10g,紫苑(蜜炙)10g,百部(蜜炙)10g,甘草7g。

【制用】每日1剂。煎法如下：首煎加凉水1500毫升，浸泡30分钟，加热煎取药液150毫升。第2次煎药加凉水800毫升，煎取药液150毫升，将两次煎取的药液合在一起，分3次温服。

【功能】散寒解表，宣肺止咳。

【主治】用于风寒感冒引起的咳嗽、咽痒，白色痰，或伴有微恶寒发热。本方亦可用于上呼吸道感染、急性慢性支气管炎、急性慢性咽喉炎等病后引起的咳嗽。

【禁忌】忌食辛辣、油腻之物。(白城市中医药老科协：王文卿)

每周一方



封路公告

按照洮南市政府的要求，对洮南市镇西至泉泉公路荣华村至群昌村段养护工程进行改建，为保障公路正常施工及行人安全，施工期间此路段全线封闭，请过往机动车辆、非机动车辆及行人，行经该路段时按照提示提前绕行，由此带来的不便请谅解，望周知。

洮南市镇西至泉泉公路荣华村至群昌村绕行路线：镇西→瓦房→崇德三队→新农→前泰安→益泉→那金前街→林茂→水库大坝→群昌→东升→万宝→泉泉

封闭时间：2017年4月13日零时起—2017年11月30日零时止。特此公告

洮南市公安局交通警察大队
洮南市农村公路管理中心
2017年4月5日

封路公告

按照洮南市政府的要求，对洮南至野马公路福顺至瓦房段进行改建，为保障公路正常施工及行人安全，施工期间此路段全线封闭，请过往机动车辆、非机动车辆及行人，行经该路段时提前绕行，望周知。

洮南至野马公路福顺至瓦房绕行路线：洮南→福顺→庆太村→蛟流河→永茂→瓦房

封闭时间：2017年4月13日零时起—2017年11月30日零时止。特此公告

洮南市公安局交通警察大队
洮南市公路建设办公室
2017年4月5日

招聘启事

因业务拓展需要，白城日报社广告部现面向社会招聘广告业务人员。

联系人：商丽丽

联系电话：15843687717

白城市卫生计生委
白城日报社 主办