

责任实新年安

刘金陈

2022年的脚步渐近,但全球范围内,疫情的阴霾却并未随着新年的福至而远去。当前,国内外疫情形势严峻复杂,“外防输入、内防反弹”的任务依旧十分艰巨。全球89个国家地区报告了奥密克戎变异株,部分周边国家疫情快速增长。国内疫情防控形势总体平稳,但随着元旦、春节“双节”将至,境外回国人员增多、国内人员流动性增加,我国持续面临较大的防控压力。

因此,我们更要始终绷紧疫情防控这根弦,持续织密防控体系,确保疫情防控工作纵向到底、横向到边,以责任的“实”换来新年的“安”。

岁末年初,是返乡、出游人员流动的高峰期,还是国际物流、旅游、餐饮娱乐等行业的旺季,越是过年放假的时候,疫情防控越是不能放松。各级疫情防控指挥部、行业主管部门,以及各级党政机关、企事业单位和社会组织,要严格落实属地责任、主管责任、单位责任,加强日常运转、值班值守,盯紧重点场所、重点行业,强化测温亮码、通风换气、清洁消毒等常态化疫情防控举措。

疫情防控,人人都是自身健康安全的“第一责任人”。对于个人来说,防疫“三件套”(佩戴口罩、社交距离、个人卫生)、防护“五还要”(口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗、窗户还要尽量开)不仅要牢记于心,更要落实于行。节假日期间,要尽量错峰出行、不聚集不扎堆,戴口罩、勤洗手,始终做好个人防护,积极配合各项疫情防控管理举措。同时,还要做好对自身健康状况的监测,密切关注国内疫情防控信息,若有异常及时主动报告。

疫情防控没有“旁观者”和“局外人”,属地、部门、单位和个人都不能置身事外,更缺一不可。只有每一方都压实责任、全力以赴应对,防线才能织得更牢更密,我们的新年才会更加平安喜乐、福气绵长。

漫谈

“两节”防疫
把好食品关

信秀文

近日,宁夏、山西、内蒙古等地陆续发现有进口水果检出新冠病毒核酸阳性。

冬季新冠病毒进入活跃期,通过进口冷链食品、进口非冷链物品及邮件快件输入风险加大,特别是临近元旦、春节,大家置办年货的需求不断增加,各类消费进入高峰期。

在当前情况下,选购食品需注意什么?进口水果能放心食用吗?

关于食品的注意事项

1.“两节”期间不提倡购买进口货品、食品,不购买来源不明的冷链食品,谨慎购买国内中高风险地区和涉疫地区产品,最大限度降低感染风险。

2.接收快递包裹时,倡导快递、外卖无接触式配送,要做好个人防护,佩戴一次性手套和口罩,免用手直接接触。

收取快递后,要立即对快递进行消毒,处理完包裹以后要洗手,避免用手触碰眼、鼻、口等结膜处。

3.密切关注各地涉疫货品疫情信息。接触涉疫货品后必须第一时间主动向所属社区报告,配合落实核酸检测、健康监测、隔离管控等措施。

4.到正规超市或市场选购生鲜食品。要关注食品产地、来源等相关信息,并详细查看四证:报关单、检验检疫证明、核酸检测阴性报告、消毒证明。

5.选购冷冻冰鲜食品时,应正确佩戴口罩,避免用手直接接触食品及包装表面,可使用一次性塑料袋反套住手来挑选。

6.随身携带免洗手液或酒精棉球、棉片等消毒用品,用于购物后手部和物(手机、钱包等)表面消毒或用“流动水+肥皂/洗手液”洗手,洗手前,双手不碰触口、鼻、眼等部位。

进口水果能放心食用吗

1.保存水果的温度比冷冻鱼肉等食品的温度要高,病毒在保存水果这样的温度下存活时间短。

2.水果核酸检测呈阳性,有可能是活病毒,也可能是死病毒或者病毒的片段,不一定代表有传染性。

3.只要大家注意手部卫生,吃水果前用流水清洗,应该不会有感染的风险。

平时如何安全处理食材

1.购买后:首先,对购买的进口食品使用75%酒精或500mg/L的84消毒液对内、外包装做擦拭或喷雾消毒,与冰箱里其他熟食分开存储。

2.加工处理进口食品时:戴上口罩和一次性手套,用盆装水清洗,不要在水龙头下直接冲洗,防止水花飞溅;处理过程中避免用手直接触摸口、眼、鼻。

3.处理完毕后:需彻底清洁双手,并使用75%酒精或500mg/L的84消毒液对所用容器、刀具、砧板等器具进行消毒。

4.食用时:进口冷链食品要蒸熟煮透,避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用。



有些“肉丸子”好吃不健康

王思露

品添加剂只要符合国标的规定进行添加使用,不存在超范围和超限量添加的行为,其安全性完全可以放心。

常吃对健康不利

1.脂肪含量高

和自家做的肉丸子相比,市面上售卖的肉丸多是软嫩细腻且肉香四溢,这和脂肪含量密不可分。

一般肉丸的配料表中都会标注,存在牛脂肪、猪油膘、鸡皮、起酥油等物质,而且它们的位置还相对靠前(含量多)。

脂肪含量高打造了丸子的美味,食多无疑会增加肥胖、血脂异常等问题的发生风险。

2.钠含量高

市面上的肉丸类食品,钠含量普遍都在500mg/100g以上,常吃这样的肉丸,“钠”的超标风险会增加,从健康角度考虑,对于身体存在较多潜在威胁(血压升高、缺钙风险增加等)。

如何挑选肉丸

1.选择预包装肉丸类食品

相对而言,大品牌商家生产的肉丸,相关检验检疫的机制更完善,标签信息更值得信赖,不建议购买零散手作肉丸或小商小贩售卖的“杂牌”食品。

2.关注肉的含量

认真阅读食品标签,购买牛肉、鱼肉、虾肉含量更高的制品。

3.关注“肉”的组成

除了肉的含量以外,“肉的组成”同样至关重要。拿年轻人喜欢的撒尿牛丸举例,有些撒尿牛丸不一定就是牛肉做的,配料表的前几位大多为鸡肉、猪肉等成分,可



以根据需求进行选择。

4.关注热量和钠含量

购买肉丸类食品要关注《营养成分表》当中的能量(热量)和钠含量,从健康的角度出发,热量低、钠含量低的肉丸更健康,可优先选择。

这些肉丸不要买

1.街边售卖的廉价肉丸不要买。不了解其生产信息,风险较高。

2.裸露售卖的肉丸不要买。关于“肉丸”的行业标准明确规定:在销售环节,肉丸应配有冷藏柜或冷冻柜,不应裸露销售。裸露销售的肉丸,其产品变质的风险更高。

3.朋友圈、个人售卖的“手作肉丸”,无检验检疫机制,安全风险较高。

综上,无论是哪种肉制作而成的丸子,偶尔品尝是可以的,但一定要注意不要过度食用;购买时关注肉丸质量,选择质量更高的丸子,把好健康关。

干燥综合征危害大

饶慧

冬季寒冷干燥,很多人觉得口干、眼干、皮肤干,人们往往把原因归结为“上火”。但是,有一种反复出现的口干、眼干并非“上火”所致,而是干燥综合征。

病例:张女士是一名中学老师,近段时间,她总觉得自己浑身缺水,出门随身要带上水杯,上课时没说几句话就觉得口干,她以为是“上火”了,便自行服用清热解毒的药物,但未见好转。不仅如此,一年前,她发现自己牙不太好,当时以为是普通蛀牙,在戒掉甜食、坚持饭后漱口刷牙后,情况迟迟不见好转。仅一年的时间,她嘴中的下排牙接二连三发生片状脱落,这才赶忙到医院口腔科就诊。口腔科医生却让张女士去看风湿免疫科,这让她感到疑惑。风湿免疫科医生为她进行相关检查后,才揪出导致她口干、牙齿脱落的罪魁祸首——干燥综合征。

干燥竟然成了一种病,不少人感到惊讶。干燥综合征是一种以侵犯人体泪腺、唾液腺为主的自身免疫性疾病,属于风湿免疫疾病范畴。干燥综合征在临床上并不少见,发病年龄集中在40岁~50岁。有的患者口干严重,需要用汤才能吞咽米饭、馒头等食物,并有多发龋齿(虫牙)、牙齿片状脱落。有的患者因为经常干咳、活动后气促就诊于呼吸科,最后经过检查确诊是患了干燥综合征。

如何辨别“上火”与干燥综合征

“上火”主要表现为全身燥热、口唇干裂、心绪不宁等,有的人会生出口疮或者出现咽喉肿痛等症状,还会长出红且发痛的痘痘。虽然“上火”也有皮肤干、口咽干燥等症状,但有明显的季节特征,一般过了秋冬季节,症状就会自行缓解。

而干燥综合征是一种自身免疫性疾病,以口干、眼干为典型特征。这是由于免疫系统出现问题了,侵犯到泪腺、唾液腺等外分泌腺体,导致泪液、唾液、汗液、消化液等分泌受阻,无法正常进入眼部、口腔、消化道等,所以患者常感到口干舌燥、眼睛干涩、有异物感、大便干,严重者会“欲哭无泪”,甚至进食都会受影响。除了口干、眼干,干燥综合征还可能表现出以下症状,例如四肢关节疼痛、肌肉无力,出现不明原因的皮疹,上楼梯时胸闷气短、干咳不停,不明原因肝功能受损、血细胞下降,腮腺炎反复发作、腮腺肿大,近几年或几年内迅速出现龋齿及牙齿脱落等。

干燥综合征如果不及早治疗,可能会累及多脏器,如肺、肾、肝等,可能出现肺间质纤维化、肾小管酸中毒、原发性胆汁性肝硬化等;如果侵及中枢神经系统,则会引起认知障碍、脑膜炎、多发性硬化、视神经炎、脊髓受累等。

目前,干燥综合征尚无根治的方法,所以,要在日常生活中注意:每天适当多饮水,饮食应偏于甘凉滋润;食物要新鲜,荤素搭配,少食多餐,保证充足的营养;勤漱口,保持口腔卫生,减少龋齿和口腔继发感染的可能;保持眼部清洁,避免长时间看电视、玩手机、上网,让眼睛得到适当的休息;加强锻炼,养成良好的生活习惯,保持良好的心态。

冬练三九



俗话说:冬天肯吃苦,开春猛如虎。在寒冬季节,我市某道馆有一群孩子,不畏严寒,坚持练习跆拳道。每每看到他们挥汗如雨地练习,教练、家长都为他们竖起了大拇指,眼神里充满赞赏和期许。

冬季练习跆拳道益处多,不仅能锻炼人们不怕严寒的意志品质,还能增强体质,提高身体的抗寒能力,抵抗各种疾病。

受到冷空气的刺激,人体造血机能也发生变化,

冬天练习跆拳道,能使血液中的红、白细胞,血红蛋白及抵抗疾病的抗体增多。同时,由于全身剧烈地活动,呼吸加快,心肺功能增强,消化能力加强,新陈代谢变得旺盛;运动能促进身体对钙、磷的吸收,有助于骨骼的生长发育。

冬季练习跆拳道益处多,不仅能锻炼人们不怕严寒的意志品质,还能增强体质,提高身体的抗寒能力,抵抗各种疾病。

冬季练习跆拳道益处多,不仅能锻炼人们不怕严寒的意志品质,还能增强体质,提高身体的抗寒能力,抵抗各种疾病。