

## 树立科学安全饮食理念 注意防范食品安全风险

# 运城疾控发布春节期间食品安全提示

运城晚报讯(记者 景冬波)2024年春节将至,为让市民度过欢乐祥和的节日,1月22日,运城市疾控中心发布春节期间食品安全提示,提示社会公众树立科学安全饮食理念,注意防范食品安全风险。提示如下:

### 一、购买食品要细心

在采购食品和原料时,请优先选择超市、商场或者集贸市场等购物场所,购买时索取并留存消费凭证。应谨慎网购散装或自制食品等来源信息不明确的商品。选购预包装食品时,要注意查看其包装上的标签标识,勿购买“三无”食品,选购现场加工售卖的食品应即买即食;不选购外包装有破损、超过保质期及不符合保存条件的食品。

### 二、餐饮消费要谨慎

大家外出用餐和预订“年夜饭”时,应选择室内外环境整洁的餐饮场所就餐。自觉使用公勺公筷公夹,避免交叉污染。要树立节约粮食的意识,抵制餐饮浪费,践行“光盘”行动,树立健康、文明餐饮新风尚。

### 三、家庭烹饪要注意

家庭烹饪时养成良好卫生习惯,制备食物要注意生熟分开,避免交叉污染,处理生熟食物及其包装前后要洗手,避免用不清洁的手触摸口眼鼻。烹饪菜肴要烧熟煮透,规范操作,尽量不吃水产品。做好的食品要尽快食用,常温下放置不应超两小时,不能及时吃的食物要冷藏或冷冻存放。

### 四、外卖订餐要留意

网络点餐应选择信誉好的餐饮店

订餐。收到外卖餐食后要查看包装是否完好、清洁,食安封签是否破损,若发现餐食变质或受到污染,应拒收,确认无误后要加工或食用,避免长时间存放。尽量避免选购生食、卤菜、冷加工糕点(如含奶油糕点等)及凉菜等易受高温影响,滋生细菌的高风险食品,以防止进食后发生食源性疾病。

### 五、自我防护要牢记

节日期间,鼓励大家合理膳食,适当运动,提高免疫力,预防疾病。就餐时应注意食物种类的多样性、关注粗细搭配、蔬果相伴、限量饮酒,不要暴饮暴食,以免造成胃肠的不适和负担,甚至出现消化不良或引发其他疾病。在饮食消费过程中如出现呕吐、腹泻等不适症状时,应尽快到正规医疗机构就诊。

## 面部出现板滞、麻木、口眼歪斜,警惕“面瘫”

◆运城市中医医院针灸推拿科主任、副主任医师 潘卫峰

“大夫,一觉醒来,我的脸怎么歪了?”“这几天有没有感冒或受凉?耳朵后面疼不疼?”

“前天出门外面比较冷,左耳后疼,我以为是睡姿不合适,就没在意。”

“请您做一下抬眉毛的动作,再做一个微笑表情,再做一下闭口鼓气动作……您可能是面瘫了。”

近期,门诊上突然多了很多这样的患者,询问其发病过程,大多都有受凉情况,这在医学上叫周围性面神经麻痹,也叫“贝尔氏麻痹”,若合并带状疱疹则叫“亨特综合征”,也就是老百姓说的歪嘴巴、吊线风、面瘫。

面瘫大多是因为面部受风寒刺激或感染病毒导致,男女老少均可发病。该病起病突然,冬春多见,患者多有受寒史或感冒史。最初,在面部还未出现异常前,患者常伴有一侧耳内、耳后疼痛或颈部疼痛,一天后,疼痛侧面部出现板滞、麻木,逐渐发展到口眼歪斜。患者往往连最基本的抬眉、闭眼、鼓嘴等动作都无法完成,部分患者还会出现味觉改变、外耳道疱疹等。

### 一、如何判断是否出现了面瘫

可参照以下方法自测:对着镜子观察自己抬眉的时候两边是否对称、是否两侧都能抬起;鼓腮、咧嘴大笑及闭眼睛时,两侧面部是否对称;在吹气或吹口哨时,如果出现口眼歪斜,并伴

有眼睑闭合不全、眼睛流泪,可能出现了周围性面瘫;在喝水或刷牙时,如果出现一侧漏水,或吃饭时漏饭,也可能是出现了面瘫。

### 二、如何判断是面瘫还是脑卒中

有的面瘫患者可能会问“我是不是脑梗了?是不是有血栓了?”这里需要跟大家讲一下脑卒中引起的中枢性面瘫与周围性面瘫的区别。脑卒中(脑梗死或脑出血)也会出现面瘫,但在做抬眉动作时基本上是对称的,眼睛闭合也基本上没问题,脑卒中多伴有头晕、口齿不清或一侧流口水,或同侧上下肢无力、麻木、行走不稳等。若出现以上症状,很可能是脑卒中引起的中枢性面瘫,须及时就诊。一般受寒后引起的单纯周围性面神经麻痹,不存在流口水、一侧肢体无力等情况。

### 三、得了面瘫怎么治疗

1. 正规治疗。在急性期(发病1周内)主张应用西药糖皮质激素、营养神经等治疗,可配合中医拔罐、中药局部熏蒸等。恢复期(发病1周至1个月左右)在西药治疗基础上,应重点使用针灸治疗。针灸治疗面瘫是医学界公认的治疗面瘫的重要有效方法。对一些患者因失治误治或合并有其他疾病,3个月仍不能恢复,就进入后遗症期了,这个时期还是主张正规治疗。

2. 减轻心理压力。该病起病突然,很多患者对此认识不足,有的人因面容改变而羞于见人,有的人担心治疗效果不好留下后遗症,有的人担心自己得了“脑梗死”而紧张焦虑。此时我们要缓解患者紧张情绪,告知患者这种病经过正规治疗大部分可以治愈,保持心情愉悦有助于病情恢复,同时要积极配合医生及早进行治疗。

3. 饮食生活调摄。做到清淡饮食,减少辛辣刺激之物,戒烟、戒酒;尽量不熬夜,保证睡眠,切勿过度劳累。

### 四、如何预防面瘫

1. 冬季避风寒,夏季忌贪凉。《黄帝内经》里有句话“虚邪贼风,避之有时”。在大风和寒冷天气,出门做好保暖防寒工作,可以佩戴帽子或口罩、围巾等;坐车时,不要将窗户开小缝;夏天不要让空调或电风扇对着自己面部直吹;睡觉时,头不要离窗户太近,如果情况不允许,一定要把窗户关严实。

2. 提高机体免疫力。《黄帝内经》里有句话“正气存内,邪不可干”,也就是说我们人体的正气充足,就不容易患病,因此平时一定要注意少熬夜,熬夜会大大损伤人体正气,让身体抗病能力下降。平时要结合个人身体情况加强锻炼,提高机体免疫力。

最后,一旦出现口眼歪斜等症状,一定要及时就医。

## 李俊兰就医记

最近,李俊兰遇到一件窝心事,不慎滑倒后浑身疼痛不能自理,庆幸的是在禹都市场老中医闫娇倩的治疗下,没打针、没吃药、没输液,就解除了病痛。

去年11月17日,李俊兰和爱人去福建泉州看望女儿,想帮女儿带带孩子。20日下午6时,李俊兰倒了杯水准备给孙子喝,没想到卫生间漏水,一个踉跄仰面摔倒在地,一时眼前乌黑,浑身动弹不了。女婿得知后,立即赶回家中将其送进医院,拍片、化验等全方位检查后,医生说骨头一切正常,让回家养着。

回家后,李俊兰仍然浑身疼痛难忍,动不了一下。强忍4天后,女儿看母亲难受,通过熟人介绍,又相继去了闽清、泉州两家有名的医院,诊断结果都是没骨折,但几次反复也不见好转。没办法,李俊兰为了不打搅女儿女婿的正常生活,只好给妹妹买了机票,让妹妹从运城赶到泉州照顾她。

12月17日,李俊兰见妹妹家中还有事情,便决定回运城疗养。到运后,李俊兰突然想起禹都市场的老中医闫娇倩,于是下飞机后让接机的儿子直接拉她去找闫娇倩。经闫娇倩检查后,确定其是肩胛骨右侧滑托,颈椎2、3、6、7椎体错位。有着35年治疗经验的闫娇倩,通过中医复位、温通经络的方法,使李俊兰1分钟后就感觉轻松好多,胳膊也能抬起了,来时扶胳膊的绷带也不用了,一时激动的李俊兰真不知说啥好。因为觉得只是简单的操作,闫娇倩便说不收费了,李俊兰却坚决让爱人拿出1000元,感谢闫娇倩的“救命”之恩,事后还专门为其送了一面锦旗。

后经了解,闫娇倩的爷爷和父亲都是老中医,从小受长辈的熏陶,闫娇倩也爱上了中医,之后还在山西运城、北京多次进修理论知识。1989年在禹都开店至今,她为上万患者解除过病痛,其间还培养了来自各县市的40余名残疾人,这些人现已独立开店。

而今,李俊兰逢人便讲中医的神奇,她用自身经历告诉身边人,有病莫忘瞧中医。

董应赞

## 健康学一招

### ◆白醋对细菌和真菌没有灭杀作用

白醋的主要成分是乙酸。虽然高浓度的乙酸具有一定的杀菌作用,但食用醋的乙酸浓度较低,杀菌作用几乎可以忽略。

### ◆盐水不能消毒

高浓度的盐水能让一些微生物脱水从而抑制其繁殖,但不能直接杀死微生物。还有一些病原体耐盐甚至喜欢盐,所以盐水不能起到消毒作用。

### ◆菜板需要定期更换

菜板出现变形、刀痕密布、裂痕、发黑甚至发霉等情况,就应该更换了。建议使用3个月至1年更换1次,就算不是每天使用,一般最长期限也不要超过两年。

### ◆把烧开水往菜板上淋不能消毒

这样做只能把菜板上肉眼可见的东西冲掉。若想要彻底消灭细菌、病毒,不仅要温度够,还要时间够,用烧开水一冲而过,一是温度不够,二是时间太短,表面一些比较耐热的病原体可能只是烫得“嘶”了一声,更别说藏在菜板缝里的病原体了。

◆菜板一面切生食、一面切熟食,不能避免交叉污染

微生物在物体表面不是固定不动的,时间久了有可能从一面跑到另一面。其次,拿菜板时一般都会同时接触两面,也容易造成交叉污染。

### ◆安全使用菜板的注意事项

1. 建议配备两个菜板,生熟分开切。
2. 切菜切肉之前,要先清洗菜、肉、菜板,切完后及时清洗菜板。
3. 菜板要尽量放在通风处,保持干燥。

记者 景冬波 整理

## 山西盈康一生总医院

### “健康年货”送小区

▶1月23日,山西盈康一生总医院“两癌筛查”春节送健康大型义诊活动,在盐湖区姚孟街道五洲观澜社区五洲观澜小区启动,将“健康年货”送进小区。

当日,该院妇科、甲乳科、骨科、心内科等10个科室的专家,为五洲观澜小区居民进行了义诊,并为该小区35周岁~64周岁女性免费进行了乳腺癌、宫颈癌筛查。

图为医务人员在义诊过程中,为居民检查耳道。

记者 景冬波 摄

