

【健康红绿灯】

绿灯

真空食品最好也冷藏



没有经过超高温杀菌的真空食品，如果常温保存，会引起芽孢的生长繁殖，可能产生肉毒素。这样的食品“看起来没坏”，但如果吃了，轻则头晕、无力、视物模糊，重则引起食物中毒。买回家的真空包装食品，要观察标签显示是否需要冷藏，没有标签或自行抽真空的食品，一定要冷藏或冷冻储存。

做美甲要保护好这个部位



指甲根部是由半月弧影和一块叫甲小皮的组织构成。这层又小又薄的透明皮肤起着“密封”作用。美甲师除掉甲小皮，目的是让指甲看起来更修长。但这种做法无形中会把指甲的保护层损伤，导致细菌和异物从指甲和皮肤之间的缝隙入侵，形成甲沟炎。

红灯

糖尿病人夏天减少光脚穿鞋



医生建议糖尿病患者夏天不要光脚穿鞋。这是因为，夏天出汗较多，皮肤潮湿，糖尿病人如果光脚穿鞋容易造成霉菌、细菌感染。由于糖尿病人神经病变导致足部感觉迟钝，赤足容易导致皮肤破损，伤口不易愈合，导致糖尿病足成为夏季最常见的糖尿病并发症。

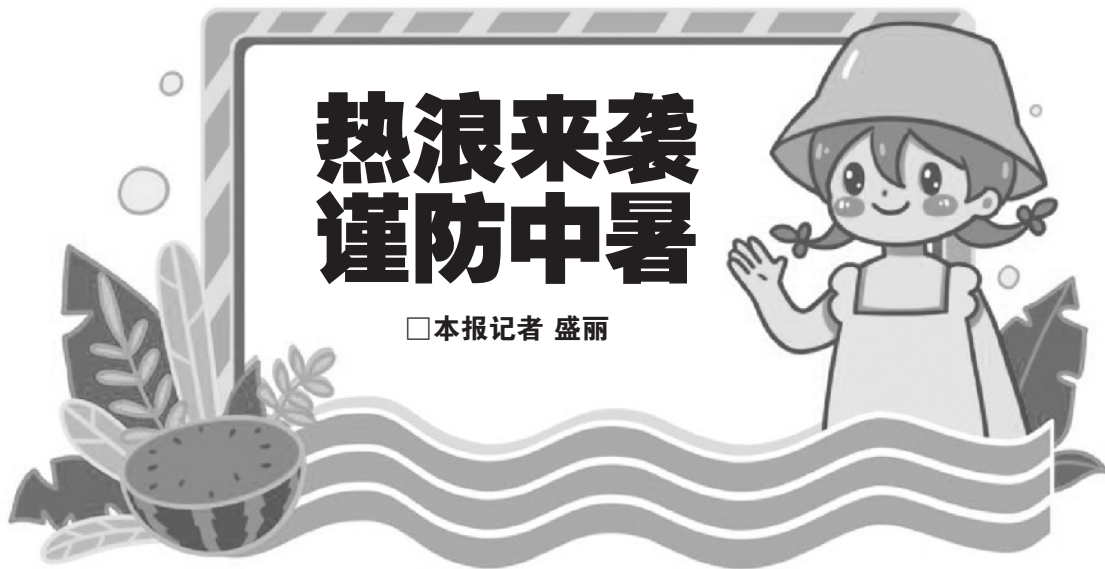
发苦的西葫芦千万别吃



西葫芦富含丰富的有机酸、维生素和矿物质，加上清爽顺口，是许多人喜爱的时令菜品。但如果西葫芦吃着明显发苦，说明其中含有大量有毒的葫芦素，食用后会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等消化道症状，甚至危及生命。发苦的西葫芦经烹饪加热后，毒性也不会减弱。建议西葫芦买回家去皮去瓤后，可先用舌头舔一下，发现苦味不要食用，并及时漱口。

热浪来袭 谨防中暑

□本报记者 盛丽



近日，北方大范围地区开启炙烤模式，多地最高气温超过40℃。持续高温天气导致多地中暑患者增多，甚至出现死亡病例。如何预防中暑？被称作“高温杀手”的热射病是一种什么病？我们请北京友谊医院急诊医学科医师吴迪为您介绍。

4个原因导致中暑

中暑是在暑热天气、湿度大及无风环境中，人体因体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭、电解质丧失过度为特征表现的热损伤性疾病。

发生中暑的原因有以下4个方面：

环境温度过高 环境温度高于32℃，人体可从外界获取热量，易发生中暑。

产热增加 如从事重体力劳动，发热疾病，甲状腺功能亢进，应用某些药物使人体自身产热增加。

散热障碍 如空气湿度较大时，肥胖、穿透气不良的衣服或无风天气等，导致人体散热障碍。

汗腺功能障碍 因为人体主要通过皮肤汗腺散热，所以系统性硬化病、广泛皮肤烧伤后瘢痕形成、先天性汗腺缺乏症，以及应用某些药物而影响汗腺分泌等。

警惕致命的热射病

中暑有哪些表现呢？参照《职业性中暑诊断标准》，将中暑分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。其中，重症中暑分为热痉挛、热衰竭和热射病。

先兆中暑 先兆中暑是指

在高温环境中劳动或生活一定时间后出现头昏、头痛、口渴、多汗、全身疲乏、心悸、注意力不集中、动作不协调等症状，体温正常或略有升高。

轻症中暑 轻症中暑除先兆中暑的症状加重外，会出现面色苍白或潮红，烦躁不安或表情淡漠，大汗淋漓、皮肤灼热或湿冷，心率加快（正常心率为60-100次每分钟，每个人基础心率会有所不同），血压下降，体温多升高至38.5℃以上。

对于先兆中暑及轻症中暑，应该立即撤离高温环境，在阴凉通风处安静休息。尽量减少衣服或者解开领口，补充含盐的清凉饮料。体温升高者应及时物理降温，如冰袋、湿冷毛巾等。

重症中暑 如果出现以下情况，意味着是重症中暑，必须去医院就诊，不可掉以轻心。

热痉挛表现为短暂性间歇性肌肉痉挛，同时伴有收缩痛，以小腿部腓肠肌多见，四肢肌肉、背部及腹部肌肉以及咬肌均可发生，且常常伴有腹部绞痛。此时中暑者神志清楚，体温一般在正常范围内。

热衰竭除了有多汗、无力、头晕头痛、恶心呕吐、肌肉痉挛

外，心率明显增快，直立性低血压甚至出现晕厥，常因丢失大量水分、盐分造成虚脱。

热衰竭进一步发展就成为了热射病，这是一种严重的致命性疾病，若不及时医治可能会造成死亡。其特点是高热和神志障碍，脑、肝、肾、心脏均会受损。高热是指核心温度超过40℃。神志障碍则表现为精神行为异常，抽搐、谵妄、昏迷。

高温高湿的气候因素和高强度体力活动是导致热射病最主要的危险因素，6月到9月是热射病高发的时段。此外，并非只有在户外作业的人员是高发人群，一直在室内也有可能“中招”。在封闭的温度很高的环境，再加上一些老年人有些基础病，体温散热出现问题，会出现非劳力性热射病。此外，女性生育后坐月子，夏天天气闷热再关着门窗，也容易发生热射病。

出现中暑症状这样处理

一旦出现高热伴昏迷，应警惕重症中暑，除了前往医院治疗，还应当第一时间这样做：

立即脱离高温高湿环境，转移至通风阴凉处，尽快除去患者衣物以利散热，有条件的可将病人转移至空调屋，建议室温调至

16-20℃。

应尽快测量体温，如果耳温或腋温不高，但不能排除热射病时，应10分钟测量一次体温或持续监测。

脱去衣物的同时进行皮肤肌肉按摩，促进散热，有效降温。对于无虚脱者可将除头以外的身体尽可能多地浸入冷水中，并不停地搅拌水，在头顶周围放置用湿毛巾包裹的冰块。

对于虚脱者，采用冷水反复擦拭皮肤或者使用电风扇或空气调节器。体温降至39℃时停止降温。重症中暑者一定要前往医院进行治疗。

预防中暑小妙招

炎热天气尽量减少户外活动，避免在11:00-15:00暴露于阳光下太久。

穿宽松浅色透气衣服，在阳光下活动时，戴宽边遮阳帽、使用防晒霜，有条件时撑遮阳伞。

改善老年体衰、慢性病患者及产褥期妇女居住环境。

改善高温环境中的工作条件，多饮用富含钾、镁和钙盐的防暑饮料，充分补充水分及盐分。

中暑患者恢复后，数周内应避免在阳光下剧烈活动。

·广告·

丰台区市场监管局六里桥街道所

开展校园及周边食品安全检查

为给师生营造一个安全放心的食品安全环境，近日，丰台区市场监管局六里桥街道所对辖区内校园及周边食品经营主体进行安全检查。

制定计划，全面检查 重点对校园及周边经营主体食品原料采购、储存、加工操作等关键环节、餐饮具清洗消毒、从业人员健康状况以及环境卫生、食品安全管理制度的落实等情况进行详细检查，要求各企业负责人要诚信经营，禁止售卖、使用“三无”、过期、腐败变质食品。

加强管理，落实责任 明确校长、园长为学校、幼儿园食品安全第一责任人，具体从业人员为直接责任人。要求相关人员高度重视食品安全，加强对校内食堂、小商店的管理工作，确保采购、储存、加工、供应等关键环节的安全。

(解娟娟)

对学校食品安全管理不到位、安全意识淡薄、导致学校发生食品安全事故的，严格实行责任倒查制，追究相关人员责任。

加大宣传，提高意识 要求学校通过召开会议、广播、专栏、张贴标语、制作板报等多种形式，加强食品安全教育，增强师生的食品安全意识。同时加强对食堂、学校小商店从业人员的食品安全教育宣传，宣传《中华人民共和国食品安全法》《餐饮服务食品安全操作规范》等法律法规。

下一步，丰台区市场监管局六里桥街道所将加强校园及周边食品经营主体日常巡查力度，规范食品经营行为，有效净化校园及周边食品安全环境，为师生及群众健康保驾护航。

餐饮开店掌中宝 新版上线

可为餐饮店量身定制布局

□本报记者 周美玉

餐饮店如何布局？后厨如何设置才符合规范？食品操作区面积到底需要多大？……针对这些餐饮开店中常遇到的问题，近日，市市场监管局进一步打造和优化的新版“餐饮开店掌中宝”小程序上线，一系列专业的餐饮地方标准以电子化形式通过小程序展现，提升餐饮业食品安全水平。

“掌中宝”呈现了“图纸+图片+视频”的设计模式，包含管理规范、布局设置、名词定义、意见建议、文件下载5个模块，其中嵌入各种餐饮业态布局流程图。开店者可以根据自身需求量身定制，一步步选择，就能找到适合自己的专属布局流程图，简单有效完成开店准备工作，极大节约企业时间和资金成本。有需求的市民或企业只需要通过“京通微信小程序”“京通支付宝小程序”“京通百度小程序”以及“北京市市场

监督管理局”官网或微信公众号，找到“餐饮开店掌中宝”，就可以足不出户对餐饮开店及后续经营遇到的问题进行快速查询。

此外，“掌中宝”小程序不仅设计了开店流程指引，还嵌入了市市场监管局之前制定的《餐饮服务单位餐饮服务场所布局设置规范》《餐饮服务单位餐饮用具使用管理规范》等6个餐饮业地方标准，对餐饮服务单位实施管理提出了更详细、更具体、更流程化的操作规范，并附有各种场景的示意图，为各类餐饮服务主体提供更具操作性的指导方法。

目前，市市场监管局已将6个标准解析为“可视化”电子版。以《餐饮服务单位布局设置规范》为例，通过“掌中宝”不仅可以看到标准的文字内容，还对标准进一步进行图文再创作，嵌入39张布局流程图，并配有近百张实景图、参考示例图和小视频。