

伏天食物中毒事件高发

警惕这几类饮食风险

当前正值伏天,高温高湿的气候极易造成各类致病性微生物大量繁殖、传播,是食物中毒事件的高发时段。为避免食物中毒,市民需重点警惕各类饮食隐患,做好饮食安全防护。

重点警惕三类高发饮食风险

伏天饮食安全隐患较集中,三类食物中毒风险尤为突出,市民需重点防范。

一是食用变质即食食品会导致中毒。夏季气温高,无需加热的即食食品广受青睐。这类食品属于微生物污染高危品类,极易被单核细胞增生李斯特菌污染。该病菌适应能力极强,可在0℃-10℃的冷藏环境中缓慢繁殖。高风险即食食品主要有三类:预包装食品、现制凉拌餐食及生食类食品。

二是米酵菌酸中毒与诺如病毒感染。米酵菌酸中毒致死率极高,大多由家庭自制、小作坊违规加工的食物导致。常见高危食物有鲜河粉、凉皮、糯玉米汤圆等发酵米面制品,以及变质银耳、长时间浸泡的木耳等。此外,夏季人员聚集、聚餐增多,易引发诺如病毒传播,不洁桶装水、生水为主要感染途径,需格外防范。

三是误食野生毒蘑菇等引发中

毒。伏天雨水充沛,野生蘑菇进入快速生长期,市民因误识、误采、误食野生毒蘑菇引发的中毒事件频发。目前毒蘑菇中毒无特效解毒药剂,最安全的防控方式是坚决做到不采、不买、不吃野生蘑菇。另外,马桑果、曼陀罗、乌头等有毒植物与常见可食蔬果外观相似,辨识度低,极易被误食引发中毒。同时,未彻底煮熟的四季豆含有有毒物质,食用后也易引发中毒。

做好食材管理 防范食物中毒

做好食材采购、加工、储存全流程规范管理,是防范夏季食物中毒的关键。

市民应到正规超市或菜市场选购新鲜食材,按需采购,不要一次性囤积大量食材,防止食材长期储存发生腐烂变质;不要随意在公园、路边或野外采摘、食用不熟悉、不认识的野菜和野果。

案板、刀具和餐具等厨具应做到生熟分开。市民处理生肉、生鱼等食材后,以及饭前便后,需规范洗手;木耳、银耳禁止长时间隔夜浸泡,泡发后需及时烹饪食用,切勿食用久泡变质的银耳、木耳及相关制品。市民在食用可食用野菜前,要充分清洗、浸泡,必要时焯水后再进行烹饪;保持厨房

台面、地面、水池洁净,定期更换洗碗布、抹布等清洁用品。

做好的食物应尽快食用。沙拉、凉拌菜等宜当餐食用,鲜切水果避免隔夜存放。市民要定期清洁、消毒冰箱,降低微生物滋生风险,一旦发现食材或饭菜出现变色、变味、发黏、发霉等变质现象,需妥善处理,杜绝食用。

科学合理膳食 提升身体抵抗力

高温伏天,人们的肠胃消化功能减弱,容易出现食欲不振等情况,市民需科学调整饮食结构,提升身体抵抗力。

坚持均衡营养、适量饮食。日常饮食要荤素合理搭配,适量摄入瘦肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶、豆

制品等优质蛋白质,足量食用新鲜果蔬,保障营养均衡。

重点关照特殊人群饮食安全。老人、儿童、孕产妇、免疫力低下者以及过敏体质者,肠胃功能和抵抗力相对较弱,尽量少吃或不生食、冷冻饮品及不明野菜,降低患病风险。

据人民网

新闻速读

本地新闻

1.近日,由烟台海阳东方航天港总装出厂的引力一号(遥四)运载火箭,搭乘“东方航天港”号发射船,在我国东海水域点火升空,将搭载的9颗卫星送入预定轨道,并同步开展1个载荷试验,发射任务取得圆满成功。

2.近日,莱山区图书馆未成年人办理读者证规定调整:未成年人办理读者证须由家长陪同并经家长签字同意方可办理。

3.近日,塔山旅游风景区暑期夜场上线,时间截至8月23日。

4.近日,烟台首个慈善信托备案成立,聚焦教育与青少年福祉。

5.近日,烟台产特种纸获中国专利优秀奖。

国内新闻

1.国家卫生健康委、财政部近日印发通知,将2022-2024年出生婴幼儿的首次育儿补贴申请截止时间延长至2026年12月31日。

2.国务院日前印发《全民健身计划(2026-2030年)》,对“十五五”时期推动全民健身事业高质量发展作出部署,提出健身场地设施建设、开展群众赛事活动等10方面主要任务。

3.近日,《企业年金个人账户转移接续规程(暂行)》对外发布。从2027年1月1日起,职工可以通过登录国家社会保险公共服务平台、全国人社政务服务平台、电子社保卡、掌上12333APP等全国统一线上服务渠道,申请转移接续本人企业年金个人账户,并查询办理进度。

青春期孩子为何“讨厌”父母?

家长咨询:

当孩子步入青春期后,父母成了孩子最排斥的人。日常,父母关心孩子衣食冷暖,会被嫌啰嗦;主动找孩子谈心,会被直接回绝。长期处在这样的状态里,很多父母不禁怀疑:是不是自己做得不够好?难道亲子关系已经破裂?

解答:

孩子产生抵触情绪,并非针对父母,只是反感自己始终被当作小孩子看待。这不代表父母做得不够好,也不意味着亲子关系出现裂痕,只是孩子在用笨拙的方式吐露心声:“我渴望长大,却不知道如何好好表达。”青春期,是孩子逐步走向独立、脱离原生家庭前,一场情绪波动最强烈的成长历练。

试探边界,以抗拒证明成长

青春期孩子十分看重自己的想法与判断,迫切地想要证明:我已经长大,可以自己做主,不用事事都受父母管束。

受这种心理影响,父母的叮嘱和建议,很容易被孩子视作多管闲事,甚至是强行干涉自己的生活。例如:父母提醒孩子增添衣物,孩子偏偏执意穿得单薄;父母要求按时回家,孩子却故意拖延晚归,看着父母焦急担忧的模样,心中反而生出一份拥有自主权的满足感。

青春期的叛逆,只是孩子心性倔强,不懂温柔地表达意见。他们只能用笨拙的方式试探亲子间的相处边界,以此证明自己已经长大。

掩饰脆弱,否认对父母依赖

青春期孩子外表叛逆冷漠,生活里

很多事情依旧离不开父母的帮助,但他们会把这份依赖深藏心底。

心里委屈难过时,他们会独自默默消化,不愿倾诉缘由;面对自己十分看重的人或事物,也要故作毫不在意,以此掩盖自己的真实需求。

一句冰冷的“我不需要你”,背后的真实想法是“我很需要你,可我不能示弱”;莫名对你发脾气,实则是“我内心脆弱无助,渴望你的关心,却找不到合适的表达方式”。

假意推开,心底盼长久陪伴

有句话说:父母的爱是一场得体的退出,而青春期,就是这场退出的开始。

孩子用厌烦、排斥的态度推开父母,是希望拥有专属空间,独自尝试成长;与此同时,他们又不希望父母彻底

远离,渴望得到无条件的理解与包容,拥有一份“父母永远在身后支撑自己”的安全感。

父母不必因为孩子一时的抵触心生焦虑与委屈,等孩子度过这段莽撞又敏感的时期,亲子间将会建立起更成熟的相处模式。

据央视新闻



“育”见更好的教育方法,赋能更有质量的成长。本栏目围绕家庭教育、亲子关系、心理发展、习惯养成等方面答疑解惑,提供科学指导。联系邮箱:yjcz0535@163.com。