

又到“蛇出没”高发期，攻略快收好 被蛇咬伤后，尽量不要走动



判断蛇咬伤，要看头和牙痕

毒蛇的头多呈三角形，身上有彩色花纹，尾短而细；无毒蛇头多呈椭圆形，身上色彩单调，尾细而长。“被咬伤后，要尽量记住蛇的基本特征，如：蛇头、蛇形、蛇体的颜色及花纹等。有条件者最好拍摄致伤蛇的照片以供诊断参考。”康海说。

如果在夜间被蛇咬伤，无法看清蛇形，从伤口上也无法分辨是否为毒蛇所伤时，千万不能凭伤口情况的变化来判断是否被毒蛇咬伤。“此时必须按毒蛇咬伤进行处理。”康海说，“毒蛇咬

伤的伤口表皮常有一对大而深的牙痕，或两列小牙痕上方有一对大牙痕，有的大牙痕里甚至留有断牙；无毒蛇咬伤则无牙痕，或有两列对称的细小牙痕。现场最好不要企图捕捉或追打蛇，避免二次受伤。”

被蛇咬伤后应立即坐或卧

被蛇咬伤后如何自救？康海说，要保持冷静，避免慌张。被毒蛇咬伤后，一定不要惊慌失措、奔跑走动，这样会促使毒液快速向全身扩散。伤者应立即坐下或卧下，自行或呼唤别人来帮助，同时拨打120。

毒蛇咬伤后，蛇毒在3—5分钟内就会迅速进入体内，应尽早采取有效措施，防止毒液吸收。“需要去

除受伤部位的各种受限物品，如戒指、手镯、脚链、手表、较紧的衣裤袖子、鞋子等，以免因后续肿胀导致无法取出，加重局部损害。”她说，“为防止毒液扩散和吸收，患者要迅速用可以找到的鞋带、裤带之类的绳子绑扎伤口的近心端，捆绑时需加衬垫。如果手指被咬伤可绑指根；手掌或前臂被咬伤可绑肘关节上；足部或小腿被咬伤可

绑扎膝关节下；大腿被咬伤可绑扎大腿根部。”

她表示，绑扎的目的仅在于阻断毒液经静脉和淋巴回流入心，而不妨碍动脉血的供应，与止血的目的不同。绑扎无需过紧，松紧度以被绑扎的下部肢体动脉搏动稍微减弱为宜。绑扎后每隔30分钟左右松解一次，每次1—2分钟，以免影响血液循环造成组织坏死。

牢记五个成语一首打油诗

如何预防蛇咬伤？康海对记者说，可以牢记五个成语一首打油诗。

“打草惊蛇”：在浓密的草丛中穿行，不妨带上一根棍子，利用它左右拨草，蛇听到响动一般会提前离开。在深山丛林中作业与执勤时，要随时注意观察周围情况，及时排除隐患，应穿好长袖上衣、长裤及鞋袜，必要时

戴好草帽。

“未雨绸缪”：住所周围不宜种植大量植物，门窗尽量用纱窗隔离，门前门后可以撒下有气味的物质。

“另辟蹊径”：外出踏青不要走入人迹罕至的荒草地段，不要随意搬动石块。

“瓮中捉鳖”：家中发现有蛇，可关闭门窗，将蛇困于屋内，防止

外窜，迅速拨打119。

“走为上策”：蛇一般不会主动攻击人，除非它受到了惊吓。遇上蛇的时候，不要惊动它，要避开其注意力，缓慢退到安全地带。

打油诗：不幸被蛇咬，千万要牢记。抓拍肇事蛇，有助于治疗。冷静勿惊慌，制动很重要。衣饰快松解，大量清水冲。快往医院送，专家帮您瞧。

食物放冰箱不用担心变质？错！ 冰箱并非“保险箱”，不能抑制细菌生长

本报讯(YMG全媒体记者 张苹)炎炎夏日，食物容易变质。不少人认为将食物直接放在冰箱里足够安全可靠。冰箱里不仅存储了新鲜的蔬菜、水果和肉制品，也放置了剩菜剩饭。然而，疾控专家提醒市民，冰箱并非“保险箱”，把食物放进冰箱后，附着在食物上的细菌并没有死去，而是缓慢生长，存放的时间越长，孳生的细菌越多，最终危害人们的健康。

通常情况下，冷藏室和冷冻室并不能抑制所有细菌生长，只是延长保质期，所以食物仍然会变质。常用冰箱的冷冻温度为-23~-12℃，冷藏温度是4~8℃。冷冻保鲜的时间长，适合鸡鸭鱼肉等肉类食品的长时间保鲜；冷藏保鲜的时间短，适合蔬菜水果类的保鲜。生

食和熟食最好分开包装和存放。熟食用保鲜膜封好或者放入盒内，可以避免生食污染熟食，也防止串味。冰箱也需要定期清洁，创造一个干净卫生的环境，放进去的食物也会更安全。

此外，并不是所有的食物都可以长时间存放在冰箱里，四类食物尽量一次吃完。

吃剩的蔬菜：亚硝酸盐含量大于肉类，烹饪后营养物质流失较多，尤其是维生素，不建议将吃剩的蔬菜放冰箱。

凉菜：凉菜不加热，细菌繁殖速度快，菜品容易腐败变质。隔夜的凉菜亚硝酸盐的含量会大大增加，长期食用损害健康。

豆制品：含水较多且富含蛋白质等营养成分，很容易滋生细菌，不

建议隔夜放置。

海鲜：也不宜长时间放冰箱。隔夜海鲜蛋白质会降解，鲜味丧失，最好一次吃完。



面部发红可能不是晒伤

夏日炎热，光照强烈，出门在外、没有防晒措施容易引起皮肤发红甚至刺痛。专家提醒，面部发红不一定都是晒伤，也可能是日晒紫外线刺激引起的玫瑰痤疮，需要经过皮肤科专科医生面诊，对症治疗。

“玫瑰痤疮是一种常见的、好发于面部中央的慢性复发性炎症性皮肤病，面部、鼻部、口周是最典型的病变部位。”浙江大学医学院附属第一医院皮肤科主任医师乔建军介绍，玫瑰痤疮一般表现为面部皮肤阵发性潮红、持续性红斑、丘疹脓疱、增生肥大等，面部水肿，皮肤干燥，眼周丘疹脓疱、眼睑充血等眼部变化也较为常见。

乔建军解释，玫瑰痤疮通常认为跟先天遗传易感性因素、各种理化刺激性因素、天然免疫功能异常、皮肤角质层屏障功能受损、稳态紊乱等相关，日晒紫外线、不恰当护肤、冷热刺激、酒精、蠕形螨虫感染、辛辣刺激性食物、肠道内幽门螺杆菌繁殖及滥用抗生素或激素等都是常见的外界刺激因素。

得了玫瑰痤疮怎么办？专家表示，可通过外用药物进行局部治疗，修复和维持皮肤屏障功能，也可采用光电物理治疗、手术疗法、注射疗法、中医药治疗等方式，同时要避免烟酒，减少高热量、高脂肪、刺激性食物摄入。

“夏季防晒时最好以物理防晒为主，有些皮肤较敏感或者皮肤屏障受损的患者，会把玫瑰痤疮误认为是晒伤，继续涂抹厚厚的防晒霜，会进一步刺激损伤的皮肤，加重皮肤不良症状。”乔建军说。

据新华社

食品添加剂不等于非法添加物

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王朝霞 曾颖雪)提起食品添加剂，您会想到什么？吊白块、苏丹红、三聚氰胺……？但这些都不是食品添加剂，而是非法添加物。近日，烟台市疾控中心提醒市民应正确了解食品添加剂。

食品添加剂是为改善食品品质，满足色、香、味以及防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。

《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB2760—2014)明确规定了各类食品添加剂的使用范围和剂量。我国食品添加剂的使用已有上千年的历史，蒸馒头时加入的碱就属于食品添加剂。如今，在食品大规模工业生产的背景下，为了保证生产、运输、包装过程中的食品品质，添加防腐剂、保鲜剂等是非常必要的手段。可以说，没有食品添加剂，就没有现代食品工业。只要严格按照国家标准规范使用食品添加剂，对人体是不会造成危害的。超范围、超限量使用食品添加剂和非法使用添加物，才是导致食品安全问题的主要原因。市场售卖的各种预包装食品，其生产过程中使用的食品添加剂，都会在食品标签的配料表中体现。市民可通过阅读食品配料表，了解食品中使用的食品添加剂。

天一蜂业

郑重承诺：蜂蜜、蜂皇浆、花粉，发现掺假，买一赔十。

质优价廉才是硬道理。蜂蜜优惠，标价45元一斤，所有山东产的槐花蜜、枣花蜜、荆条蜜，现售价每斤20元，5斤起售。山东产的蜂蜜，冬天有些会结晶。槐花蜂皇浆也有优惠。

总店：南大街116号，亚细亚大酒店后楼天一蜂业有限公司，电话13806388092吴

二马路店：天鸿凯旋城交通银行往西100米天一蜂业，电话15106558652柳

开发区和福山区的朋友，可到我家中取货，地址夹河苑小区5号楼1单元1号，夏天早上5点半至7点，冬天早上7点至9点，电话13806388092吴