

健康提醒

# 预防食物中毒 关键是要抑制细菌繁殖

养生保健

## 疲劳时按按耳朵

在家里做家务的人,不妨多按按耳朵,可以帮助缓解疲劳。因为耳朵上的穴道很多,耳廓上布满了微血管,按摩可以加速血液循环,从而快速脱离疲劳状态。

**具体做法是:**拇指各向耳下和耳后发际凹处按压,此时,将食指、中指、无名指按在耳外廓的上端。上身挺直,针对耳朵上、中、下三个部位,先用指尖反复按压,然后分别揉搓耳朵,再轻轻外拉然后放下。按摩耳垂时,将其往下拉,再向上折到耳穴,上、中两个部位则向上和外拉,再折回耳穴。

(刘颖)

## “热伤风”了咋办?

夏季感冒多由细菌引起,俗称“热伤风”,引起夏季感冒的主要原因:

- 诱因**
- 贪图凉爽
  - 出汗较多,体力消耗大
  - 睡眠不足
  - 食欲减退
  - 锻炼时间减少

- 预防**
- 多吃水果,但不宜多吃橘子、荔枝
  - 注意休息,不宜食用滋补
  - 不宜贪凉,过度吹空调,大量吃冷饮
  - 可喝薏米、西瓜皮或荷叶汁糖水
  - 适当吃些苦瓜、黄瓜等清热食物
  - 夏季早晚对养生大有裨益
  - 保持充足睡眠
  - 加强锻炼提高身体免疫力
  - 减少吸烟
  - 保持室内空气流通,不在密闭、人多的地方长时间停留



## 预防食物中毒

细菌性食物中毒具有明显的季节性,多发生在气候潮热的季节。这是由于气温高、湿度大,适合细菌生长繁殖。

细菌在被污染的食物中大量繁殖,产生大量毒素,包括肠毒素和细菌裂解后释放出的内毒素,是发生食物中毒的基本条件。其主要临床表现为腹痛、腹泻、恶心、呕吐等胃肠道症状,常在进食数小时后发病,常见致病菌有沙门氏菌、副溶血性弧菌、大肠杆菌类、能产生肠毒素的金黄色葡萄球菌等。

预防细菌性食物中毒关键是抑制细菌繁殖,大致要注意以下8条:

- 一、挑选食品,要选择新鲜、无变质的。
  - 二、食物在食用前应充分清洗。
  - 三、挑海鲜,最好选择活的。
  - 四、为防止熟食被细菌污染,切生的食品和熟的食物所用的刀、砧板要分开;做凉拌菜一定要洗净消毒,最好不要吃隔夜凉拌菜。
  - 五、冰箱里存放的食物应尽快吃完,冷冻食品进食前要加热,因为不少细菌在冷藏、冷冻条件下不会死亡,决不能把冰箱当成食品保险箱。
  - 六、有些细菌产生的毒素不怕高温,因此并不是食物加热后就可以吃了,一些剩饭、剩菜经加热后仍有引起食物中毒的危险,常温下保存时间不得超过2个小时。
  - 七、坚持锻炼,提高身体抵抗疾病的能力。
  - 八、消灭苍蝇、蟑螂、红蚂蚁等细菌的传播媒介。
- (据《齐鲁晚报》)

## “忍”出来的疾病——胆囊炎

现代都市中,生活节奏快、压力大,许多女性遇到种种问题后找不到发泄渠道,只能自己生闷气,久而久之,一些性格内向的人就容易出现身心疾病,胆囊炎就是其中一种“忍”出来的病。

白云山消炎利胆片是我国传统的治疗肝胆疾病药。因其疗效显著,质量稳定,副作用小而深受患者好评,被称为:“现代利胆首选良药”,是目前治疗急、慢性胆囊炎、胆道炎的首选药物,已被列入国家基本医疗保

险药品目录。在服务上,白云山中药因与华人首富李嘉诚先生合作而实力大增,白云山和中药每年斥资8000万元,与各地药店联手,在全国推出6600家“永不过期”的药店,凡购买白云山中成药,均可以旧换新,这意味着白云山和中药将“永不过期”。

目前白云山和中药设立自主创新基金3000万元,目的就是在中药抗菌消炎药领域不断加大研究力度,白云山独家采取双频超声强化萃取技术,利用

超声波的加速和动能使药材的细胞组织破壁变形,中药有效成分快速溶出,提取时间较传统方法大大缩短,并且提取更充分,白云山消炎利胆片有效成分比传统方法提高了3倍~5倍,从而使该产品具备了短时高效的特点。

胆囊炎病人关键要学会倾诉,与人多交流,少生气。多吃一些特殊的食品如橙子,也可以帮助女性预防和减少胆囊炎的发生。

(广高)

健康新知

## 胰腺癌患病 风险早知道

具备哪些特征的人患胰腺癌风险较高?日本医学专家新给出的答案是:主胰管较粗者和胰腺出现囊状物者。

据日本《读卖新闻》日前报道,日本大阪府立成人病中心的田中幸子等人对754人进行了研究,每隔3个月到6个月对他们进行检查。这些研究对象均在1998年到2002年之间接受过胰腺精密超声波检查,并被发现有轻微异常。到2006年年底时,754名研究对象中有12人被确诊患有胰腺癌。

专家们分析了这12人当初的超声波检查数据后发现,其中7人具备两个共同特征。一是主胰管直径在2.5毫米以上,主胰管是胰腺向十二指肠输送消化液的管道,通常直径在2毫米以下。二是胰腺长出直径不到3厘米的囊状物。

分析结果显示,在超声波检查中被查出上述两项异常者,其患胰腺癌的风险约达到两项指标正常者的27倍;其中任何一项指标异常者,其患胰腺癌的风险也会升高3倍到4倍。(钱铮)

## 根治癣病 “1+1”

皮肤癣是一种真菌感染引起的手足癣、体癣、脚癣、牛皮癣、扁平癣,临床上患者往往自行用药,既未治愈而且还反复发作,致使真菌对皮肤进行深层侵害,越治越严重。正确的方法是口服加外用药物治疗,既没副作用又能治愈,使一些癣病获得终身免疫,不再复发。

垂询电话:3976644 3322774

### 冰山来客 清凉夏日

炎炎夏日,淇河宾馆餐饮部隆重推出日本寿司料理;广式晚茶;夏威夷刺身;滋补炖汤;中西自助餐,丰盛的菜肴,惊喜的价格,让您品尝异国风味,享受清凉环境,在盛夏清“爽”无限。

<h4>日本寿司料理</h4> <p>清淡、不油腻、精致、营养、着重视觉味觉与器皿之搭配,是日本人民最喜爱的传统食物之一。</p>	<h4>广式晚茶</h4> <p>既能充饥,又能联谊,在中国华南地区流传最广。人们在工余或者朋友聚会时,根据自己的需要,泡上一壶茶,要上几款精美小点,边品茶,边吃点,风趣横生。</p>	<h4>夏威夷刺身</h4> <p>将新鲜的鱼或贝肉,依照适当的刀法切成,享用时佐以配料蘸食的一种生食料理。</p>	<h4>滋补炖汤</h4> <p>运用中医药物学、食品营养学,结合烹饪工艺,将滋补性原料与食物同锅烹出既能保存药性,又能色、香、味齐全的美味佳肴。</p>
---	--	--	---

**活动销售举措:惊喜价位每位 38元**

凡7月13日~7月31日,每天前三位就餐者免餐费(不参与抽奖活动),第4位~第8位就餐者五折优惠,就餐者均可参与宾馆现场抽奖活动,快快预订哟.....

订餐热线: 3307666 本活动解释权归淇河宾馆前厅部