

## 网络餐饮食品安全不容忽视

在近日举办的“2018全国食品安全宣传周中国科协主题日”上,与会代表纷纷表示,随着互联网餐饮新业态层出不穷,在满足消费者多样化消费需求的同时,网络餐饮、网售食品安全保障问题不容忽视。

数据显示,截至2017年底,我国网上外卖用户规模达到34338万人,网上外卖使用率占网民比例44.5%;手机网上外卖用户规模为32229万人,手机网上外卖使用率占手机网民比例42.8%。

“近年来网络订餐市场快速发展,用户规模和使用率较上年持续上升。与此同时,消费者对透明消费和营养健康

的需求日益提升。”饿了么副总裁兼首席食品安全官王三虎表示,饿了么和百度外卖联合线下商户开通了明厨亮灶专门频道,将线下商户的后厨摄像头接入平台,让消费者在点餐过程中可以通过后厨直播功能真切体验到餐品加工制作过程,从而消除消费者感知上的风险。

由于产业链条延伸,食品安全的风险因素不断增加,从餐饮企业到网络平台,从包装材料企业到检测技术企业,越来越多的行业都加入到了保障网络食品安全行列。

“减少一次供应链搬运,就减少一次风险。”京东商城消费品事业部干货食品部总监王雷介绍说,为助力食品产

业升级,目前京东推行的协同仓发货、无界工厂等方式都是从缩短供应链流程的角度降低食品安全风险,从而提高食品安全的保障效果。

如何保持食品的品质也是餐饮新零售时代对食品包装提出的课题。江苏龙骏公司总经理支朝晖坦言,在餐饮新零售时代,食品包装在保证食品安全上面面临着新的情况,如配送距离远、等待时间长、盛放非预期食品等,这就要求食品包装企业在开发产品时要充分考虑不同食物的温度、酸碱度,与包装的接触时间,甚至包装的着色印刷等因素。以生煎包为例,由于生煎包是油炸的,设计包装时,不仅要考虑控油的设计,还要考虑怎

样防止容器里面的水柱凝聚,在保证消费者口感的同时,还要防止生煎包变瘪。

近年来,在政府监管、企业自律、公众监督等多个层面共同努力之下,我国食品安全取得了稳中向好态势。需要注意的是,食品安全科普宣传已经从对食品知识的科学普及前移到与形形色色食品谣言的正面对抗,消费者识谣、辨谣的能力亟需提升,破谣的力度亟需加强。中国工程院院士陈君石建议:“各方需要共同努力,包括政府、食品行业、企业、媒体,要把食品方面的科学信息准确、广泛、及时地传播给消费者,尽可能消除食品安全信息不对称现象。”

经济日报



## 云雾缭绕狼牙山

初秋时节,一场降雨后的狼牙山云雾环绕,山峰在云雾之中若隐若现。狼牙山位于河北省易县西部的太行山东麓,景区内奇峰林立,风景秀美。

新华社

## 使用抗生素,易犯七个错

日常生活中,家庭医药箱里总会有类似“头孢”“西林”的药物,人们习惯称为消炎药。但有不少人不懂消炎药、抗生素、抗菌药的区别,导致使用时常出错。

抗生素是由微生物(包括细菌、真菌、放线菌属等)产生,能抑制或杀灭其他微生物的物质,分为天然抗生素和人工半合成抗生素,主要针对细菌性感染疾病有治疗作用,其中有个别抗生素具有抗肿瘤、免疫抑制的效果。

临床常用的抗生素,主要包括β内酰胺类、氨基糖苷类、四环素类、氯霉素类、大环内酯类、糖肽类、抗真菌类、抗结核菌类等,其中前6类抗生素以抗细菌为主。识别不同类型的抗生素有两个方法:一是看药品说明书或药品标签中的“适应证”一栏,凡是写了用于治疗某细菌感染的疾病,就是抗生素;二是看词头或词干,比如常见的头孢、西林、霉素、环素等。

抗菌药主要对细菌有抑制和杀灭作用,包括部分抗生素。二者的概念有区别也有重叠,但并不包含关系。比如一些人工合成的药物,如左氧氟沙星就不属于抗生素范畴,具有抗肿瘤作用的抗生素不属于抗菌药。因此,抗菌药不能和抗生素画等号。

消炎药,包括医学概念中的“非甾体抗炎药”,如阿司匹林等,还有糖皮质激素等。顾名思义,消炎药可以消除炎症,但并不能杀灭病原微生物,而是直接针对炎症的,属于对症治疗药物。“炎症”并不是特定疾病,而是疾病表现出的红肿热痛症状,比如感染性疾病。因此,抗生素不等于消炎药。

但因感染性疾病发生时,身体也会有类似的炎症反应,很多人会先选消炎药,但这时应使用抗生素消灭微生物。如果炎症并不是细菌感染引起的,比如痛风性关节炎发作,即使使用抗生素,也起不到消炎作用。

生活中使用抗生素和抗菌药时,常出现7个错。

**头疼发热就用药。**细菌或病毒都可以引起感冒,而不少人感冒多为病毒感染引起,具有自限性,无需使用抗生素,除非合并细菌感染。世界卫生组织一再强调,“抗生素不能治愈感冒和流感等病毒性感染”。

**用药时间越长越好。**不少人认为,抗生素的用药时间越长越好,细菌可以被彻底杀灭。其实,使用抗生素有一个疗程,不同细菌感染的治疗疗程也各不相同,使用时间太长或太短、更换太频繁可能对疾病的预后有影响,甚至容易出现

耐药性,导致无药可用。患者一定要严格遵医嘱服药。

**抗生素越贵、越新、越广谱越好。**每种抗生素的优势、劣势不同,并不完全存在“贵贱”之分。选择抗生素时,需因人而异,因病而异,根据患者的病理生理特点,既往有无药物过敏、感染部位、病原菌和严重程度等情况来决定。需要提醒的是,有些人迷信高价、广谱、最新的抗生素,认为疗效更好。实际上,抗生素使用原则是,除非在未明确病原菌时可选择广谱,否则能用窄谱不用广谱;能用低级不用高级。另外,一些常见药的药效较稳定,价格相对便宜,不良反应也比较明确。

**疗效不好就换药。**如果使用某种抗生素的疗效暂时不好,首先应当考虑用药疗程是否足够,即便见了效,也应该在医生的指导下服药必需的周期,不要频繁更换药品。因为用药起效需要一个过程,频繁换药,反而造成细菌耐药性,菌群失调。

**口服给药不如静脉效果好。**对于一般感染患者,如果无严重恶心、呕吐等症状,所用药物口服吸收良好,也能达到很好的药效。但对病情较严重,或因高热产生恶心、呕吐等明显胃肠道症状而无法口服的患者,需采用注射给药。

**联合用药效果好。**随意服用多种药物,不一定增加疗效,反而可能增加副作用或不良反应,还可能导致细菌产生耐药性。对于确属细菌感染的病,要根据引起疾病的菌种选择相应药物。

**病情好转,擅自减少用量或停止用药。**俗话说“是药三分毒”,有些人认为,病情好转就可以减少用量或停药,减少药物对身体的损害。不同病原微生物引起不同部位、不同严重程度的感染,使用药物治疗的剂量和疗程不能一概而论。比如,治疗单纯性尿路感染只需三四天,复杂性尿路感染需要十几天。生病时,人体像个战场,药物进入人体后会配合免疫细胞将细菌围住并杀灭,不适症状会减轻甚至消失,但并不意味着已经打赢了。如果这时停药或减少用量,就等于停止或减少向战场增派的援军,给细菌一个反扑的机会,而这时还存活的细菌,大多是生存能力较强的,如果复发可引起更严重病情,也就是说,如果病情有所好转就减少用量或停药,药物不能在体内达到有效的血药浓度,有可能导致细菌死灰复燃,而且剂量不足往往会导致细菌产生耐药性,导致疾病无法痊愈,甚至可能转为慢性感染或产生其他严重并发症。

抗菌药、抗生素停药原则:一般在体温正常、症状消退的72~96小时后再停用比较合适。建议大家在服药时遵循医嘱,切忌自行停药。

人民网

放松下来,做好人睡前的准备,可以在睡前洗个澡放松一下,也可以点一些蜡烛、喝一些凉茶或者读一会书。西佩尔提到,“我会在洗澡水里加几滴精油和一些泻盐,它们能够让我的身体放松下来,还可以减压,并且会给身体传达需要睡觉的信号。你也可以选择任何一种放松的方式,不过你要能够全身心放松下来。”

### 5.让身体进入睡眠状态

西佩尔建议睡前花十分钟尝试一下倒箭式(Viparita Karani)的瑜伽体式——身体躺下,把双腿举到墙上。她提到,“这一体式不仅可以促进血液循环,而且能够改善副交感神经系统,有助于稳定人的情绪。情绪平静了以后,晚上能够睡得更好。”

环球网

## 天气太热懒得动 这三招帮你不运动也能维持好身材

接连不断的高温,对健身爱好者们来说简直是个噩耗,但没关系,身材的保持可以摆脱天气影响。法国时尚健康杂志《费加罗夫人》为大家介绍保持身材却不用大汗淋漓的好方法,帮你度过一个惬意的暑期。

### 一、换一种方式动起来

其实无需在每天都进行高强度的有氧运动,只要尽量每天把步数保持在1万步以上,多走路少坐车,饭后散步消食,就能安心的坐在餐桌前享用食物了。如果你在海边度假,或住在游泳馆附近,完全可以在早饭前游上几个来回。体育教练文森特还推荐了其他运动项目,如自行车骑行、在沙滩上漫步、海中划桨或是跳舞。他说:“这些虽然不能和高强度的运动相比拟,但保持身材却足够了。当然,最重要的是保持身心愉悦,同时进行适当活动”。

### 二、避免食用碳水化合物

对规律锻炼的人来说,放松心情

环球网

## 茶叶易变味受潮 保存方法需谨记

茶叶中的大部分种类,尤其是绿茶,讲究喝“新茶”。除了茶叶的品质和香气随时间自然地有所下降外,若保存不当,放置时间长了还容易受潮、吸味。下面跟随经济日报-中国经济网看看茶叶保存有哪些注意事项。

首先,保存茶叶最重要的是茶叶罐的选择。对于新买的茶叶要及时装入茶叶罐中,但是在装之前,最好先放入少许茶叶,然后用火烘烤以去除异味,最后将茶叶连同包装袋一起放入罐中。

材质选择上,铁罐和陶瓷罐都是可以的。容器在放茶叶之前最好不要用作其他用途,特别是储存过食品的容器就不适合放茶叶了。另外对容器要求密封性良好,不透光、不透气。需要注意的是,在茶叶罐中取茶时,不能

中国经济网

## 养宠物狗要防包虫病



包虫病是细粒棘球绦虫的幼虫感染人体所致的疾病,属于人畜共患的寄生虫性传染病。包虫病通过人与牲畜感染,而人与人之间并不互相传染。患者早期会有低热、食欲减退、腹泻、过敏性皮疹等现象出现,但是症状也会因包虫寄生的部位、囊肿大小以及有无并发症而不同。

目前,不仅在农区、牧区可见犬的大量饲养,在城市以及乡镇也都有越来越多的人饲养宠物狗。随着饲养量的增加,疾病的危害也日益严重,包虫

病作为人畜共患的寄生虫病,随着饲养量的上升而危害性更加严重。

包虫病是可以预防和控制的,对于包虫病的预防控制,关键在于消灭传染源,切断传播途径,具体措施如下:1.定期给宠物驱虫,每3个月给宠物服用兽体内驱虫药;2.避免接触未驱虫的猫狗及其粪便,接触犬类后都要做到认真洗手,防止病从口入;3.避免与宠物之间过度的亲密行为,如嘴对嘴喂食、长期共眠等;4.不要让宠物食用病畜的脏器,防止感染包虫病。

农民日报

## 经常出差有损健康 患高血压概率或高出92%

在筹划商务出行时,很多公司的健康计划中都会包括接种疫苗、提供有关避免饮食疾病的信息等。但对身心健康更为常见的一些威胁却时常被忽略,如压力、睡眠障碍、不健康饮食和缺乏运动等。它们都是出差的常见副作用。从长远来看,这些问题会增加出差者罹患慢性病的风险。

西班牙《国家报》网站报道称,以上是美国哥伦比亚大学梅尔曼公共卫生学院流行病学副教授安德鲁·伦德尔就出差和心理健康间的关系展开的一项研究得出的结论。他和同事们从一家咨询公司处搜集到了不少匿名医疗登记数据。

伦德尔领导的研究团队将每月最多在外住宿6晚的人,与在外住宿14晚或更多的人进行了比较。后者的体重指数得分较高,更易出现焦虑、抑郁和酒精依赖等问题。此外,他们的健身活动较少,入睡也更困难。每月因出差在外住宿21晚或更多的人出现肥胖和高血压的几率要比其他人高出

92%。

报道称,还有其他研究支持上述结果。一项针对世界银行员工保险索赔情况的研究表明,经常出差者因轻微疾病和哮喘、背部疾病等慢性病索赔的几率更高。但更常见的索赔申请与压力导致的症状有关。世界银行的另一项研究发现,近75%的员工报告了与商务旅行相关的高压或极高压的心理状况。

专家建议,公司设定的出差日期应更加灵活,为员工制订更具体的健康计划,使出差的员工意识到身处另一座城市、酒店住宿、进食速度与和睡眠不足所意味的风险。公司也需考虑航班时间,不能忽略时差。此外,在飞机上休息而非工作更有益员工健康。

报道称,对出差的人来说,保持健康的饮食习惯可能是最复杂的任务。多项研究表明,餐馆里的食物所含的热量 and 脂肪比家常食物更多,纤维则更少。此外,压力也会影响和阻碍出差者选择健康食品,因为压力往往使它们想吃热量更高的食物。

广州日报

## 想要晚上睡得好 不妨试试睡前五步法

你是否早上醒来后会头晕眼花,感觉睡眠质量很低?对于新的一天而言,这并不是一个良好的开始。但是,这种情况越来越普遍。据外媒报道,英国睡眠协会最新的一项报告显示,30%的英国人晚上的睡眠质量不高,归因于压力、忧虑、噪音、睡伴的干扰以及不舒服的床褥。

其实睡眠质量的好坏很大程度上取决于入睡前的几个小时,营养学家、畅销书作家杰西卡·西佩尔(Jessica Sepel)特意提供了她自己的睡前五步法,希望能够借此帮助大家提升睡眠质量。

## 家庭教育要有“妈妈的味道”

很多家庭被急功近利的心态所裹挟、绑架,出现了“反生活教育”的趋势。孩子只要成绩好,只要肯上学,其他都不重要。现在,生活技能越来越不被重视,很多家庭正在失去“妈妈的味道”。当一个人讨厌家务、讨厌生活,他的人格会健康吗?我们不看他的家庭,而其中有关妈妈的内容占的比重很大。

我是山东青岛人,回到老家身边,才知道什么叫生活。家里一年24个节气都过得非常认真虔诚。父母没有给我讲过很多道理,但是,我在这个普通的家

庭里受到了最好的教育。这说明,家庭教育的独特魅力,就是生活教育。

我在北京生活了40年,每次回到青岛,第一顿饭一定是面条。这也是一种仪式感:“上车饺子下车面”。妈妈做的面条外面绝对买不到,是独有的“妈妈的味道”。妈妈今年94岁,已经不能做了,但妹妹早学会了,也是这个味道。但今天,随着人们对于家务技能的漠视,越来越多的家庭正在失去这种独特的“妈妈的味道”。

大家都知有国庆、校庆、厂庆,而河北某个农村的家庭把父母的结婚纪念日定为“家庆日”,这是那个家庭非常重要的日子。几十年来,每到这一天,儿女们都会从各地赶回来,全家聚在一起庆祝,这就是给孩子最好的影响。

当下家长过于看重孩子的学习成绩,“只要好好读书,其他的什么都不用管”,这是一种“反生活教育”,是对家庭教育的异化。事实上,父母应该做的

不是指导孩子学习,而是和孩子一起生活。

中国的祖辈更乐于奉献,70%以上的老人都愿意帮助子女带孩子,但是父母的责任是不能代理的,任何人不能替代。一定要尊重父母在家庭教育中的主体地位和责任。

家校合作的方向,不是把家庭变成学校,而是让家庭更像家庭。越是具有美好而完整功能的家庭,越是有利于孩子的成长。据中国青年研究中心的调查,城市中的闲散未成年人罪犯,入狱前与父母共同生活在一起的比例仅为47%,远低于普通学生的74.7%。家庭功能不完整,会直接影响孩子的成长,进而影响孩子的一生。

家校合作的项目大部分都和孩子们有关,然而我们倾听过孩子的意见吗?远离生活的家校合作,弄不好联合折磨孩子都有可能。从尊重孩子的权利来看,适当