

如何预防细菌性食物中毒

细菌性食物中毒多发生在夏秋炎热季节, 主要因食物在制作、储存、出售过程中处理不当被细菌污染所引起的。

导致发病的原因有两种: 一是由于细菌在肠道内大量繁殖引起的急性感染, 常见的细菌有沙门氏菌、大肠杆菌、变形杆菌和韦氏杆菌。污染了这类细菌的食物经过高温蒸煮, 细菌多可被杀死, 食入后可不引起中毒; 另一原因是细菌在食物中大量繁殖, 释放出外毒素, 毒素被肠道吸收后引起中毒, 属于这类中毒的常见细菌有葡萄球菌、肉毒杆菌。被这类细菌污染的食物经高温处理后虽可杀死细菌, 却不能破坏毒素, 食入后仍可发生中毒。

食物中毒的共同特点是吃同一种食物的人在短时间内同时或相继发病, 症状相似。主要表现是胃肠炎, 以恶心、呕吐、腹痛、腹泻为主, 往往同时伴有发烧。吐泻严重的孩子可发生脱水、酸中毒、甚至休克、昏迷等。感染的细菌不同, 引起食物中毒的表现也各不相同。食物中毒的治疗主要是清除毒物、控制感染、尽快补液和对症治疗。一些特殊细菌污染引起

的中毒如肉毒杆菌中毒还需要抗肉毒血清等特殊治疗。

因吃不洁的食物而引起的中毒, 是人们比较熟悉的一种疾病。细菌性食物中毒多为全家同时发病或在食堂吃同一种食物后集体发病, 临床表现基本相同, 一般诊断不难, 但要确定细菌的具体类型, 还需作大便细菌培养。

这类中毒的治疗原则是清除毒物、控制感染、尽快补液、对症治疗。轻型病人经过催吐、导泻、禁食等处理, 就可以恢复。吐泻较重的患者, 应尽快去医院补液、纠正脱水、酸中毒, 并口服或静脉应用抗生素杀菌, 常用的抗生素有黄连素、庆大霉素口服液、氨基青霉素等, 如果已查明导致中毒的病原菌, 应有针对性地选择对细菌敏感的抗生素治疗。肉毒杆菌食物中毒比较特殊, 需尽早使用抗肉毒血清, 出现呼吸衰竭时还需要呼吸机辅助通气等应急措施。总之, 小儿食物中毒比成人来势凶猛, 一般情况下都需要去医院诊治。

人们需要切记, 病从口入, 预防食物

中毒主要是加强食品管理, 注意饮食卫生, 尤其是在夏秋季节, 对肉、鱼、蛋、菜、牛奶等的加工制作、运送、储存过程, 都要特别精心, 防止食物污染变质; 剩菜剩饭应放在凉爽通风的地方, 时间不能过久, 吃前必须加热; 生食的蔬菜水果要彻底清洗; 腐败发酸的食物决不能再吃; 对病死牲畜, 必须经过兽医和有关人员检查后决定能否食用; 动物的头、内脏、蹄等易被污染的食品, 必须洗净后, 经高温煮熟煮透后再吃; 并注意切生熟食品的菜板要分开, 以防熟食被不洁的生食污染。此外, 对从事食品工作的人员, 应定期检查身体, 若患有伤寒、痢疾、细菌性肠炎等消化道传染病时, 应暂时调换其它工作, 以免引发生细菌性食物中毒。(和娇供稿)



纯净水泡茶比较好

不同的茶叶有不同的营养成分和健康功效, 人们可根据自己的身体状态选择适合自己的茶种。选择质量好的水对泡茶也十分重要。

俗话说“水为茶之母”。在日常生活中用不同的水冲泡茶叶时, 茶汤的颜色、滋味甚至保健效果都会有明显变化。有研究表明, 自来水、纯净水和矿泉水等冲泡绿茶后, 茶汤的颜色和抗氧化活性有差别。纯净水冲泡的茶抗氧化能力最高, 矿泉水次之, 茶汤呈亮黄色; 自来水冲泡的茶抗氧化性最低, 深黄色并略浑浊。

自来水呈弱碱性, 当用自来水冲泡绿茶

时, 茶汤始终为碱性, 会氧化茶叶中的多酚类成分, 导致抗氧化性下降、颜色加深。矿泉水虽也为弱碱性, 但冲泡茶叶的过程中茶会从弱碱性转为弱酸性, 不会引起茶多酚的大量氧化。而纯净水为弱酸性, 冲泡的茶汤颜色更好、抗氧化能力更强。选用弱酸性的水泡茶能保存其抗氧化活性。

由于日常生活中常见水的碱性都不强, 只要在水中加入几滴具有较强的抗氧化能力的柠檬汁就能起到调节茶汤味道、保护茶多酚不被氧化的作用, 使茶汤在较长的时间内不会变为褐色。如果没有柠檬汁, 选用纯净水冲泡茶叶也是很好的选择。(人民网)

如何加强保护生态环境力度



人与自然是人类始终面临和解决的问题。如今, 人与自然环境的关系出现了紧张和对立, 整个生态系统不断受到破坏。由此, 必须要建立人与自然和谐共生的新文明。为保障人与自然的和谐, 保护生态平衡, 除经济和法律手段外, 还必须依靠道德的力量。建立适应生态环境保护 and 改善的道德规范, 有利于形成人们坚定的内心信念, 形成强大的社会舆论压力。生态环境道德是人类在处理与自然关系时应遵循的行为准则, 是社会发展的必然要求, 是公民道德建设的重要内容。这不仅反映了新阶段道德建设的客观实际和规律, 也体现了先进文化的发展方向。生态环境道德的总体要求是: 热爱自然, 保护生态, 改善环境。对生态环境道德的具体行为要求是: 珍爱生物, 节约资源, 抵制污染, 植绿护绿。提倡市民们学习环境保护知识和技能的重要载体。

与和谐共生的人与自然关系理想状态和境界相适应, 生态环境道德要求人们热爱自然、保护生态、改善环境。对于青少年来说, 要首先做到, 珍爱生物。平等对待自然界中的其它生命体, 不随意损害它们, 保持生态系统平衡。不践踏草木, 不攀折花叶, 不虐待小动物, 不吃珍稀动植物等都是珍爱生物的体现。节约资源。我们只有一个地球, 资源有限, 生活在地球上的人却不断增长。节约粮食、节约用水、节约纸张, 使用可再生的资源、分类回收废物, 生活简朴等等, 都是节约资源。植绿护绿。没有森林和植被等绿色, 便没有人类, 没有地球上的绝大多数生命。多植一棵树、多种一片草、多养一盆花、多增加一些绿色, 都是青少年应尽的义务。抵制污染。不当的生产生活行为, 会带来很大污染。不乱扔垃圾、不用或少用难降解和难再生的物品、制止污染等都是抵制污染。

加大生态环境保护宣传力度, 弘扬环境文化, 倡导生态文明, 努力营造节约自然资源和保护生态环境的舆论氛围。加强对各级领导决策者的培训, 开展全民生态科普活动, 提高全民保护生态环境的自觉性。(和娇供稿)

过期药不能一扔了之

过期药品除了副作用会增大, 还可能产生新的毒素, 危害身体健康。应尽快建立完善过期药品回收处理机制, 对违法利用过期药品牟利的行为给予严厉处罚。

前不久, 广药集团发布的《中国家庭过期药品回收白皮书》称, 我国约有 78.6% 的家庭备有小药箱, 每年产生近 1.5 万吨过期药品。家中大扫除, 发现药品过期了, 挑出来直接扔进垃圾桶, 很多人已经习以为常。有些过期药甚至被不法商贩低价收购, 重新包装后在基层诊所、药店再出售, 存在很大的安全隐患。

常识告诉我们, 吃了发霉变质的食物会伤害身体, 更何况过期的药物。俗话说, 是药三分毒, 不听医嘱服药可能会出现副作用。过期药品除了副作用会增大, 还很可能产生一些毒素, 人使用后不但不利于治病, 反而产生新的疾病, 危害身体健康。譬如氯霉素、利福平等消炎眼药水过期再使用, 轻则造成眼睛干痒等局部不适, 重则有可能引起角膜炎、结膜炎等眼部疾病。

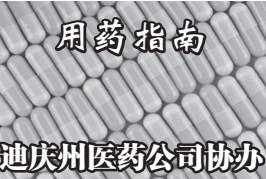
过期药不能继续用, 也不能随意处置。绝大部分西药都是化学合成药, 随意丢弃后容易污染土壤、大气和水体。像青霉素散发到空气中, 可能诱发部分人青霉素过敏; 抗生素类药品不易降解, 容易进入水体, 误饮可能会中毒。尽快建立完善过期药回收处理机制, 显得越来越迫切。

过期药的合理处置问题在全球很多国家受到关注。目前在一些发达国家, 对如何回收处置过期药品都有明确规定, 英国法律甚至规定对随意丢弃过期药品的行为进行惩罚。我国《国家危险废物名录》将过期药品纳入危险废物, 但现实中过期药面临着无人回收、无处回收、难以回收的尴尬局面。希望尽快完善法律法规, 明确规定回收和处理过期药品具体责任人, 并对违法利用过期药品牟利的行为进行严厉处罚。

作为药品的生产商, 药企对药品性质、危害和处理方法有着专业的了解, 药店具有零售网络优势, 更接近广大居民, 应承担起过期药品回收的责任。今年 3 月, 阿里健康联合同仁堂等国内医药龙头企业, 共同发起成立“全国家庭过期药品回收联盟”, 算是给行业带了一个好头。

现在, 一些城市街头巷尾经常可见违法收药的小广告、小摊点; 有些社区楼道也明目张胆地贴着收药的小广告。有的居民禁不住诱惑, 将过期药品当作废品卖给药贩子, 换取小钱。殊不知, 这些药品很可能会重新进入流通市场, 严重危害用药安全。有关部门应该采取行动, 重点监管医院附近的场所, 对经营收药的小摊点及时清理, 对张贴的小广告顺藤摸瓜, 打掉背后的药贩子。普通居民也应增强安全用药常识和分类处理过期药的意识, 切莫将过期药品等同一般垃圾随意丢弃、一扔了之。

良药苦口利于病, 而过期药品则有百害无一利。过期药品回收关系着亿万居民的生活环境和用药安全, 安全回收无小事, 盼望全社会共同努力, 给过期药一个安全的“家”。(人民日报)



拍 卖 公 告

受委托, 我公司将公开拍卖公务用车一批, 车型有奥迪、大众帕萨特、丰田花冠轿车; 东风日产、丰田 RAV4 越野车和江铃全顺客车等。

拍卖时间: 2018 年 7 月 24 日下午 14 时 30 分

拍卖地点: 迪庆州政务服务管理局迪庆州公共资源交易中心一楼 3 号开标厅(迪庆州民族体育场 5 号门)

标的展示时间和地点: 自 2018 年 7 月 18 日至 7 月 23 日, 在迪庆州体育场网球场停车场展示。

报名时间: 自公告之日起至拍卖日前一天

报名方式: 竞买人应于 2018 年 7 月 23 日前将竞买保证金 1 万元存入以下账户(户名: 迪庆藏族自治州政务服务管理

遗失声明

■李静, 身份证号码: 533222198405184349, 不慎遗失电子导游证, 证号: VDP8265E。

■段秋燕, 身份证号码: 533423198409201545, 不慎遗失就业创业登记证, 证号: 5334990013001836。

■维西康安小额贷款有限责任公司, 不慎遗失营业执照(正本), 统一社会信用代码: 91533423309557974C。

■香格里拉市虎跳峡镇藏彝大观特产业, 不慎遗失营业执照(正本), 统一社会信用代码: 92533421MA6KJFET7N。

注销公告

◆香格里拉市顺鼎商贸有限责任公司, 和坤, 统一社会信用代码: 91533421MA6K32YT10, 拟向登记机关申请注销。

登报作废

●香格里拉市紫光大酒店, 不慎遗失云南省国家税务局通用机打发票 12 份(三联), 发票代码: 153001714018, 发票号码: 04637074-04637085, 发票已填开, 纳税人识别号: 92533421MA6KFNT9Y。

迪庆州2018年电信普遍服务试点行政村公示

按照《财政部 工业和信息化部关于深入推进电信普遍服务试点工作的通知》(财建〔2018〕226 号)和《工业和信息化部 财政部关于印发<2018 年度电信普遍服务试点申报指南>的通知》(工信厅联通信函〔2018〕192 号)等相关文件要求, 迪庆州香格里拉市、德钦县、维西县共计 69 个行政村入选 2018 年电信普遍服务试点, 将按照“中央资金引导、地方协调支持、企业为主推进”思路, 解决试点范围内 4G 网络覆盖不足的问题, 为深度贫困地区的脱贫攻坚工作提供重要基础支撑。

为进一步提升国家补贴资金的使用绩效, 确保目标行政村信息准确性, 现将已获批复申报材料中涉及的行政村信息向全社会公示, 公示时间为 2018 年 7 月 12 日至 2018 年 7 月 20 日。如对公示信息有异议, 请在 2018 年 7 月 20 日前向迪庆州工业和信息化委员会反馈。

联系人: 和瑒 联系电话: 0887-8233200 或 13988723522

附件: 迪庆州 2018 年电信普遍服务试点行政村公示信息

迪庆州2018年电信普遍服务试点行政村公示信息							
地 市: 云南省迪庆藏族自治州			公示行政村总数: 69个		建设基站总数: 113个		
序号	市(州)	县(市)	乡	行政村	公示建设基 站数量(个)	是否贫 困村	备注
1	迪庆藏族自治州	德钦县	羊拉乡	羊拉村委会	1	是	
2	迪庆藏族自治州	德钦县	羊拉乡	规吾村委会	1	是	
3	迪庆藏族自治州	德钦县	羊拉乡	甲功村委会	3	是	
4	迪庆藏族自治州	德钦县	奔子栏	达日村委会	4	是	
5	迪庆藏族自治州	德钦县	奔子栏	叶日村委会	2	是	
6	迪庆藏族自治州	德钦县	奔子栏	奔子栏村委会	1	是	
7	迪庆藏族自治州	德钦县	佛山乡	巴美村委会	1	是	
8	迪庆藏族自治州	德钦县	佛山乡	纳古村委会	2	是	
9	迪庆藏族自治州	德钦县	佛山乡	江坡村委会	1	是	
10	迪庆藏族自治州	德钦县	佛山乡	溜洞江村委会	1	是	
11	迪庆藏族自治州	德钦县	云岭乡	红坡村委会	2	是	
12	迪庆藏族自治州	德钦县	云岭乡	查里桶村委会	1	是	
13	迪庆藏族自治州	德钦县	燕门乡	春多乐村委会	1	是	
14	迪庆藏族自治州	德钦县	拖顶乡	洛玉村委会	1	是	
15	迪庆藏族自治州	维西县	巴迪乡	巴迪村委会	2	是	
16	迪庆藏族自治州	维西县	巴迪乡	捧八村委会	1	是	
17	迪庆藏族自治州	维西县	叶枝镇	巴丁村委会	2	是	
18	迪庆藏族自治州	维西县	叶枝镇	梓里村委会	4	是	
19	迪庆藏族自治州	维西县	叶枝镇	保那村委会	1	是	
20	迪庆藏族自治州	维西县	叶枝镇	松洛村委会	1	是	
21	迪庆藏族自治州	维西县	叶枝镇	叶枝村委会	2	是	
22	迪庆藏族自治州	维西县	叶枝镇	同乐村委会	1	是	
23	迪庆藏族自治州	维西县	康普乡	阿保村委会	2	是	
24	迪庆藏族自治州	维西县	康普乡	阿尼比村委会	1	否	
25	迪庆藏族自治州	维西县	康普乡	札子村委会	1	否	
26	迪庆藏族自治州	维西县	康普乡	齐乐村委会	1	否	
27	迪庆藏族自治州	维西县	白济讯乡	永安村委会	1	是	
28	迪庆藏族自治州	维西县	康普乡	念里米村委会	1	是	
29	迪庆藏族自治州	维西县	白济讯乡	施底村委会	1	否	
30	迪庆藏族自治州	维西县	白济讯乡	统维村委会	1	是	
31	迪庆藏族自治州	维西县	白济讯乡	共厂村委会	1	是	
32	迪庆藏族自治州	维西县	白济讯乡	碧落罗村委会	2	否	
33	迪庆藏族自治州	维西县	白济讯乡	共吉村委会	1	是	
34	迪庆藏族自治州	维西县	白济讯乡	共恩村委会	1	是	
35	迪庆藏族自治州	维西县	中路乡	佳禾村委会	1	是	
36	迪庆藏族自治州	维西县	维登乡	维登村委会	2	是	
37	迪庆藏族自治州	维西县	永春乡	四保村委会	1	否	
38	迪庆藏族自治州	维西县	永春乡	庆福村委会	1	是	
39	迪庆藏族自治州	维西县	攀天阁乡	美洛村委会	2	是	
40	迪庆藏族自治州	维西县	攀天阁乡	皆菊村委会	3	是	
41	迪庆藏族自治州	维西县	攀天阁乡	工农村委会	2	否	
42	迪庆藏族自治州	维西县	塔城镇	柯那村委会	1	是	
43	迪庆藏族自治州	维西县	塔城镇	海尼村委会	3	是	
44	迪庆藏族自治州	香格里拉市	东旺乡	中心村委会	1	是	
45	迪庆藏族自治州	香格里拉市	东旺乡	新联村委会	2	是	
46	迪庆藏族自治州	香格里拉市	格咱乡	纳格拉村委会	1	是	
47	迪庆藏族自治州	香格里拉市	格咱乡	翁上村委会	1	否	
48	迪庆藏族自治州	香格里拉市	格咱乡	格咱村委会	3	是	
49	迪庆藏族自治州	香格里拉市	建塘镇	吉迪村委会	4	否	
50	迪庆藏族自治州	香格里拉市	洛吉乡	九龙村委会	2	否	
51	迪庆藏族自治州	香格里拉市	洛吉乡	洛吉村委会	4	是	
52	迪庆藏族自治州	香格里拉市	洛吉乡	尼汝村委会	1	否	
53	迪庆藏族自治州	香格里拉市	三坝	江边村委会	1	否	
54	迪庆藏族自治州	香格里拉市	虎跳峡镇	金星村委会	1	是	
55	迪庆藏族自治州	香格里拉市	虎跳峡镇	桥头村委会	1	是	
56	迪庆藏族自治州	香格里拉市	虎跳峡镇	东坡村委会	1	否	
57	迪庆藏族自治州	香格里拉市	虎跳峡镇	松鹤村委会	2	是	
58	迪庆藏族自治州	香格里拉市	虎跳峡镇	保山村委会	3	否	
59	迪庆藏族自治州	香格里拉市	金江镇	任达村委会	1	是	
60	迪庆藏族自治州	香格里拉市	金江镇	安乐村委会	1	是	
61	迪庆藏族自治州	香格里拉市	金江镇	兴隆村委会	2	是	
62	迪庆藏族自治州	香格里拉市	金江镇	新建村委会	2	是	
63	迪庆藏族自治州	香格里拉市	上江	福库村委会	1	否	
64	迪庆藏族自治州	香格里拉市	上江	良美村委会	2	是	
65	迪庆藏族自治州	香格里拉市	上江	木蒿村委会	2	是	
66	迪庆藏族自治州	香格里拉市	五境乡	仓觉村委会	2	是	
67	迪庆藏族自治州	香格里拉市	五境乡	通滩村委会	3	是	
68	迪庆藏族自治州	香格里拉市	尼西乡	汤满村委会	2	否	
69	迪庆藏族自治州	香格里拉市	尼西乡	幸福村委会	1	否	