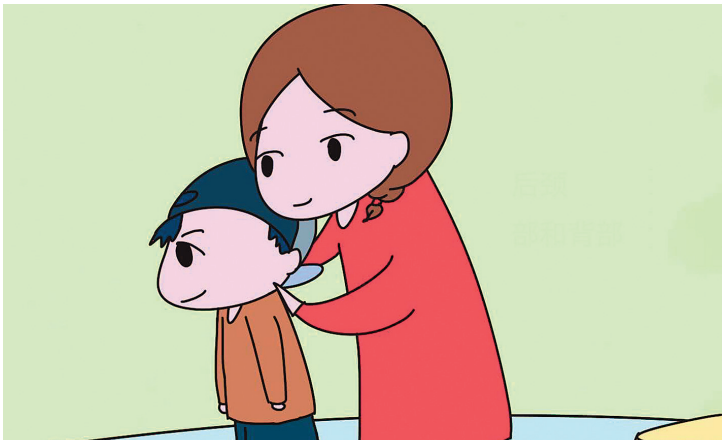


## 小宝宝冷不冷 摸后脖子太不靠谱



常听到带过孩子自认为有经验的人说，宝宝穿盖得好不好，会不会着凉，摸一摸“脖子”后面就知道了，如宝宝“脖子”后不凉就说明穿盖可以，如出汗了就说明穿盖多了。其实，这是一个误区，很多家长、月嫂甚至有些护士、医生，都被灌输了这种错误观念。

由于这个观念的误导，导致很多新生儿得不到正确保暖，常常手脚冰凉，出现打喷嚏、鼻塞、流鼻涕是普遍现象，特别是鼻塞，常导致不少宝宝哭吵不安，睡不好觉，吃不好奶，容易呛奶，甚至患上感冒、肺炎。

很多宝宝刚出生不久，因为体温低而进了保暖箱，甚至因为体温低住进新生儿ICU，因硬肿症（现称寒冷损伤综合征）而死亡，不少宝宝就因为保暖不当，从鼻塞一步步发展成肺炎或因鼻塞误诊为肺炎，而住进新生儿科。全世界每年大约有2000万早产儿分娩，其中有400万就因为保暖不好夭折了。这说明保暖对于新生儿（尤其是早产儿）是多么重要。

宝宝穿得好不好，肯定不能通过摸后“脖子”来判断。因为，人在冷的时候，身体会通过收缩身体末端血管，减少末端血流量，来减少热量散失，达到“舍车保帅”。所以人冷的时候，首先会觉得鼻子、耳部、手足发凉。我们很多人都有这样的体验，冬天坐在教室里上课时，如衣服穿少了，手就会凉，脚也会冷，还有恶作剧的同学将自己的手伸进别人的脖子里凉一下。脖子因为是血流量丰富的地方，即使手脚是冷的，摸脖子后面也是热的。所以不能说摸脖子后面是热的，就说明不冷，判断宝宝穿得合不合适，应该是通过手脚的温度，特别是双脚的温度（小宝宝们特别容易把双手伸到外边，所以手凉还不能说明穿盖的不够）。老话说得好，“寒从脚下生”，所以摸宝宝“脖子”后面，判断穿盖好不好，太不靠谱。

宝宝穿盖得比较理想的状态，我们叫中性温度，就是双脚热乎乎的，比我们成人稍高一些，身上又没有出汗，就能接近这个理想的温度状态了。

## 食用长时间泡发木耳 会引发中毒？

食用长时间泡发黑木耳导致中毒？近日有媒体对此报道引发社会关注。据了解，长时间泡发的黑木耳容易被椰毒假单胞菌污染，产生米酵菌酸毒素，产生米酵菌酸毒素，食用即引发中毒。如何预防米酵菌酸中毒？市场监督管理部门发布消费提示。

### 消费者应选择正规渠道购买

当前季节气候宜人，气温在25~35摄氏度之间，这种气温下椰毒假单胞菌最易繁殖，尤其在谷类发酵制品（如湿米粉、发酵玉米面、糯玉米汤圆粉、发酵玉米、糯玉米汤圆粉、发酵糯米、糍粑、醋凉粉等）、变质银耳和木耳、薯类制品（如马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等）等食品中，容易被环境中的椰毒假单胞菌污染，如果储存不当或时间过长，细菌繁殖产生米酵菌酸毒素，导致食物中毒。

市场监管部门提醒，消费者选购上述食品，要选择正规渠道。并且，要认真阅读产品标签，注意保质期，贮存要注意保存条件和时间。

其中，选购米粉尤其是散装称重的，要确认产品生产日期、保质期，须当天食用完。在选购木耳或谷类发酵制品时，要选取具备正规资质的食品经营者购买，同时要注意销售环境的卫生状况，选购有生产许可的正规产品，并注意产品标签上的生产日期、保质期和储存条件。

餐饮服务经营者及单位食

堂在购进上述食品时，还应进一步做好进货查验及索证索票工作，确保来源可溯，并储存在阴凉、通风干燥处。

### 注意贮存时间和操作卫生

市场监管部门提醒，家庭防止米酵菌酸毒素中毒，还要注意贮存时间和操作卫生。据悉，自制谷类发酵食品、泡发木耳或银耳和谷类发酵制品贮存不当或贮存时间过长，容易产生米酵菌酸毒素，加热食用后仍可以引起食物中毒。一般在谷类发酵制品购买、木耳或银耳泡发当天食用完。不要食用自采鲜银耳或鲜木耳，特别是已变质的鲜银耳或木耳。

### 出现可疑症状 立即就诊

需要注意的是，出现可疑症状，要立即就诊！据介绍，米酵菌酸毒素引起的食物中毒发病急，潜伏期一般为30分钟~12小时，少数长达1~2天。

据了解，米酵菌酸毒素引起的食物中毒发病急，主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、轻微腹泻、头晕、全身无力。重者出现黄疸、肝肿大、皮下出血、呕血、血尿、少尿、意识不清、烦躁不安、惊厥、抽搐、休克甚至死亡，一般无发热。

市场监管部门提醒，如果怀疑发生疑似中毒，必须要立即停止食用可疑食品，尽快催吐，排出胃内容物，以减少毒素的吸收和对机体的损伤；并及时送医院救治，对症治疗。



## “限糖”并不代表不吃糖 避免“高糖”饮食才正确

世卫组织曾调查23个国家人口的死亡原因得出结论：糖的危害，甚于吸烟。研究显示，饮用含糖饮料越多，早死风险就越大，其中男性高达29%，而女性更是高达63%。

一时间，“糖”变成了万恶之源，戒糖、抗糖逐渐风行起来，许多人甚至不吃主食、不碰一点糖。专家指出，糖是人类最主要的能量来源，其对人体的重要程度是其他营养物质不能代替的，尤其是大脑几乎只能利用葡萄糖供能。“限糖”并不代表不吃糖，“减糖”不代表减主食，而是“会吃糖、管理好吃多少糖”。

世卫组织建议，人们应该将每日糖分摄入量控制在总摄入量的10%~5%以下，成年人每天添加糖摄入量不超过50g，最好控制在25g（6茶匙）以下。因此，日常生活中我们应养成良好习惯，少吃“游离糖”，小心“隐形糖”，减掉“添加糖”，科学控制糖的摄入量，避免“高糖”危害。

谷类、薯类、部分豆类都是糖类最主要的膳食来源，一些坚果也是糖类的良好来源，蔬菜、水果里也含有少量糖分；还有一大部分“糖”强调的是“游离糖”，并不包括新鲜水果和蔬菜中的内源性糖。

“游离糖”包括由生产商、厨师或消费者在食品中添加的单糖和双糖以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖分。大家喝的含糖饮料中的糖，制作糕点时加的糖，烹调时加的糖等，都属于游离糖。

### “高糖”饮食有哪些健康隐患？

相比脂肪和蛋白质，糖类能够快速提供能量，是体内能量供应的首选。但如果糖摄入过量，不仅会影响体内脂肪的消耗，而且无法及时消耗的部分会转化为脂肪，又可促进胆固醇血症，易导致肥胖和动脉硬化；过度摄入亦会使血糖快速上升，增加胰岛素负担，容易诱发糖尿病；糖还会影响人体吸收钙、维生素类物质，易造成营养不良、骨质疏松等。

儿童若吃甜食过多会造成骨折率上升，龋齿率增高；高糖饮食也是近视的相关危险因素。另外大量研究还证明，经常吃甜食，皮肤会比较油，容易长青春痘和长色斑，易得脂溢性皮炎，产生头皮屑。

### 不要把“减糖”曲解成“减主食”

糖类是人类最主要的能量来源，其对人体的重要程度是其他营养物质不能代替的。它在体内能



够被消化为机体可直接利用的葡萄糖，快速为人体提供能量，尤其是大脑几乎只能利用葡萄糖供能。

很多人一说要限糖，就开始减少主食摄入量甚至不吃，这是一种错误的曲解。健康人群需保证每天主食的摄入量在250~400克，包括杂粮、谷类、薯类等。不吃主食的做法容易造成机体碳水化合物摄入不足，造成糖类供能不足，影响人体多项生理活动，甚至会影响脂肪代谢，严重时产生酮症酸中毒。

而且糖分摄入严重不足，若一旦动用到蛋白质来供能，势必要消耗肌肉、肝脏、心脏和肾脏中的蛋白质，会对人体造成严重危害。

### 小心“隐形糖”，减掉“添加糖”

我们说的减糖，指的是建议人们减少食物中添加糖的摄入，但并不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

添加糖是指人工加入食品中的糖及糖浆，包括单糖和双糖，常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖，也就是添加糖。添加糖还隐形在饮料、糖果、面包、点心、饼干、能量棒、果酱、果冻、蜜饯、雪糕、冰激凌、速冲糊粉等大量食品中。

膨化食品如薯片、虾条等也是“隐形糖”和“添加糖”的最大藏匿者。这些食物中含有大量糖，并且淀粉糊化后会转化为更多糖分。这些食物都可能让你每天不知不觉摄入过多糖量，应谨慎购买食用。

除了这些容易被觉察到的甜味食品，在餐馆的很多菜中，糖也

是必不可少的调料。如一份葱烧海参也许要加糖15~25克，红烧排骨、红烧鱼、鱼香肉丝也要加25~30克，红烧肉要加40~50克糖。而其他加工肉制品，如人们爱吃的肉脯里也含有不少糖。

### 学会看营养标签，管好该吃多少糖

《预包装食品营养标签通则》规定，各种配料应按照加入量的递减顺序排列。当哪个产品中的糖在配料表中排得越往后，糖含量就越低。如果白糖、砂糖、蔗糖、果糖、葡萄糖、糊精、麦芽糊精、淀粉糖浆、果葡糖浆、麦芽糖、玉米糖浆等字眼排在成分中的前几名，就是含有“隐形糖”的食物，一定要适量摄取。

“限糖”不代表不吃糖，而是“会吃糖、管理好吃多少糖”。因此，日常生活中我们应养成良好的习惯，科学控制糖的摄入量，避免“高糖”危害。

### 相关链接

#### 高糖危害远超你的想象

许多人一直以为，自己的肥胖，是吃多了卡路里或运动太少造成的。我们曾一度关注低脂，却忽略了高糖的危害。美国权威专家曾在《自然》杂志上公开提出：糖就像烟草和酒精一样，是一种有潜在危害且容易上瘾的物质，摄入多了如同慢性自杀。

因为吃糖会让你越来越开心，从而吃上瘾，让你不断吃糖满足自己的欲望。而你的身体，已经在无形中遭受了从内而外、从上到下的全方面伤害。

研究发现，富含果糖的玉米糖浆会直接促进肿瘤生长，而玉

米糖浆正是可乐等含糖饮料中的主要成分之一。这意味着，如果肠道在不知不觉中癌变，人喝了可乐等含糖饮料，等于在间接“喂食”癌细胞，癌细胞将长得更快。由此可见，含糖饮料对健康的危害，远超你的想象。

为了弄清楚糖对身体的影响，2017年澳洲导演达蒙·加梅乌决定把自己当小白鼠做实验。他连续60天，每天吃40勺（约160g）糖，这个量是按照澳洲居民摄入糖分的平均水平来定的。而且这40勺糖全部都来自果酱、果汁、早餐奶、低脂酸奶这些公认的健康食品，而不是巧克力、冰激凌、可乐这样的含糖量高的食品（食品中自身含有的糖通常被认为是健康的，甜品、巧克力、冰激凌和饮料是不健康的，而果汁、麦片、酸奶以及大量的“光”产品却是无害的。）并且，他依然保持着之前的锻炼量，每周两次绕着花园跑三圈，每天在自家室内健身房做十分钟健身。

实验结果令人无比震撼：最明显的，就是体型改变，60天后他的体重猛增17斤，腰围暴涨10cm，肚子上这些全是有害脂肪。由于大量食用糖，扰乱了新陈代谢，不久他的脸上长出了粉刺。而看不见的才是最可怕的，仅仅一个月，一种名为ALT的激素（肝脏最常用的敏感指标，它水平高低与肝脏损伤程度呈正比）就从低于20的健康值，一跃超过健康线。专家团队给达蒙体检后表示，他不但有了脂肪肝，而且可能导致胰岛素耐受，极易患上糖尿病，还有诱发心脏病的可能。

## 东台市人民医院北侧 新建停车场工程 招标公告（资格后审）

1、东台市人民医院的东台市人民医院北侧新建停车场工程已经批准建设，项目所需资金来源是自筹，现已落实。现邀请合格的潜在投标人参加本项目的投标报名。

### 2、项目概况

(1)项目地点：东台市区  
(2)项目规模：约29.68万元  
(3)质量要求：合格  
(4)工期：2019年9月28日前竣工  
3、本招标项目招标内容：东台市人民医院北侧新建停车场工程施工。投标人应自行踏勘现场，与招标人充分沟通，完成招标人提供的图纸和工程量清单要求的全部施工内容。

4、申请人应当具备的主要资格条件：  
(1)申请人资质类别和等级：三级及以上市政公用工程施工总承包资质；  
(2)拟选派项目经理资质等级：二级及以上市政公用工程专业注册建造师；  
5、本项目评标定标办法采用合理低价法。

6、投标申请人可于2019年9月11日8时至2019年9月16日17时到东台市海陵中路6号5楼购买招标文件，联系电话：15722592599，售价：300元/套，售后不退。  
7、其他：本工程开标时间为2019年9月18日15时，地点：东台市人民医院门诊楼八楼会议室。

2019年9月11日

## 招标公告

1、东台市西溪景区民宿客房布草杂件采购项目已经批准。欢迎合格的潜在投标人参加本采购项目的投标。

### 2、招标内容

包括单人床单250条，大床单150条，单人被套250条，大床被套150条，方巾800条，面巾800条，浴巾800条等，具体详见招标文件

### 3、投标人必须具备的资格条件：

(1)法人或者其他组织的营业执照等证明文件，自然人的身份证明；  
(2)具备履行合同所必需的设备和专业技术能力的书面声明；  
(3)参加政府采购活动前3

## 招标公告

1、东台市西溪景区民宿窗帘采购项目已经批准实施，所需资金来源是自筹，现已落实。现邀请合格的潜在投标人参加本项目的投标。

### 2、江苏策诚工程咨询有限公司受招标人委托具体负责本项目的招标事宜。

### 3、项目概况

(1)项目地点：东台市。  
(2)项目规模：总投资约15万元。

年内在经营活动中没有重大违法记录的书面声明。

(4)投标人授权委托人员须为本单位正式职工。参加投标时须携带本人身份证、社会养老保险缴费证明原件（单位法定代表人参加投标时无须提供社会养老保险证明原件），或投标人本人身份证和单位授权委托书供资格审查时查验；

(5)未被“信用中国”网站（www.creditchina.gov.cn）列入失信被执行人、重大税收违法案件当事人名单、政府采购严重违法失信行为记录名单。

(6)本项目不接受联合体投标。

4、本项目最高限价：56.2万元。

5、本项目评标定标办法采用综合评估法。

6、投标申请人应于2019年9月11日至2019年9月16

(3)供货期要求：15日历天。  
4、询价采购内容如下：  
窗帘730m（含窗帘轨道）、靠垫（含内芯45cm\*45cm）140个、床毛巾（50cm\*1800cm）140条等，具体内容详见询价文件。

5、参加报价的供应商须从事本次询价货物的生产或销售，投标时提供营业执照副本复印件。

6、投标申请人应于2019年9月11日至2019年9月16日，在上班時間に东台市西溪旅游文化景区管理委员会206室报名

日，在上班時間に东台市西溪旅游文化景区管理委员会报名，招标文件及其附件工本费300元/份，同时需缴纳诚信保证金1000元整。报名成功后，无充分理由不参加本项目投标的，诚信保证金不予退还。联系电话0515-60600987。

7、投标截止时间：2019年9月17日16时；

开标时间：2019年9月17日16时；

投标、开标地点：东台市西溪旅游文化景区管理委员会二楼会议室

联系人：王润新  
电话：13770279267  
地址：东台市唯诚大厦二十层  
邮编：224200

2019年9月11日

(报名时携带营业执照复印件、授权委托书原件和授权人身份证复印件)，询价文件及其附件工本费300元/份，同时需缴纳诚信保证金1000元整。报名成功后，无充分理由不参加本项目投标的，将没收诚信保证金。联系电话0515-60600987。

7、其他：本工程开标时间及地点详见询价文件要求。

联系邮箱：350691070@qq.com

联系电话：13770279267

2019年9月11日