

国家市场监督管理总局消费提示:

# 春节传统美食这样吃



春节是我国最隆重、最热闹的传统节日,在千百年的历史发展中,形成了特定的饮食习俗,尤其是“年味”十足的传统食品必不可少,许多相传至今。为帮助广大消费者安全健康地享用传统美食,国家市场监督管理总局特做如下消费提示。

## 饺子——寄予希望

饺子在我国传统佳节饮食中具有重要地位。按照习俗,过年时全家一起动手包饺子,春节时,为两年之交、迎新辞旧的时刻,一家尽情欢乐地品尝饺子,具有喜庆团圆和吉祥如意的寓意。

家庭自制饺子时,要选好原料,清洗好制作工具,尽量按食用量制作,现包现食。因节假日加班等原因不能与家人分享包饺子乐趣的,可购买速冻饺子。选购速

冻饺子时,应通过正规采购渠道,选择包装完整,外观质地均匀且在保质期内的产品。同时,仔细阅读产品标签信息,重点查看配料表及营养成分表,严格按照标签上的存储条件进行保存。食用饺子时,一定要煮熟煮透。餐后剩余饺子,放入冰箱冷藏,再次食用前要彻底加热。不论选择哪种方式,都要保障食用的安全与健康。

## 豆腐——传递幸福

“腊月二十五,推磨做豆腐”。在我国许多地方过春节都有吃豆腐的习惯,“腐”字与“福”字同音,吃豆腐寓意着幸福、祝福。

购买豆腐时,要“两看一闻”。首先看其颜色,正常豆腐的颜色呈乳白色或淡黄色,有光泽。其次看其切面,好的豆腐切面细腻,气孔少。闻起来有浓厚的豆香味,不可发酸或有怪味。如果购买无包装的豆腐,应尽快放入冰箱冷藏或低温处储存,烹调前再取出。食用前最好用开水焯一下。如发现豆腐发黏或有异味,则不建议食用。包装好的豆腐开封后,最好在当天食用完毕,保持其新鲜。豆腐虽是较好的蛋白质来源,但不宜多吃,一般每天食用100~150克为宜。食用过量可能会引

起消化不良、加重肾脏负担等问题。

## 鱼——年年有余

鱼既美味又营养,而“鱼”与“余”同音,更象征着年年有余的吉祥意义。春节期间,家家户户饭桌上少不了鱼,寄托着人们对新年的美好祝愿。

我国地域广阔,民族风俗各异,过年食鱼美饕纷呈。食材鱼分为海水鱼和淡水鱼两大类,食用时主要把握三个环节。一是正确选材。海水鱼一般有活品、冰鲜和冷冻产品,而淡水鱼多以活鱼流通为主。选购冰鲜海水鱼时需注意其新鲜度,鱼体完整、肌肉有弹性、眼球饱满透明、鳃丝鲜红、气味正常。购买冻结的海水鱼,除鱼体冻结外,其质量要求与鲜活鱼体基本一致。二是保鲜保藏有效。冰鲜海水鱼需控制好冷却温度,尽量缩短其保鲜保藏时间。三是合理烹饪,注重食用安全。特别是购买活的淡水鱼,因部分淡水鱼类内脏如鱼胆有毒不可食用,误食会造成肾脏衰竭或肝脏病变,严重的会危及生命。因此,淡水鱼洗净后可采用清蒸、油炸、红烧等多种烹饪方法,烹饪时要煮熟煮透,彻底杀灭寄生虫。

## 腌腊肉制品——无腊味,没年味

“无腊味,没年味”。临近春节,走在大街小巷,总能看见一串串自制的腊肉香肠挂晒在窗户或门前,浓浓的年味扑面而

来,也成为民间一道靓丽的风景线。

家庭自制腌腊肉制品时,一是选择有质量保障的原料肉;二是注意温度和湿度,以利于腌腊肉制品水分散失和风味形成,同时抑制微生物生长;三是避免鼠虫危害,做好防护措施。在市场上购买腌腊肉制品时,选择包装完好、标签清晰、感官正常、保质期内的产品,避免购买涨袋、包装破损、外观发生变化或产品表面有明显菌斑的产品。多数腌腊肉制品属于生肉制品,食用时应严格按照烹制方法进行加工,做到完全熟制后再食用,对于有明显“哈喇味”、外观发生变化或有明显微生物生长的产品应禁止食用。

## 年夜饭——开心过大年

在我国传统里最重要的是大年三十晚上的这顿年夜饭。家庭自制年夜饭,要注意合理搭配,选择谷类、肉类、蛋类、蔬菜、水果等多种食物。外出就餐,建议选择有食品经营许可证、卫生条件好、设施齐全、实施“明厨亮灶”的餐馆。

另外,春节期间不同平时,生活缺乏规律,因此饮食要适量,避免暴饮暴食、过多食用油腻的食物,导致能量过剩,加重肠胃负担。肥肉、动物内脏等少吃,脂肪低而富含优质蛋白质的鱼、虾、贝等水产品可以适量吃一些。除了注意饮食外,还应经常活动,不宜久坐。(健康时报网)

## 五个迹象提醒你盐吃多了

当你吃盐过多时,会发生令人惊讶的五个短期症状。美国《预防》杂志网站近日对此进行了总结。

**手指变粗** 如果你的体重没有任何增长,但突然间感觉戴的戒指小了两号,这很有可能是水潴留造成的;如果你近期吃了过多的盐,就会发生这种情况。

**美国加州圣塔莫妮卡普罗维斯登圣约翰健康中心的主任米拉汉·莫萨基认为:**身体是一台复杂的机器,它必须保持体液和电解质的平衡。摄入了过多的钠,大脑就会引发一种激素的释放,告诉身体需要保留尽可能多的水,以防止生理功能紊乱。

**嘴干** 如果你感觉就像吃了一团棉花球,这可能吃盐过多的过错。在食用了含有大量钠的食物之后,身体会感觉盐和水的含量失衡了。为了恢复平衡,你需要多喝水。因此,大脑会发出口渴的信号,促使你狂饮。

**头痛** 发表在《英国医学杂志》上的一项研究成果表明:与每天摄入1500毫克钠的人相比,每天食用3500毫克钠的成年人头痛的可能性高出了近1/3。

**总想排尿** 喝了太多的水并不是让你尿意频繁的唯一原因。令人惊讶的是,吃了太多的盐也会产生相同的效果。当有过多的盐进入身体时,肾脏就会加班加点的工作,以清除多余的盐,这就造成了小便量增多。

**反应变慢** 吃过多的盐会让人脱水,而脱水会让人清晰思考的能力骤然下降。

发表在《营养学杂志》上的一项研究成果显示:与体内有充足水分时相比,轻度脱水会造成女性在测量注意力、记忆力、推理能力和反应时间的认知功能测试中的表现变差。此外,脱水还会让人情绪一落千丈。(健康时报网)

## 春节旅游,行囊里不能少了这些药

近些年春节长假外出旅游的人越来越多,出门在外寻医购药多有不便,所以别忘了随身带点常用药,以防万一。

**感冒药** 旅行中天气冷热变化无常,一旦出现感冒症状,最好及时用药加以控制。泰诺感冒片、日夜百服宁、新康泰克、速效伤风胶囊等感冒药可以迅速缓解感冒症状,维C银翘片等中成药对感冒初期症状也很有效。

**晕车药** 旅途免不了颠簸,如果乘车、船、飞机时出现眩晕、呕吐,可以服茶苯海明(乘晕宁),或者将消炎镇痛膏贴于脐眼。需要注意的是,应在乘车、船前半个小时服用药物方能及时发挥作用,如为长途旅行,则需要在上车、船后3~4小时加服药物。

**便秘或腹泻类药物** 出门在外吃饭,一方面,饮食卫生条件难与家中相比;另一方面,出门旅游难免会在不自觉中品尝到比平时更多的食物,不分冷热、不分酸甜咸辣地吃进肚中,因此可能会造成消化不良、腹泻等问题。可备上盐酸小檗碱、蒙脱石散剂、开塞露、通便灵、藜香正气丸、保济丸、救必应胶囊等以备不时之需。蒙脱石散剂适合非感染性腹泻,如有细菌感染可用盐酸小檗碱,伴有恶心、呕吐症状

时可服用藜香正气丸、保济丸、救必应胶囊,如症状严重服药无效应尽快就医;便秘时可选用开塞露、通便灵。

**抗过敏药** 外出旅行到了一个新的环境,饮食、住宿甚至季节的变化都可能引起过敏,因此外出时带上抗过敏药物很有必要。可选择消炎止痒膏类的外用药,但含有激素成分的外用膏剂不宜长期使用。如果外用药物效果不好,可选用抗组胺药,如马来酸氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪等。

**自身疾病药** 随着出行条件越来越便利,春节期间很多老年人也愿意外出旅游,此时应特别注意,原有基础疾病的治

疗药物不能随意停药。高血压患者除了要携带每天必吃的降压药外,还要准备硝苯地平;对冠心病患者来说,要准备好速效救心丸和硝酸甘油;糖尿病患者应随身携带降糖药,同时携带葡萄糖水、饼干之类食品以备发生低血糖时急用;哮喘患者应备止喘药等。

**外用药** 外出旅游往往免不了户外活动,户外活动可能会遇到蚊虫叮咬、磕磕碰碰,因此创可贴、碘酒、伤湿止痛膏也是旅游必备药。此外,红花油可用于外伤或扭伤,风油精、清凉油可用于蚊虫叮咬。

总而言之,选择旅行备用药物时,应根据人员的年龄和旅游季节、时间长短、目的地不同而选择药品,再根据特殊情况增加一些其他药物。备好旅行药物,帮助您拥有美好的旅程。

(中国医药报)

## 流感四方退热止咳



每到冬季,都会出现流感高峰期,门诊中流感患者的就诊人数激增,注意防护和治疗迫在眉睫。为应对来势汹汹的流感疫情,给大家推荐4个流感退热方、流感止咳方,可在医师指导下服用。

**方剂一:**荆芥穗、炒栀子、白芷、青蒿、柴胡、黄芩、葛根、生石膏、炙麻黄,可清肺退热、发汗解表,适宜于流感伴以高热、身痛为主症的患者。

**方剂二:**青果、射干、杏仁、桔梗、生麻黄、炙甘草,可清肺利咽、化痰止咳,适宜于流感伴以咳嗽、咽痛为主症的患者。

**方剂三:**苏子、酒黄芩、桑白皮、杏仁、百部、元参、前胡、炙麻黄,可清肺止咳,适宜于儿童流感伴以咳嗽为主症的患者。

**方剂四:**荆芥穗、薄荷、连翘、芦根、白茅根、酒黄芩、知母、苏叶,可清肺透表退热,适宜于儿童流感伴以高热为主症的患者。

除了药物治疗,预防尤为重要,建议在生活中做到以下几点:出门戴口罩;双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏)应立即洗手;不用脏手触摸口、鼻、眼睛等黏膜处;打喷嚏或咳嗽时用手帕或纸巾掩住口鼻;少去人多及通风差的公共场所,非去不可的应避免久留。由于普通感冒和流感在病情初期不好区分,如出现打喷嚏、流鼻涕、低烧等症状,可先在家中处理,发烧后先自行物理降温,多喝水。如果出现高热(39℃以上),应立即就医。

(人民健康网)

## 如何正确对待高血压?请记住这十六字——

# 改变生活 定期监测 正规服药 及时调整

过定期考试来明确学生的掌握情况,如果掌握不够好,该补课还得补。那么服用降压药物也是如此,除了正规服用降压药,还需要定期监测血压。因为存在较大个体差异性,所以不同的药物对不同的人来说,效果并不一样,加上影响血压的因素很多,所以在服药以后应该定期监测血压,必要时进一步调整。比如就自然环境而言,在入秋以后天气变冷,血管会有所收缩,血压会比夏天时高一点,因此在入秋后更需要经常的监测血压。

再次,控制血压并不只是控制哪一个时间点,或是哪一个时间段,而是要做到24小时全覆盖,因此监测血压时最好能经常变换一下测量时间。而在测量之前应该

静坐至少10分钟以上,否则情绪和运动会导致测量值偏高。

最后,监测血压并不能只是根据自觉症状的轻重。很多人只会在有明显自觉不适的时候才会想到测量血压,可一方面来讲,血压有急性升高和慢性升高之分,急性升高的血压通常会导致人产生明显不适症状,但慢性升高的血压通常并不引起人的明显不适感,在下乡普查的时候,也时常会遇到收缩压在200mmHg以上,但完全没有自觉症状的患者;而另一方面,如果症状来得太急,也并不是每个人都能有机会被救治,更别说再有机会去监测血压了,要是知道自己会因为打这场牌而丢掉

性命,那就没人去打这牌,而是早就到医院里去了。

为此建议,在监测血压时至少注意两点:一是服用药物后的2至3小时,这时主要是监测服药后的降压作用,如果此时血压控制就已不理想,则需要换药、加药、加剂量。当然,初次用药或调整用药时,并不是一天就明确了药物作用,而是要在这个点监测一至二周,才能进一步决定是否调整治疗方案。二是在下一次服药之前进行测量,此时需要监测的是药物的作用时间。如果服药后血压控制尚可,而在下一次服药之前血压并不正常,此时通常调整服药时间,当然,必要时也可以调整药物种类。(市第二人民医院 王敏明)

## 做好新形势下宣传思想工作,必须自觉承担起举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象的使命任务。

——2018年8月21日至22日,习近平在全国宣传思想工作会议上发表重要讲话

