

# 苏州市食药监局夏季安心饮食十项提示

随着气温逐渐升高,夏季也正式来到我们身边。对于广大消费者饮食安全而言,夏季是一个需要提高警惕的时候。下面,为大家整理了十项夏季食品安全提示,别忘了分享给亲朋好友们看看。

**提示一:正确看待食品安全**  
在网络上经常能看到一些食品安全负面信息,于是有人免不了感叹“现在吃的东西都不能放心了”,其实这些信息中的大多数都是以偏概全。当然,任何一件事都可能面临风险,不可能百分百安全,食品安全也不可能“零风险”。数据表明,我国的食品安全风险可控,问题发生率也并不比发达国家更高。最重要的还是在于人的心态,过度的焦虑和担忧,危害尤甚问题本身。同时,也请相信,食品安全监管部门会时刻守护您的饮食安全,坚持对违法行为“零容忍”。

**提示二:养成勤洗手好习惯**  
一双未洗过的手上最多约有 80 万个细菌,其中有部分属于致病菌,通过正确的洗手方法,它们大多可以去除。所以在接触食品前要保证手部的清洁卫生,做饭前、做饭过程中、吃饭前都要认真洗手。另外厨房的用具也要保持清洁,砧板、刀具、抹布都要时常清洗,这些都是保障食品安全重要部分。

**提示三:看笑脸选餐厅**  
餐馆的厨房到底是否安全卫生?其实不必亲自深入后厨也能知晓,监管部门已经为您把关。可以关注一下店里的餐饮服务食品安全等级公示牌(绿色的笑脸为优秀,黄色的微笑为良好,红色的平脸为一般),尽量选择等级更高的餐饮就餐。

**提示四:严控时间温度防变质**  
夏季温度高、湿度大,微生物繁殖能力旺盛。在 37 度左右细菌繁殖速度最快,4 小时左右就能增殖 4000 多倍。特别是富含蛋白质和糖分的食物要尤其当心,软包装的灭菌乳、巴氏杀菌奶、瓶装果汁等若一次喝不完,须将剩下的拧紧盖子立马放入冰箱,且尽快喝完。卤菜熟食在 10℃ 到 60℃ 的温度条件下存放时间应尽量小于两小时。

**提示五:慎食野生动植物**  
春夏季,有毒动植物大量出现,包括河豚、野生菌类、有毒贝类等。缺乏经验的市民很难辨别清楚,以致误食而发生中毒。另外,勿生食水产海鲜,鲜活水产品中剔除血弧菌污染率高且可能含有肝炎病毒、异尖线虫等寄生虫,生食易造成腹泻、肝炎、过敏等反应。

**提示六:正确加工保健康**  
食材处理和加工的常识需要掌勺的您

多加留意:翻炒四季豆时,需彻底炒熟;家庭自制腌菜时,腌制时间不宜过短;加工鲜黄花菜时,要提前焯水;制作豆浆时,需彻底煮透;发芽或变青的马铃薯不能食用……烹饪也是门大学问,有时营养和毒素之间就差几锅铲的距离。

**提示七:购买食用农产品可扫二维码**  
高温季节也是农药使用的高峰期,好在苏州各级批发市场和农贸市场,已建立起快检安全防护网,从这些渠道流转的食用农产品基本已通过快检筛查。购买食用农产品时,消费者可以扫描摊位前的二维码,获取经营者信息、食用农产品的来源及质量信息。购买食用农产品时,消费者可以索要追溯小票。另外,瓜果、蔬菜在食用时要做到清洗、去皮,蔬菜清洗干后尽量在清水中浸泡半个小时左右。

**提示八:网络订餐有讲究**  
网络订餐前请关注一下商家资质是否证照齐全,部分平台还公示食品安全等级,并结合其他消费者的评价作为参考,选择安全卫生的商家。同时,尽量选择距离较近的餐饮商家和热加工的低风险食品,不点冷荤凉菜等加工时间难控又易变质的菜品,确保食物能够在加工后 2 小时内安全期限内食用。

**提示九:“四看五去”食用小龙虾**  
选购时应做到“四看”:一看大小,应购买人工养殖的大小一致的小龙虾;二看颜色,应选购颜色红里带自然健康光泽的小龙虾;三看绒毛,选购腹部绒毛和爪上毫毛白净整齐的小龙虾;四看质地,选购质地像指甲一样有弹性的小龙虾,如果虾壳坚硬,说明质地较老,不宜购买。加工食用时做到“五去”:一去泥沙;二去死虾;三去头部;四去污垢;五去生食。此外,小龙虾隔夜存放容易至蛋白质腐败,对人体健康会带来很大损害,所以做好后需一次吃完。

**提示十:膳食注意营养均衡**  
夏季,人体新陈代谢加快,需注重营养的均衡性,菜肴宜清淡,少荤多素,通过合理膳食补充身体所需的各类营养物质。饮水以白开水为宜,不要用各类饮料代替饮水,不要吃喝太多冷饮,以免造成胃肠功能紊乱,引起腹泻。老人、儿童和免疫力低下人群尤其应注意饮食安全,适度食用冷饮,切忌混饮暴食。考生要注意饮食合理搭配,少食油腻和生、冷食品。  
最后,提示市民朋友:在购买食品过程中如发现食品安全问题,或者发现酒店、饭店内的食品出现腐败变质、感官性状异常等情况,请及时拨打投诉举报电话 12331。  
(本刊记者 朱佳伦)

## 吴中区百户“最美家庭”获表彰

为推进“最美家庭”建设,在第 25 个国际家庭日到来之际,吴中区委宣传部、区文明办、区妇联、区市容市政管理局联合举行吴中区“最美家庭”表彰大会暨“幸福家庭课堂”巡讲活动,百户“最美家庭”获表彰。

近年来,吴中区常态化开展寻找“最美家庭”活动,最大限度地发动、宣传、组织、吸引群众,引导妇女和家庭积极传承家庭美德,提升文明程度,共建最美吴中。对各级妇联组织围绕中心,立足本职,推进“最美家庭”工作提出了三点要求。做到深入推进家风建设,更多地去

发现、挖掘、传播最美家庭的真善家风,不断丰富和挖掘新时期家风建设的内涵。讲好“最美家庭”故事,让越来越多普通家庭发自内心的学起来、做起来,为弘扬良好家风培植丰厚土壤。全面做好家庭工作,以“注重家庭、注重家教、注重家风”为着力点,不断满足人们对家庭文明的新期待,以家庭文明推动社会文明,开创全区最美家庭建设工作新局面。

依托“网上妇联”、微信等宣传媒介,通过网上网下互动吸引社会公众广泛参与,经过近一年的宣传、发动、寻找和评比,吴中区百户“最美家庭”脱颖而出,在

此基础上,通过微信投票,共计 184318 人次参与活动,评选出 10 户标兵户。大会现场授予 100 户家庭吴中区“最美家庭”荣誉称号,其中,桑伟平家庭等 10 户家庭为吴中区“最美家庭”标兵户。会上还成立了吴中区“幸福家庭课堂”讲师团,并为讲师团成员代表颁发聘书。今年,区妇联将围绕女性素养、科学家教、婚姻家庭等三大主题在全区开展“幸福家庭课堂”讲座 20 余场,打造一批示范课程,为更好推进“和谐吴中”建设营造良好社会氛围。  
(吴政 永康)

## 华为咋养黑天鹅?

网传,居中国 500 强榜首的华为老总任正非,花大价钱,从国外引进八只黑天鹅,养在公司园区的湖里,以此警示员工:在一个不确定的世界里,黑天鹅时刻可能飞出。只有时刻保持敏锐和危机意识,企业才能生存下来。我以为,华为公司养黑天鹅,对所有企业都极具警示性。

不是么,南方风机股份有限公司董事长、总经理杨子善和妻子失联,杳无音信;浙江金盾集团董事长周建灿坠楼自尽;北京万家电商公司董事长总经理梁佩佩在家里开煤气自杀……这种因“黑天鹅”飞走,企业倒闭,老总有的出逃,有的自杀的悲剧,不只发生在“远方”,人们(包括我在内)也不时目睹一些亲戚、朋友、熟人的企业,虽然企业规模不大,也因“资金链”断裂,债台高筑,内外交困,不能自拔,以至,苦于无“救世主”,四处躲债,甚至,家产不抵债,妻离子散的不幸!

孔子告诫人们,“人无远虑,必有近忧”(《论语·卫灵公》);孟子也忠告人们,“生于忧患,死于安乐”(《孟子·告子下》)。在市场经济中,一个企业仿佛一条驶入海洋中的船只,作为舵手的董事长、总经理、老板,必须时刻做到“上知天文,下至地理,眼看六路,耳听四方”,才能“任凭风浪起,稳坐钓鱼台”,带领企业做大、做强,走向兴旺发达。华为老总任正非不仅在公司湖内养黑天鹅,还曾多次告诫员工,“华为要死亡,可能只有一步之遥,金融危机可能即将到来,一定要降低超长期库存和超长期欠款”。这就是华为成功的公开秘密吧!

我无经办企业的实践经验,但是从退休前在政府经济管理的观察总结,有一比喻,资金是企业的血液,血管则是血液流通的渠道,如果流通不畅,甚至堵塞,必须及时疏通;或者“贫血”,那么,需要“输血”,以保证正常流通,身体健康;假如,企业造血功能降低,甚至坏死,血液不足,光靠“输血”,必然难以以为继,呜呼哀哉,一命呜呼!

企业的资金管理 and 长命百岁,中外都有成功经验可循,我是万万不敢布数歪门,班门弄斧的。不过,我从华为公司养黑天鹅说起,提醒企业大大小小老总,要有危机感,审时度势,“惟事事,乃其有备,有备无患”(《尚书·说命中》)(公愚)

## 东山枇杷大量上市 价格与去年持平

记者从吴中区东山镇有关部门了解到,今年东山枇杷产量约为 4500 吨,价格与去年持平,18 日起大量上市。

东山白沙枇杷的优良品种“白玉”,肉厚汁多,甜而不腻,色泽晶莹,多次在全国性的优果评比中获得大奖。白玉枇杷占全镇枇杷总量的 85%。此外,东山白沙枇杷还有冠玉、早黄、照种、冬玉等品种,但产量较少。虽然今年 1 月的大雪正值枇杷开花期,但

并未对产量造成很大影响,预计产量达 4500 吨。而在果实成熟期,光照充足,温度湿度适宜,更有利于果实生长和糖分积累,因此今年枇杷果实比往年更大更甜,平均单果重 30g 左右,糖度在 13 度左右。目前,枇杷早黄品种已经开采,东山镇水产村鱼池堰以及后山的莫厘、陆巷、杨湾等村的白玉枇杷,将于本周末零星上市。5 月 18 日左右,前山的管螺、双湾等村的白玉枇杷

开始开采,东山枇杷也将大量上市,一直持续到 6 月初冠玉枇杷开采结束。价格方面,根据枇杷的品种和不同规格,预计与去年持平。其中,白玉枇杷特级果(35g 以上)价格在 40 元/斤左右,一级果(30-35g)每斤价格为 25 元,二级果(25-30g)每斤价格为 20 元,而 5 月下旬上市的冠玉枇杷价格在 30 元/斤以上。  
(肖佳)

## 别让老朱再孤独

5 月 14 日,《姑苏晚报》刊登记者写的一篇新闻报道,题目为《这片山林就是我的家》。文章报道吴中林山护林员朱阿二守护寒山岭十四载的感人事迹。年过花甲的老朱,每天巡山近十公里,一个季度穿烂一双解放鞋。其居住的简陋小平房内,仅一床一桌两凳。巡山途中累了就席地而坐,带些吃的简单吃上几口。更难能可贵的是老朱不但是一位防火防盗的护林员,还是一位兼职的“文物守护者”。山上三十多处摩崖石刻点,是他每

天巡山路线的必经之处。为了摆脱寂寞孤独,他抱来两只小狗陪伴。每当下雨天防火压力有所减轻时,他才能抽空回木佬老家探望一下亲人。

老朱的感人事迹,值得我们每一个人学习。其无私奉献的精神,值得全社会大力弘扬。但冷静下来思考一下,从大局和长远利益考虑:主管部门能不能为老朱再配备一名护林员共同巡山?护林员,尤其是已经退休的护林员,一般都是不占编制的合同工。每月多挣一份不算多

的薪金,主管部门应该能够承担。再说,增加一名护林员,不仅仅是为老朱摆脱孤独,更重要的是,还有利于应对一些突发事件。比如,护林员在巡山时突然生病或摔伤;又比如,应对偷伐树木的盗贼;阻止不文明的游客刻画摩崖石刻等。如今,随着对山体生态修复的力度加大,苏州的山林面积也不断扩大。维护绿水青山的生态平衡,我们需要更多的护林员。  
(吴大明)

## 减盐加碘 缺一不可

日前,张家港市市场监督管理局、张家港市疾病预防控制中心、苏盐连锁张家港公司等相关部门在福前菜场人流集中处,联合开展“防治碘缺乏病”暨“减盐防控慢性病”宣传活动。活动现场,专业人员分别开展了碘缺乏病危害宣传、碘缺乏病知识咨询、科学补碘方法、真假碘盐识别、碘盐的正确使用、高盐饮食与慢性病、日常控盐知识

宣教等活动。张家港市每年都会对碘盐碘含量、水碘、孕妇碘摄入等情况进行监测,结果显示张家港市仍属于缺碘地区。所以大家仍需使用加碘食盐。现场专业人员有理有据的论证讲解,让周围群众啧啧称赞。苏盐连锁有限公司也在现场演示了简单辨别真假食盐方法,尤其对一些不法商贩以工业盐冒充加碘食用盐的

危害做了详细案例说明,进一步增加了居民防范意识。疾控工作人员重点讲解了高血压发生原因,盐过量容易引发高血压等慢性病。活动现场悬挂横幅 1 条、放置了 5 块牌牌,10 块宣传板,10 份真假碘盐样品、4 种宣传材料、3 种宣传日用品,共发放宣传材料 500 余份,宣传日用品 500 余件,接受咨询 200 人次。  
(蒋玲 黄华)

## 请别把垃圾放错地方



日前,在张家港汽车客运站站到候车椅上,竟然有旅客将吃饮料的空塑料杯,丢弃在上面,文明素质实在太差劲了。劝劝个别旅客还是多走几步,把垃圾丢进垃圾箱为好!  
鼎盛/摄

第三只眼睛