

健康·医疗·卫生



多位院士呼吁：发展整合医学 共同抗击肿瘤

食物中毒如何进行紧急处理？

如今，不愿辜负美食的人不在少数。民以食为天，但是食要以安全为先，由于食材存放不当导致食物变质、不新鲜，或者在加工食材时不卫生而导致的食物中毒会对人体造成极大危害。特别是夏秋之交，空气湿度增大，易发生微生物污染而导致病从口入。所以，了解食物的正确处理方式，以及食物中毒后的急救措施很有必要。

什么是食物中毒？

食物中毒是指正常人经口摄入正常数量的食物，但实际上该食物含有有毒有害物质，或将有毒物品当做食物食用后发生的一种急性、亚急性感染或中毒性综合征。

如何预防食物中毒的发生？

1.注意个人卫生勤洗手。洗手要特别注意，用流动水和肥皂洗手消毒，要把指甲彻底洗干净，因为指甲缝内最容易隐藏细菌。建议用纸巾擦手，不要用毛巾和围裙，因为细菌和病毒很容易在毛巾和围裙上繁殖。

2.提倡“现买、现做、现吃”。千万不要选择不新鲜食物，更不能食用病死的或死因不明的家禽、家畜。制作凉菜所选的原料必须非常新鲜、卫生，所用的刀及砧板必须彻底洗烫干净。熟食品及时食用，尽量不要隔夜、隔餐。

3.蔬菜水果尽可能浸泡、清洗后食用。食用前尽可能先浸泡半小时后再清洗食用。

4.选购熟食卤菜、凉菜时应慎重。熟食制品在温度低于60℃、高于10℃条件下放置2小时以上的，食用前须彻底再加热。

5.慎食水产品。各种鲜活水产品如遇天热容易缺氧死亡，特别是黄鳝、螃蟹、虾等水产品死亡后极易变质，切勿食用。烹饪后的水产品隔夜后不要食用。

6.包装食品即时食用。如遇气温升高，细菌生长繁殖速度加快，如不能及时用冷藏等后续保护措施，包装食品很快会发生变质腐败。还应注意查看食品生产日期、保质期等，不吃、不买过期食品和没有厂名、厂址的产品。

7.增强自我防范意识。树立正确的食品卫生安全意识，养成良好的饮食卫生习惯，不食用来历不明的可疑食物，以防病从口入。

中毒后有哪些急救措施？

根据引起食物中毒的原因不同导致的临床表现也不一样，一般有以下几个特点：发病比较急，潜伏期短，没有传染性，其中多以急性胃肠炎的症状为主。

如果出现食物中毒且病人想吐吐不出来，想排泄也排不出去时，应使用催吐和导泻的方法，具体急救措施如下：

1.催吐。催吐是食物中毒最主要的紧急处理办法。如果吃下去的食物时间不长，在1~2小时内，毒物还停留在胃内，可以用催吐的方法把毒物吐出，减少毒素的吸收，常见的催吐方法有：

(1)用手指、匙柄、筷子等刺激舌根部。

(2)快速饮用冷盐水(食盐20g,加开水200ml冷却)、姜汁(生姜100g捣碎取汁加入200ml温水)等催吐。

(3)如食物过硬不易吐出，可先饮温清水或盐水稀释后再进行催吐，也可达到稀释毒液浓度的作用。

(4)如果吃了变质的荤食，可以用“十滴水”(中成药)催吐，如是进食了变质的鱼、虾、蟹等海鲜类的食物，可以用食醋100ml加水200ml稀释后一次服下，起到催吐作用。

要注意的是，不主张对婴儿、昏迷者进行催吐。对年龄稍大的孩子在清醒的情况下可进行催吐，催吐时保持前倾位，防止误吸、造成窒息。催吐后，应立即就医，医生会根据不同的中毒情况进行针对性治疗。

2.导泻。如果吃下去的食物时间较长，超过2~3小时，且精神较好者，可导泻将毒素排出体外。但注意，导泻这种方法是用于体质较好的年轻人。小孩和老人要慎用，以免引起脱水或电解质紊乱。

3.除此之外，中毒较重者应尽快到医院就诊。

本作品为“科普中国-科学原理一点通”原创，转载时务请注明出处。 作者：芦俊文 来源：新华网



新华社重庆8月18日电 “肿瘤威胁人类健康，是很复杂难治的疾病，而肿瘤防治贵在整合，难在整合，也赢在整合。”中国抗癌协会理事长、中国工程院院士樊代明17日在此间举行的中国肿瘤学大会上说，加大力度发展整合医学，是肿瘤防治工作的重中之重。

2019中国肿瘤学大会于16日至19日在重庆举行，共计30余名院士、1900多名国内外肿瘤学领域学者和专家参会，共同对肿瘤防治情况进行探讨交流，并对相关前沿研究进行解读及科普。

会议期间，多名院士共同呼吁，肿瘤领域的专家、学者应共同在整合医学之路上深耕、探索。

樊代明表示，现阶段，人们对肿瘤的真实发病原因了解得还不透彻，仅通过研究或临床经

验分辨了部分危险因素。肿瘤不是单因素、单病因，是多阶段、多因素共同作用的结果，仅靠一种治疗手段的单打独斗不能起到彻底作用，只有整合资源力量与学术思想，通过全方位的努力，才可能在肿瘤诊断和治疗中取得重大进展。

据悉，癌症防治难度大、疾病负担重，是严重危害公众健康的重大公共卫生问题之一。目前，肿瘤治疗方法包括手术、化疗、放疗、免疫治疗、中医治疗等，这些治疗不一定对所有病人有效。樊代明说：“要选适合我们某一个人或者某一个群体的治疗方法加以组合，整合后使之更加有效有力，这就是整合肿瘤学。”

中国工程院院士詹启敏说，我国的肿瘤防治工作一方面要加强科技创新，包括药物创新、医疗装备创新、临床技术创新

等，另一方面还应该推动整合医学发展。“肿瘤防治，一定要做整合，这可以让患者得到更加精准的治疗。”

中国工程院院士郝希山认为，作为一种非传染性疾病，肿瘤的发生和发展跟遗传、生活习惯、环境等因素息息相关。“下一个十年，降低肿瘤发病率和死亡率、提高肿瘤或癌症的治愈率将是肿瘤学领域的重中之重，整合之路势在必行。”

2019中国肿瘤学大会由中国抗癌协会主办，重庆大学附属肿瘤医院、重庆抗癌协会承办，主题为“肿瘤防治，赢在整合”。大会期间发布了《中国恶性肿瘤学科发展报告(2018)》《中国女性乳腺癌筛查指南(2019)》等，进一步规范和指导各级医疗机构肿瘤诊治行为。

(黎华玲、陈秀、王利文)

经常吃葱属蔬菜肠癌风险低很多

中国医科大学附属第一医院的研究者发现，食用葱属蔬菜包括大蒜、韭菜、洋葱、韭黄和大葱等，能显著降低患结肠直肠癌的风险。

2009年6月~2011年11月，研究团队在国内三家医院进行了一项配对病例对照研究。研究人员选取了833名肠癌患者，另选取了年龄、性别、居住地区与之匹配、数量相同的健康志愿者。通过对参试者的饮食习惯和发病原因进行追踪调查，研究人员发现，日常饮食中葱属蔬菜

摄入量最多的人患结肠直肠癌的可能性比摄入量最少者低79%。每年至少吃约16公斤葱属蔬菜(每天约食用44克)即可显著降低患病风险，食用量越多，其保护效果越好。

研究人员表示，烹饪方法对葱属蔬菜的抗癌效果也有一定影响。例如，煮洋葱会减少具有抗癌功效的化学物质含量，而把新鲜大蒜切成薄片或碾碎则更有益。



放，我曾学着网红搞过一次，购回几棵找个花盆栽上，想着吃时新鲜且郁郁葱葱的比较好。可惜理想很丰满现实太骨感，葱入土了，没几天绿叶子转黄渐渐变干，没咋的就现出秋风瑟瑟煞人的感觉，种上当风景看实在不可取。

后来学会一个方法解决了这个疑难杂症，购葱一次剥净，分段切开，装入垫了纸巾的塑料餐盒，放入冰箱冷藏，随用随取。葱也可以提前洗干净晾干，也可吃时再洗。这样的存放大葱没有一点浪费，连过去常丢弃的葱叶都能保持绿色，点缀在汤里也是美美的。

“成”也它，“败”也它，爱恨交加还是它哈，就聊这么多吧。

爱恨交加说大葱

余香

厨房里的活儿我最不喜欢的是切大葱，常常从剥第一层皮开始，就眼泪汪汪，到后来会变成哗哗地流，要是被人看见以为受了多大委屈。有次孩子看见大惊失色，急问是谁让我受了这般委屈，没出息的我竟然抹着眼泪告他“大葱”。孩子听了在旁边笑成花枝颤，打趣说，我爸还大口大口生吃呢，就你这，剥个葱还哭成了梨花带雨。

平日里看到夫拿着一颗大葱当苹果配着馒头大口大口地吃，我都要用怀疑的眼光看他半天，心里琢磨没敢说出口，他是个啥物种变得？

夫家妈私下说，剥葱喜欢流泪的人性格怪，我听了直怀疑她那个老祖宗是不是种大葱的。

我有位友人特别喜欢吃大葱，逢餐必点的一道菜葱段、蒜片，他说葱开胃，蒜杀菌。即使是真的，我也不敢尝试。

友人偶尔来家做客，我自然

会备这道“大菜”附加一碟“秘制”酱料：芝麻酱、葱伴侣、蚝油、糖、醋，有时加点麻油或辣椒油。用家里人的话说，在我手里啥东西都能搅和，我也常乐此不疲地尝试，把各样东西凭着口感搅和起来。

配酱有一个宗旨，加一味品一下，到最后不能尝出某一种味道，要慢慢感觉，口留余香才对。这就像喝茶一样，入口有淡淡苦味，发绵，但是咽下去以后吸气回味方觉甘甜。

葱并不是我厨房的必备，炒菜时有时无，但在煲汤时，如鸡汤、羊汤、牛肉汤等等，葱段姜片是必备的，加上是为了去腥味。

现在市面上有两种葱，一粗大一细小。壮实的炒菜炖菜用，纤细的点缀喝汤很有味道。

我平时做饭用葱量不大，几天买那么三四棵。装在塑料袋易坏，放外面又有一股难闻的气味飘在居家小屋。关于它的存

周末美食汇

周末美食汇

周末美食汇

周末美食汇

房产手续挂失

李国旭，不慎将太钢滨河小区1-1-3002的全套房产手续遗失，特此声明。

准运证挂失

太原吉源昌贸易有限公司，不慎将证号为：TG1701440、TG1701442、TG1701390的准运证遗失，特此声明。

河南得威冶金材料有限公司，不慎将车牌号为：晋A66435的物资准运证遗失，特此声明。

车辆出入证挂失

焦化厂尹纲，车牌号：晋A23X87

山西钢建，车牌号：晋AC3741

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失或注销，特此声明。

挂失

炼铁厂姚维平，卡号：09200971

炼铁厂胡建石，卡号：09203366

钢运物流王云，卡号：30419995

钢建公司张庭熠，卡号：30426556

物流中心曲峰岗，卡号：10800958

能源动力总厂卫建忠，卡号：07600671

工程技术公司陈利民，卡号：09900197

加工厂石彦兵，卡号：30808112

钢运物流李国清，卡号：30904664

钢建金属结构制造公司宋瑞，卡号：30422225

加工厂周建，卡号：30418567

太原钢城企业公司钢永锋型材厂郭华锋，卡号：30428714

热轧冶金设备修造厂张雪峰，卡号：30424078

炼铁厂梁景峰，卡号：09204290

炼铁厂刘永红，卡号：30424295

百一公司李建明，卡号：21200980

型材厂樊亮，卡号：03500659

炼钢二厂王翀，卡号：03302148

钢企协友钢业公司刘俊，卡号：20223609

不锈钢冷轧厂贾亚松，卡号：08306131

炼钢一厂姚献府，卡号：12501228

山西钢建牛鹏远，卡号：30400931

山西钢建牛志远，卡号：30343706

山西钢建，卡号：30349259

焦化厂郝志军，卡号：09401229

资本运营部常星，卡号：01500426

教培中心胡鹏威，卡号：65200043

以上职工太钢出入卡遗失或注销，特此声明。