

生熟分开处理 预防食源性疾

春夏交接之际,气温回升,天气转暖,温度高、湿度大,是食源性疾病的高发时期。食源性疾病是指有毒、有害物质等致病因子通过食物或水等载体进入人体而引起机体患病的一种疾病。

预防食源性疾病,要从源头抓起。购买预包装食品时,要注意查看食品的保质期。听装、瓶装的饮料,塑料真空包装的各类小食品要检查包装是否完整,是否出现漏气胀袋,一旦打开包装,最好即时食用,防止腐败变质。选购散装食品时,要通过看、闻、摸等方法检查食品的色、香等感官指标,判断食品的新鲜度和是否有掺杂掺假行为,

尽量选购新鲜的和感官指标检查正常的食品。

自然产生的毒素也是造成食源性疾病的高发因素,如玉米、花生因储存不当腐败变质产生的黄曲霉毒素,发芽马铃薯中的龙葵素、鲜黄花菜中的秋水仙碱等。在日常饮食中要关注生活常识,增强辨别能力,谨慎食用,以防发生食物中毒。

预防食源性疾,最有效的方法是遵循世界卫生组织提出的“食品安全五大要点”。

1、保持清洁:勤洗手多消毒,食材清洗莫马虎,厨房卫生要做好。

2、生熟分开:生食熟食有区分,案板刀具分类放,交叉感染要不得。

3、烧熟煮透:海鲜水产肉禽蛋,虫卵病菌需杀尽,烧熟煮透保平安。

4、安全存放:瓜果生鲜冷藏好,安全存放很重要,开封食物尽快吃。

5、安全食材:挑选食材有技巧,精挑细选保安全,腐败变质吃不得。

(王祥)

保健养生

祖母的双手

■ 肖春荣

父亲四岁那年,祖父病逝,祖母的父母都已去世,舅爷是祖母唯一的弟弟,在外地当兵,祖母便领着父亲投奔舅爷。

到了地方后,祖母没有找到舅爷,舅爷随部队转移了,祖母身上带的钱不多,仅够单程路费,决定留下来等舅爷。祖母领着父亲要饭,到一户姓顾的大户人家,顾家老夫人将祖母留下当佣人。祖母干活不惜力,一天到晚手不停歇。

顾家老夫人非常喜欢祖母,拿她当亲人看待,还特许父亲跟着她孙子一起上私塾,祖母心怀感激,在顾家干活更加卖力。祖母白天干活,晚上还点着油灯做针线活,听父亲讲,他小时候没见过祖母睡觉,父亲睡时,祖母在做针线活,父亲醒时,祖母还在做针线活,起早贪黑的祖母,一宿睡不了几个小时,父亲哪里会看到呢。

祖母没有等回舅爷,舅爷在抗日战争中牺牲了。之后父亲也当了兵,复原后分配在供销社工作。父亲上班第一天,祖母便告诉他,要手脚勤快,不要和别人比,做事要对得起自己的良心,上班是用来干活的,不是用来偷懒的。

父亲谨遵母命,在工作单位吃苦耐劳,从不偷懒,领导交给他干的活,都能提前干完,领导说父亲一个人能顶两人用,父亲参加工作三年后,被提拔成了主任。祖母告诉他,当了小领导,干活要更加卖力才行,否则职工不会佩服你。

在我的印象里,父亲经常加班,我小时候很少见到他,因为我睡觉时,父亲还未下班,我起床时,父亲又上班去了。

我上初中后,每年寒暑假,祖母都让父亲帮我找个地方干活,可以不给工资。在祖母眼里,劳动是门课,是一个人成长过程中必不可少的功课,不收费就不错了。

那时,我正值青春叛逆期,祖母这个决定让我非常反感,但又不敢反驳,只能暗暗跟她怄气,几天都黑着脸,不说一句话。祖母看出了我的心思,故意不给我饭吃,也让我尝尝挨饿的滋味。

我拗脾气上来了,甩下一句“不吃就不吃”,但脾气虽大,肚子却不争气,饿了一天一夜,我便彻底投降了,还不等祖母将饭端上桌子,我先伸手去接了。祖母一边看着我吃饭,一边和我讲,当年她带着父亲挨饿是常态,但后来她靠双手改变了这一切,人只要努力,就一定会过上好日子,她一个小脚女人,一人带着幼子,在人生地不熟的外地过活,并扎下根基,靠的就是一双手。

望着祖母那瘦弱的身板,问她,哪里来的力气支撑她干了那么多的活,祖母感慨道:“你舅爷他连牺牲都不怕,我还有什么可怕的呢,吃点苦算什么?”

我懂得了祖母的用意,她让我劳动是想磨炼我的意志和吃苦耐劳的精神,从那天开始,我变得乖巧了,祖母让我干啥我便干啥,感到累时就想牺牲的舅爷。

每年寒暑假是别的同学休息的日子,对我而言是干活流汗的劳动课,这种特殊的课程一直延续到我大学毕业。

参加工作后,大家对我的评价是能吃苦,我很喜欢这个评价,因为我身上终于有了祖母的影子。

高州市组织老干部 参观考察实体工业

■ 徐永锐

为让老干部近距离直观感受高州市实体工业巨大发展变化,充分发挥老干部宝贵的政治优势、经验优势和技术优势,为推进高州市高质量发展建言献策,近日,高州市委老干部局分两批组织上千名老干部到高州市冠誉新材料织造有限公司和佳都服装科技集团有限公司(长坡分公司)参观考察。

每到一处,老干部们都仔细参观,认真听

取企业负责人对企业发展的情况介绍,实地考察了企业生产发展情况,对高州市实体工业迅速发展所取得的成绩给予赞扬。

老干部们纷纷表示,近年来,高州市经济发展的强劲态势令人振奋,倍感鼓舞,大家对高州的美好未来充满信心,将继续发挥余热,为高州经济社会快速发展贡献自己的智慧和力量。

劳动的味道是甜的

■ 马亚伟

那时候我大概七八岁,母亲让我扫院子。我几乎是双手抱着扫把,吃力地一下一下扫起来。忙了半天,院子终于被我扫得干干净净了。

母亲看到我扫的院子,欣喜地说:“闺女长大了!”说着,她打开柜子。那时我家的柜子是那种老式的,长方形,从上面打开的,底很深,母亲总是把好东西藏在柜子最底层。只见她踮起脚,弯着腰,很费劲地在柜子底层摸来摸去。终于,她摸出一块糖。那时孩子们一年到头也吃不上几次糖。母亲晃着手中的糖对我说:“这是奖励你的!因为你勤快,把院子扫得这么干净。以后你长大了,也要当个勤快的人!”

那块糖真甜啊,甜得似乎多年后还有余味,我每每想起来都要咽一下口水。甜蜜的味道迅速滑上舌尖,满口都是浓烈的甜,无比享受。甜味似乎能在嘴巴里发酵一般,变得有了几分悠长之味,很值得回味。甜的味道对孩子来说是莫大的诱惑,尤其是那个物资匮乏的时代,甜蜜的糖果,胜过珍宝。

我之所以对那次的糖记忆深刻,主要是因为糖是母亲对我劳动的犒赏。我完成了一项劳动任务,付出了辛苦,而母亲给予我的是肯定和奖励。尤其是奖励,看得到吃得着。抽象的劳动味道,就这样被母亲具体化了,她用糖果帮我完成了对劳动的认知。因为年龄还小,我尚不懂得成就感的滋味,只是单纯觉得劳动之后能得到甜蜜的奖励。劳动的味道,对我来说就是甜的。

或许就是从那时起,我爱上了劳动。因为我知道,劳动之后就会有甜蜜的奖赏。我上小学三年级的时候,开始跟父母下地割水稻。割水稻很累,我割不了多少,但父母觉得割水稻对我来说是一种历练,坚持让我去。天很热,我挥汗如雨,脸都花了。母亲看到我的样子,心疼地说:“一会儿割完了水稻,妈给你做好吃的。说说想吃啥?”我擦了擦额头的汗,脑子里飞快地想起母亲做各种的美食。但在我的认知里,只有甜才是对辛苦劳动最好的慰藉。于是我对母亲说:“妈,我想吃蒸糖包!”母亲笑着说:“好!”有了糖包的诱惑,我咽了下口水,干起活来更有劲了。母亲蒸的糖包真好吃啊,咬一口糖就流出来了,流到手指缝里,我急着忙着舔手指。我觉得,母亲的糖包是全天下最美的味道,因为那里面有劳动的味道。

母亲在我人生的初期,有意无意向我传递着一种意识:劳动的味道是甜的!

多年后,我参加了工作。我始终保持着勤勉的工作态度,有时为了一项工作,我会忙到深夜。工作忙完,看到自己的劳动成果,我总会觉得一种甜甜的感觉油然而生,疲劳顿时一扫而光。很多时候,我习惯奖励自己一块巧克力,觉得那样才配得上我的劳动。我在工作中取得了一些成绩,看着那些沉甸甸的收获,我心中无比甜蜜。后来我开始写作,依旧勤奋,大家都说我是勤奋的典范。我不觉得劳动有多艰辛,反而觉得劳动的过程是甜蜜的,劳动的收获也是甜蜜的。我的文章发表了,我的书出版了,我都会觉得甜滋滋的,就像当年母亲奖励我的糖果的味道。

劳动的味道是甜的。人生中有了甜蜜的味道来支撑,就永远不会觉得乏味和苦涩。

社区新闻

诗词五首

■ 钟传英

一剪梅·梅岗歌坛

日丽风和柳色鲜,宏伟梅岗,盛况空前。老年大学筑歌坛,时代新潮,谱写诗篇。

丽姬苍翁意志坚,放大歌喉,拨动琴弦。夕阳无限彩依然,唱响梅岗,喜地欢天。

钱排“银妃”颂

原来李子现银妃,身到钱排声誉蜚。僻壤云开生态好,穷乡大诺土源肥。千山展绿层层翠,万树披红串串威。农户喜收丰硕果,村民囊胀暖心扉。

雨后淘金湾

无情暴雨也机灵,半日滂沱半日晴。丽姬广场忙起舞,苍翁汉界急排兵。老哥曲韵东亭奏,阿嫂歌喉西榭鸣。榕树闻音心感动,伸须侧耳听琴声。

登山根山

崇山矗立石根中,形似如来佛祖翁。老板巧思开景点,游人频至觅仙公。台阶攀险匠工智,栈道绕崖神力功。不到顶峰非好汉,遥看四面万岗熊。

燕鼓岭劳动

老朋相请做山工,连日攀爬燕鼓峰。岩峭林深无畏惧,岭高风大亦从容。浸眸臭汗掀衣抹,绊脚青藜挥铲松。待到功成昂首望,眼前遍野尽葱茏。

扫码关注
快捷投稿

晨练。
李陶摄

