

创新监督模式 为食品安全保驾护航

——市市场监督管理局食品经营安全现场观摩见闻

本报讯 5月20日上午,市食品经营安全观摩组进入市委党校食堂后厨,实地察看了各个功能间布局是否合理,设施设备是否规范有序,详细了解了食材采购与验收、食品辅料存储、食品留样,从业人员健康管理等具体情况,并对照观摩评比细则逐项打分。餐厅负责人对带队领导说:“你们提出的指导意见,我们已一一落实。”这是市市场监督管理局开展食品经营安全现场观摩活动的一幕。

随着人民生活水平的提高,人们不仅要求吃得好,更要吃得安全、吃得放心。5月18日起,市市场监督管理局食品

经营科科长史新慧,餐饮科科长陈浩分别带领两个观摩组后来市实验高中、丹尼斯超市及鲁山、叶县,高新区,新华区,示范区,石龙区等县区36家餐饮单位和超市实地观摩,指导餐厅、超市规范管理。

据了解,本次观摩是市市场监督管理局为提高监管效能,推行6S精细化管理,实现餐饮食品安全十化建设目标而采取的有效措施。观摩采取随机交叉观摩模式进行,即随机抽取观摩次序,随机抽取观摩县区、乡镇,各县(市、区)交叉观摩,市市场监督管理局全程跟进,现场打分以保证评比公平公正。“谁都不知道下一家会

抽到谁,这样能警醒商家不要心存侥幸心理,食品安全切莫大意。”新华区中兴路食药监所所长徐淑华坦言。

“全市排名次对我们工作也是促进,大家更加用心对商户指导和培训,发现问题立即整改,唯恐落后。”市城乡一体化示范区市场监管局局长董慰真说。“新华区食品安全管理有很多亮点值得借鉴,这次观摩也是很好的学习机会。”在现场参观中,卫东区市场监管局分管副局长王红新感触多多。

市市场监督管理局四级高级主办刘国平说:“夏季来临,食品安全风险加大。食品安全问题既是重大民生问题,也是

政治问题,责任重大。通过观摩活动,达到相互学习、取长补短、共同提高的目的。每个区、县甚至社区都要有样板店,学有榜样,赶有目标,推动我市食品安全管理水平提升。”据悉,观摩结束后,市市场监督管理局将适时召开食品安全推进会,得分排位前两名的县区将作典型发言。

(李爱仙 刘丹丹/文 李爱仙/图)



观摩现场

维护市场秩序 服务高质量发展

鹰城市场监管在行动

平顶山市市场监督管理局主办
中国联通平顶山市分公司协办



伤脾胃阳气 影响气血运行

国医大师家训:不碰冷饮

本报讯 很多人在寻医问药时总会问这么一句:“医生,像我这种情况平时饮食上需要注意什么?”这时,中医一般都会建议“少吃冷饮”。这是什么缘故?

对冷饮危害的认识,古人早已有之。《宋史》第三百八十五卷有记载,宋孝宗(南宋皇帝)说:“朕前饮冰水过多,忽暴下,幸即平复(我冷饮吃得太多,前几天拉肚子,幸亏现在不拉了)。”南宋著名的政治家和文学家施师点说:“您的一举一动都关系到江山社稷和百姓生活,千万不能再凭自己喜好乱吃东西了。”宋孝宗自此不食冷饮。《本草纲目》也有记载,宋徽宗经常腹泻,久治不愈,原因便是贪吃冷饮,损伤阳气,导致脾胃虚寒。

冷饮之所以好吃,在于它的冰凉味感可让人感觉“瞬间降火、清热凉爽”,而实际上,冷饮不仅不能清心泻火,反而会损伤脾胃阳气。国家级名中医宣桂琪说:“二三十岁时,我偶尔吃吃冷饮,四十岁以后,我就彻底戒掉了这个习

惯,平时只喝温开水。”中医病学家邹云翔先生说:(脾)胃喜温不喜凉,肾也是喜暖不喜寒,肾为人体先天之本,脾胃为后天之本、气血生化之源,保护好脾胃、肾对健康非常重要。故此邹云翔先生有条家规:不吃冷饮。她的女儿国医大师邹燕勤一直谨遵父亲家训,和家人一直身体健康。

中医提倡人体气血阴阳平衡,认为“血,遇温则行,得寒则凝”,冷饮等过凉食物会导致气血凝滞,气机运行不畅,从而对身体造成不利影响。《伤寒论》有言,“五月之时,阳气在表,胃中虚冷,以阳气内微,不能胜冷,故欲着复衣”,夏天人体腠理大开,阳气大都浮越在外,人体气血重心远离中土,转移到心肺区和体表,所以夏天里皮肤和手脚都是热的,肚子却凉得像秋天。正因如此,夏季人的脾胃功能偏弱,稍微吃点油腻、生冷、辛辣或不干净的东西就容易拉肚子。

其实,夏季想吃点凉清热,并不一定要吃冷饮,中医

讲究“药食同源”,吃一些有清热滋阴功效的食物,可起到清补效果。比如鸭肉,鸭为水禽,其性寒凉,清炖鸭子,吃肉喝汤,清补并施。黄瓜清热解暑,凉拌生吃皆可。酸梅汤,取乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖等自制,山楂健脾开胃、甘草清热解毒,可达生津止渴解暑功效。绿豆汤,取绿豆、冰糖自制,可消暑解毒。凉茶,取金银花、菊花、荷叶、淡竹叶、陈皮等自制,既能清热解毒,又能祛湿补水。

如果偶尔实在想吃冷饮解馋,最好做到以下3点。中午吃,中午是一天中阳气最盛之时,这时吃冰,不用担心食物过于寒凉伤身。饭后吃,空腹吃冰,会对胃肠造成过大刺激,边吃边喝冰饮也不好。相对来说,饱饭后吃冷饮伤害小一些。含5秒钟再咽,先在嘴里含大约5秒钟再慢慢吞下,遵循“入口不冰齿”原则。别超150克,一次不要吃太多,一般来说,每天吃冷饮不超过150克。

(王森)

入夏气温高 来杯薄荷茶



(资料图)

本报讯 入夏后气温明显升高,此时可以喝一些花草茶开胃降火。中医常说,“春饮花茶,夏饮绿茶”,这里推荐一款薄荷茶。

薄荷性辛凉,归肺、肝两经,具有疏散风热、清利头目、利咽、透疹及疏肝解郁的功效,可用于治疗风热感冒所致的咽喉肿痛、头痛、咳嗽、咳吐黄痰、鼻塞流鼻涕、大便偏干、风疹痒痒,及肝郁气滞导致的胸闷、胁痛等症,其中薄荷叶可发汗,薄荷梗偏于理气。此外,薄荷清凉的香气还具有缓解紧张情

绪、助眠的作用。茶饮方法:水200克、薄荷6克(6至10片叶子)、冰糖少量。将薄荷洗净放入杯中,加入开水、冰糖,慢慢搅拌至冰糖融化,放温即可饮用。薄荷质地较轻,作为茶饮时开水冲泡即可激发出药性。鲜用或阴干切断生用均可。

需要提醒,薄荷茶最好不要空腹饮用,饭后半小时喝最佳。薄荷性凉,处于经期、孕期及脾胃虚寒、容易腹泻的人慎用。薄荷芳香辛散、发汗耗气,体虚多汗者不宜食用。(徐春英)

第3110期

小广告 大市场 小投入 高回报

分类广告

广告热线: 13183330295
地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)

本栏目在微信公众平台同步刊登

微信公众号: ycqueqiaohui

相新热线: 4940520

保安物业

- 专业保安省厅资质 13503413333
- 五星物业免费试用 13783266331

本地老酒回收

- 回收名酒老酒 13137762626

搬家服务

- 喜庆搬家公司 13803750375

房屋出租

中兴路与和平路交叉口旺铺招租,无转让费
面积: 288m²、100m²、47m²
电话: 13937567739

老年公寓

- 康乐居老年公寓 13937585159
- 弘福祥老年公寓 15937568881
- 晚晴老年公寓 15516017081

特色美食

- 鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983

景观设计施工

- 河南迈景园林 17603753837

移动业务

- 移动宽带办理 18317678165

助听器

- 耳聋请配助听器 13087062226

健康美容

假发、补发

市联盟路中段(联盟鑫城院内一楼)
电话: 13849583359

殡葬服务

龙山公墓

龙门大道 电话: 2078631

物资大厦 办公用房 出租价优

地址: 市建设路东段880号
电话: 19137502195 3933619

中兴路南段,五层办公楼出租,可整租、可分割,一楼可开门面。
电话: 15738166011

招聘

龙凤公墓 诚聘 65岁以下人士,从事咨询接待、行政管理等相关工作。
详情咨询: 3737668(刘总)

友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。