羊城健康爱心大行动·温暖社区行

秋冬如何预防食物中毒？《羊城晚报》送健康进社区

文/图 羊城晚报记者 林清清
实习生 杨楚滢

秋冬季广东人最常见的食物中毒什么？生活中应如何预防食物中毒？10月30日，由《羊城晚报》主办的“羊城健康爱心大行动·温暖社区行”之大东街站启动。

▶上门慰问

湿米粉、木耳等处理要小心

活动中的“如何预防食物中毒”主题讲座上，广州市第十二人民医院职业病科副主任杨志前提醒市民：若发生疑似食物中毒，应立即停止食用，尽快催吐，并带上怀疑有毒食品就医。

日前，黑龙江鸡东县发生一起因家庭聚餐食用酸汤子引发的食物中毒事件，9人食用后全部死亡。10月21日，广东发布食品安全二级预警，提醒市民：湿米粉、木耳等食品加工和储运不当容易受到污染，常温长时间会产生米酵菌酸毒素，加热烹制无法消除，食用后仍可引起中毒。

杨志前提醒，在高温潮湿天气情况下，河粉、肠粉（卷粉）、陈村粉、粿条、米线（米粉）、濑粉等湿米粉，以及银耳、木耳等食品，可能受椰毒假单胞菌污染而产生米酵菌酸毒素。若未及时冷藏保存或超过保质期，食用引发米酵菌酸毒素中毒的风险增大。

在广州，毒蘑菇中毒事件常见诸报道。“铅绿褶菇是广州最常见引起食物中毒的蘑菇，一般会引起胃肠炎；而白毒伞是前几年在白云山、帽峰山作恶的蘑菇，有剧毒，致命性很强。”杨志前介绍，数据显示，2015年我国因食用毒蘑菇中毒死亡的人数占食物中毒死亡人数的73%。因此市民仍需注意，不要自行采摘野外蘑菇进食。

日常防护怎么做？安全制备很重要

“食物中毒潜伏期较短，但不会传染。”杨志前表示，一旦怀疑自己发生食物中毒，首先应立即停止食用，接着清除体内毒素：“清除体内毒素一般有四种手段，催吐、洗胃、导泻和灌肠。若怀疑发生食物中毒，就医时最好带上怀疑有毒食物，供检验确认。”

预防食物中毒要从制备食物入手。选择经过安全处理的食品、彻底加热食品、使用纯净水等。妥善储存食品亦是关键，要严格生熟分开，避免昆虫、鼠类和其他动物接触食品。

此外，动植物食品加工不当，也容易引起食物中毒，例如未煮熟的四季豆、豆浆。杨志前提醒，四季豆一定要焯水、翻炒，再加入适量的水焖至熟透后食用；尽量不买、不吃老四季豆。

科普讲座现场义诊，将健康送进社区

在本次“羊城健康爱心大行动”中，广州暨博口腔医院姜智晖医生也带来了一场口腔健康宣教讲座，向市民普及牙周病和种植修复相关知识。随后，暨博口腔和大东街社区卫生服务中心的医生为社区居民进行现场义诊，街坊们对此次干货满满的健康科普活动表示欢迎，现场提问踊跃。

对于住在离社区活动中心较远、不便参加活动的特殊老人家，《羊城晚报》、大东街街道办、市十二医和暨博口腔的代表，在社工的带领下上门慰问，送去米、油等慰问品。

79岁的褟姨独居在无电梯的8楼，每天需要爬两趟楼梯采买食物和生活用品；66岁的韩姨，因长期患有多种基础疾病，一直是社区的重点关注对象；83岁的谭姨则性情开朗……她们都说大家的关心让她们倍感幸福。

据悉，“羊城健康爱心大行动”以健康科普讲座、义诊以及慰问特殊居民为主要形式，未来将在广州市各大社区持续进行。

33岁美女单亲妈妈：未来的婚姻绝不将就

文/图 张华 实习生 杨楚滢 通讯员 婉文

很多人会用“勇敢”“坚定”来形容单亲妈妈，但不是所有的单亲妈妈一开始就有足够的自信，相信自己和孩子能够有好的生活。或许决定离婚那一刻，她们别无选择，但依然勇敢向前走。于是当我们看到那些明知前路艰辛，却仍然勇敢坚定的单亲妈妈，从她们的故事里我们能够收获到更多的力量。

33岁的黄菲，在镜头下谈笑自如。谁又知道她做单亲妈妈已经10年了。在她只有23岁、女儿还在襁褓的时候就离婚了。“当时太年轻就结婚，婚后才发现家庭、工作和感情矛盾太多。曾经想将就下去，但一直下去，会毁了自己一辈子。综合考虑之后，选择与孩子的爸爸办理离婚手续。”黄菲说起自己的过去，眼睛里闪烁着一丝的愧疚，“毕竟年轻，犯了个错误。”

黄菲是幸运的，最难过的时候，父母是最大的支柱，陪她度过那些日子。离婚5年后，黄菲从江西只身来到广州打拼，她现在是一名演员，主要拍摄影视剧和广告片。实际上她毕业于四川电影电视学院表演系本科，辗转以后，现在从事演艺事业，也算是回归本行。

一直以来，社会对单妈并不友好。敏感、神经质、不自信等词语也是单亲妈妈身上的标签。但整个交流过程中，黄菲一直笑颜如花，举手投足之间十分自信，幸福。黄菲的自信并不是偶然，除了对生活、对自己的高要求以外，黄菲对美的追求也很高。

作为一名演员，黄菲需要良好的皮肤状态以及外形体态。在朋友的推荐下，黄菲选择了到广州美莱求美，为自己的事业创造更多的可能。广州美莱美肤专家团队也为黄菲定制了专属的美肤方案，从根源上解决黄菲由于长期的作息不规律、日晒等原因导致肤色暗黄、色斑等问题。

女人无论哪个年龄阶段，都要像少女一样，勇敢追求幸福。对于未来婚姻，黄菲表明了自己的态度“绝不将就”。特别是看过近期《女儿们的恋爱》中金莎的婚姻观，黄菲十分认同。“我很喜欢金莎，也十分认同她的婚姻观。”谈到未来的理想对象，黄菲更强调，男性的魅力才是排第一位。希望我和金莎都能找到理想的另一半，成为幸福的新娘子！

“2020羊城金牌养老评选活动”老友记体验团走进华邦美好家园(广州粤华)孝慈苑

由羊城晚报报业集团主办，广州养老服务产业协会协办，羊城晚报品牌传播中心、羊城晚报老友记俱乐部承办，中国国际老龄产业博览会支持的“2020羊城金牌养老机构评选”活动，现在进行中。近日主办单位邀请了部分读者、会员，前往华邦美好家园(广州粤华)孝慈苑参观体验。

广州粤华孝慈苑养老服务中心于2019年12月28日正式开业，是中国养老产业领航品牌——华邦美好家园养老集团在广州首家城市康养旗舰项目，总建筑面积达12000㎡，规划设有400张尊贵康养床位。机构地处“广州东肺”城市绿化圈，毗邻华南植物园、火炉山、龙眼洞森林公园，绿化面积超过3000㎡，精致花园庭院设计，环境清雅，是优雅舒适的花园式养老院！

一进养老院门口，大家就感叹院区绿化很多，空气很好，相比较城区，这里多了一丝清幽静谧，让人倍感舒适。参观时院点开展了广州粤华孝慈苑宣讲会，向大家简单介绍了机构的大致情况和楼层分布，在养老顾问杨经理带领下参观了双人间、单人间及各个功能室。大家都对养老院的收费非常感兴趣，于是有人问道：“请问你们这里怎么收费？”杨经理在现场针对不同房型、不同护理等级以及不同入住条件的收费标准进行了详细介绍和讲解。大家纷纷表示，这样的价格是老年人群体普遍能接受和承担的。为了让大家能够了解华邦美好家园养老集团的企业文化，在杨经理的带领下，会员们还参观了华邦美好家园养老品牌体验馆，了解到近年来华邦美好家园养老集团在养老方面所取得的巨大成就。

通过本次参观体验活动，羊城晚报老友记俱乐部会员普遍表示，机构的选址和各方面设施配套都很完善，将成为未来入住养老院的首选。家住石牌的钟阿姨说：“以前我是很抗拒住养老院的，担心居住不够舒适，今天来到这里，才发现原来养老院就是一个小社区，有左邻右舍还能结识到三五知己，并不会感到孤单，而且环境空气好，早晨起来散步做操也是个不错的选择！”（杨广）

华邦美好家园养老 | 孝慈苑
花园式养老院
免费试住1个月 免收赞助费
医养结合 旅居疗养
专业护理团队 全国连锁养老
失能失智专区 天然绿林氧吧
华邦美好家园养老集团
广告
020-38286886 广州天河区粤华路1号（华南植物园斜对面）
（解释权归本公司所有）

保利健投 | 和熹會
央企保利养老机构
保利广州中科和熹会
月费低至 5020元/月 (已含床位费、餐费、护理费)
5天免费 试入住限时限量开启
广东省五星级养老机构
• 长护险定点机构 • 三甲医院绿色通道 • 医保定点单位
• 照护服务标准化 • 医养结合医务室 • 专业康复理疗
地 址：广州市黄埔区揽月路103号保利中科广场C座
交 通：地贴6号线暹岗站B出口，沿路行走600米即到
体验热线：020-82109999 转“0”/ 15626208613
本广告仅作为项目展示，不作为要约邀请，买卖双方权利义务以最终签订养老服务合同为准。
广告

热烈祝贺南医百慈康养中心
荣获2020羊城金牌养老机构评选 优秀医养联合体推荐机构 最佳养老机构 荣誉
天然氧吧医养结合
白云山下至佳颐养福地
广州市医保定点医疗机构·广州市长期护理险定点机构
广告
南医百慈康养中心地址 广州市白云区同和街云祥路176号翠竹园 地铁3号线同和站C出口往前20米转923公交到翠竹园总站，下车即到
咨询电话 020-22080002 18826068881