

中小學生如何防食物中毒

疾控專家建議，最重要的是從自身做起，提高食品安全意識，了解食品安全知識

■本報記者 翟瑜 實習生 陳佳

俗話說：“病從口入”。食物中毒對人們的健康構成嚴重威脅。2018年，我市某村一村民採摘野生毒蘑菇燉湯，全家人食用後中毒；同年，某小學食堂因豆漿未加熱徹底，引起10人以上因飲用豆漿導致食物中毒……

據市疾控中心食品安全風險監測科科員張玲玲透露，2018年，我市共發生數十起食物中毒事件，其中中小學生食物中毒事件2起左右。在這些食物中毒事件中，主要是食用毒蘑菇而引起中毒，其次是農村宴席和賓館飯店因無安全的保存溫度、加熱不徹底以及生熟交叉污染等因素導致的食物中毒，再之是學校食堂因操作加工不到位而引發的食物中毒。

那麼，如何有效保護未成人免遭食物中毒的傷害呢？近年來，市委政府及其社會各界高度重視食品安全問題。2015年，市政府印發《關於進一步加強食品安全工作的意見》，以實施“食品放心工程”為主線，堅持集中整治與制度建設相結合、嚴格執法與科學管理相結合、打假治劣與扶優扶強相結合，失信懲戒與信用體系建設相結合，切實加強全市食品安全工作。疾控專家建議，最重要的是從自身做起，提高食品安全意識，了解食品安全知識。

夏季常見的致病菌有哪些

食物中毒指攝入了含有生物性、化學性有毒有害物質的食品或者把有毒有害物質當作食品攝入後出現的非傳染性（不屬於傳染病）的急性、亞急性疾病。

張玲玲告訴記者，夏季氣溫高，食品容易腐敗變質，是細菌性食源性疾病的高發季節，常見的能夠引起食源性疾病致病菌包括：沙門氏菌，主要存在於家禽肉、蛋類、家畜肉以及奶類及其製品；大腸埃希氏菌，主要存在於動物性食物；葡萄球菌，主要存在於乳及乳製品，蛋及蛋製品；副溶血性弧菌，主要存在於海產品；變形桿菌，主要存在於動物性食品；蠟樣芽孢桿菌，主要存在於剩大米飯、米粉、甜酸酒、月餅等。以上致病菌引起病症臨床表現多為噁心、嘔吐、腹瀉等。

如何預防食物中毒

在生活中，如何預防食物中毒呢？張玲玲介紹，第一招——保持清潔：餐前便後要洗手，在做飯前和做飯過程中也要洗手，尤其是在生熟食品交叉處理過程中或者接打電話以後；注意保持廚房的衛生清潔，比如餐具、刀具和砧板，尤其是抹布，要經常清洗和消毒。廚房的昆蟲老鼠要驅除。

第二招——生熟分開：避免生的

食品上攜帶的致病菌污染到直接入口的食品，引起食源性疾病。要特別注意加工生熟食品的用具也要分開，例如刀、砧板等。

第三招——燒熟煮透：開鍋後，再保持10—15分鐘，如果是大塊肉，比如整雞，時間還要更長一點；在食用螺螄、貝殼、螃蟹等水產品時，生吃、半生吃、酒泡或鹽醃後直接食用的方法是不安全的，尤其是孕婦、兒童、老人等免疫力低下人群盡量避免生食的飲食方式。

第四招——在安全的溫度下保存食物：夏季，熟食在室溫下存放的時間不宜超過2個小時，應放入冰箱內保存。但冰箱不是保險箱，有些冷菌如單增李斯特菌、小腸結腸炎耶爾森菌等可以生長，所以冰箱取出的食物要徹底加熱或清洗乾淨後再食用。

第五招——使用安全的水和食物原料：注意飲用水衛生，飲用水煮沸後再飲用，不喝生水；要到正規超市或市場購買食品、購買食品要注意生產日期、保質期、儲存條件等食品標籤內容。不食用超過保質期的食物，若罐裝食物包裝鼓脹或者變形，堅決不食用。若外出用餐，應選擇有餐飲服務許可證的餐館，不到衛生狀況差的餐館和流動攤販處就餐。如果出現腹瀉、嘔吐等消化道病症時，及時到腸道門診就醫。

引起食物中毒的常見因素

哪些常見因素會引起食物中毒？張

玲介紹，主要有以下幾種因素：不適當地冷藏食物（冷藏溫度不夠）；在室溫下貯藏食物（室溫在危險溫度帶範圍內）；過早地準備食物（使細菌有足夠的繁殖時間）；不當地加熱食物（加熱不徹底或低溫長時間加熱）；內務管理不善（偶然的污染事故）；交叉污染（衛生制度不健全，個人衛生習慣不良）；食品加工或製作人員有感染並且有不良衛生習慣；已加工的食物被污染等等。

食物中毒後的應急措施

食物中毒發生後，食物中毒者常會因上吐下瀉而出現脫水症狀，如口渴、眼窩凹陷，張玲玲建議，可以採取以下應急措施——飲水：立即飲用大量乾淨的水，對毒素進行稀釋；催吐：用手指壓迫咽喉，儘可能將胃里的食物吐出。如果採用以上方法都無法緩解中毒者的症狀，馬上去醫院急診就診，爭取早日康復。

食物中毒後處理：將引起中毒的飲食進行有效處理，避免更多的群眾受害；如懷疑是在外就餐引起的食源性疾病，可保存證據，及時向食品安全監管部門報告。



教育部：教師懲戒權實施細則 儘快出臺

近日，中共中央、國務院印發的《關於深化教育教學改革全面提高義務教育質量的意見》，提出了要制定實施細則，明確教師教育懲戒權。對此，教育部基礎教育司司長呂玉剛在教育部新聞通气會上表示，正在研究制定教師懲戒權具體的實施細則，將儘快出臺。

呂玉剛表示，明確教師懲戒權主要是為了解決兩方面問題，一是解決當前教師不敢管、不願管的問題，按照我國教育法、教師法的有關規定，教師有責任、有義務對學生進行管理教育；二是解決不善管、不當管的問題，以前也出現過一些教育不當、過度懲戒的現象，此次明確教師懲戒權，可以讓老師、家長都有把“尺子”去衡量、判斷，緩沖家校矛盾等問題。

呂玉剛指出，教育懲戒的目的重在教育。接下來，將從對學生的關愛和保護以及從促進學生健康成長的願望出發，研究制定具體實施細則，明確教師教育懲戒權實施的範圍、程度、形式等，規範行使教育懲戒權。（據湖南教育網）

湖南財工院： 領導幹部集中“充電”



培訓現場

本報訊（文/圖 記者 翟瑜 通訊員 陳高峰）日前，湖南財經工業職業技術學院在浙江大學舉行了為期7天的領導幹部綜合能力提升培訓班，共有59名學員參加培訓。

本次培訓內容非常豐富，既有大咖、名師的理論教學，還安排了南湖革命紀念館和夢想小鎮的現場實踐教學。培訓學員瞻仰革命聖地，追溯紅色記憶，傳唱紅色歌

曲，重溫入黨誓詞。在結業典禮上，湖南財經工業職業技術學院黨委書記高楚雲向全體學員提出四點希望和要求：要帶頭增強黨建意識，全面提高黨建工作科學化水平；要帶頭堅持學習，不斷提高自身素質和能力水平；要帶頭敬業奉獻，做勇於擔當的實幹家；要帶頭接受監督，做廉潔自律的好幹部。

2019年度省級众创空間擬認定名單公布

湖南高铁职院众创空间上榜

間”是新時期推進“雙創”的有力抓手。近年來，我市高度重視众创空間建設工作，厚植創新優勢，补齐科技短板，指導和支持众创空間服務大眾創業、萬眾創新。截至目前，全市已發展省級众创空間5家，市級众创空間5家。

湖南高铁职院众创空間創立於

2017年10月，旨在引入企業、政府及社會各界的優質資源，為在校師生、校友创新创业、教育培訓、交流展示、項目孵化搭建高水平、開放式平台，不到兩年時間，已發展成為擁有建築面積3128平方米、設施設備齊全、可同時容納40個创新创业項目的大型培訓孵化基地。該基地現有7名專職創業培

訓師、1名省級创新创业導師和22名院級创新创业導師，正式入駐項目13個，其中7個已獲得營業執照對外運營。在众创空間的帶動下，該校創新氛圍濃厚，充分融合高铁專業優勢，聚焦社會發展，雙創成效顯著。學生申報的创新创业項目從最初的每年30餘項提高到目前的1700餘項。

2019年中国大学生武术套路锦标赛落幕

湖南工学院 10 学子摘金夺银

本報訊（文/圖 記者 翟瑜 通訊員 周丹）近日，由中國大學生體育協會主辦的2019年中國大學生武術套路錦標賽在華中科技大學落幕。湖南工學院運動員獲得了4金2銀5銅的好成績。

本屆比賽設有自選拳術、自選器械、其他拳術、其他器械、太極拳、械類、對練項目六個大項290餘個項目。共有來自北京大學、復旦大學、浙江大學等全國150多所高校代表隊，1600餘名參賽運動員參賽。湖南工學院何鵬、李世澤、陳善福、朱文亮、楊崗、曾妙容、黃小焯、毛清敏、譚夢珍、吳慧時10名學子在教練員馬晨陽的帶領下，歷經4天比拼，獲得4金2銀5銅，以及1個第四名、4個第五名、2個第六名、1個第八名，團體總分中位列男子丁組榜首、女子丁組第五名。在男子丁組比賽中，李世澤分別獲得其他太極器械冠軍與形意拳亞軍，陳善福獲得八



頒獎現場

級拳術冠軍，何鵬分別獲得孫氏太極拳與單器械季軍，朱文亮獲得少林拳季軍，楊崗獲得八法五步季軍；在女子丁組比賽中，曾妙容分別獲得陳式太極拳、其他太極器械冠軍和少林拳亞軍，毛清敏

獲得八級拳季軍。此外，趙文君老師獲得優秀裁判員，何鵬獲得優秀運動員稱號。由於參賽運動員的突出表現，湖南工學院武術隊獲得“體育道德風尚獎”。

湖南省青少年网球锦标赛完美收官

我市代表队团体总分第一

本報訊（文/圖 記者 翟瑜 實習生 陳佳 通訊員 唐蘭榮）7月22日至8月4日，2019年湖南省青少年網球錦標賽在湖南省委底市體育中心舉行。珠暉區實驗小學網球基地代表隊首次代表衡陽市參賽，獲得團體總分第一。

本屆比賽中，來自長沙、岳陽、株洲等省內14個市州共289名種子選手激烈角逐。比賽分為甲、乙、丙、丁四個組別，各組別分設四個單項和一個團體項。珠暉區實驗小學網球基地組建了四個組別的參賽隊伍代表衡陽市參賽。參賽選手在比賽中努力拼搏，最終以女子乙組、丙組團體冠軍，女子乙組單打冠軍、雙打冠軍等多個獎項的優異成績，摘得團體總分第一的桂冠。

單項比賽中，女子乙組選手劉芷瑞獲得乙組女子單打冠軍；女雙決賽



比賽現場

選手劉芷瑞和李曼燦打敗實力強勁的長沙代表隊，奪得冠軍；團體比賽中，黃杰瑞、封子宇、翁培軒等主力隊員發揮出色，女子乙組劉芷瑞、李曼燦、陳

炫、李歐琳和丙組王雪桐、唐曦、歐航瑜、周子暉更是脫穎而出，分別獲得該組團體第一。

衡阳市八中教育集团船山英文学校

CHUANSHAN ENGLISH SCHOOL OF NO.8 SCHOOL EDUCATION GROUP OF HENGYANG CITY

国际留学中心招生简章

衡阳市船山英文学校始建于1998年，是一所集幼儿、小学、初中、高中和国际教育于一体的全日制民办国际学校。学校资产归属国资委下属单位衡阳弘湘国有投资(控股)集团公司。2015年加入衡阳市八中教育集团，2018年交由市教育局管理，并委派了新的管理团队，确立了“南有八中，北有船山英文”的办学目标。

校园风景如画，是莘莘学子求学的理想场所。学校布局合理，教学楼、学生公寓、风雨走廊、运动场、图书馆、实验楼、体艺馆、形体房、游泳池、名人苑、风雨亭等浑然一体。移步换景，中心花坛、船山铜像、孔子雕塑、棕榈园、桃李园、樱花园等令人心旷神怡。

学校办学条件优越，是学生成才的摇篮。师资力量雄厚，拥有一批以校长欧立平、党总支书记李良慧等校领导为代表的学科带头人和骨干教师。对接名校，作为长沙长郡中学的合作校，长期享有长郡中学的优质教育教学资源；作为市八中集团校，有市八中直接委派的优秀教师，并与市八中一体化办学。教学设施齐全，数字多媒体设备一应俱全，功能用房配备完整。食堂菜品安全卫生、丰富可口。

办学20年，为衡阳的基础教育作出了应有的贡献。为进一步提升办学品牌，2019年初，学校与“圣博特·肯斯顿美国国际学校”签约，成立“衡阳市船山英文国际课程特色教育实验班”。我们是英美加海外学校项目指定资质学校，拥有三大优势：学生享有英美加高中学生的同等权利；能为学生提供英美加国际课程平台，帮助学生正确选择英美加名牌大学；外教均由海外公立教育局留学中心统一派遣，保证教育诚信品质。拥有四大课程：丝绸之路高中课程，英美加高中课程，普惠性英语课程，俄语、西班牙语小语种选修课程。能给学生四大承诺：承诺签约即进入英美加名牌大学保送直读通道；承诺考取的大学不低于国内同类一本院校；承诺负责全部留学通道的签证手续；承诺提供丰厚的奖学金，尤其是对于被哈佛大学、麻省理工大学、斯坦福大学、耶鲁大学、剑桥大学、牛津大学录取并就读的学生，美国圣博特·肯斯顿中学校奖励每生100万元人民币。

●国际留学中心高一招生计划：50人
 ●招生对象：2019届参加中考的应届初三毕业生
 ●录取流程：报名—面试—录取
 ●收费标准：学费5.6万/年；注册费三年共3万(自愿)；考试费50美金/科
 ●咨询地点：求真楼一楼
 ●咨询热线：0734-8801998(上班时间)；18173481105(周老师)；18653296177(刘主任)
 ●学校地址：衡阳市蒸湘区立新大道20号
 ●学校网址：http://www.hycsyw.com
 ●乘车线路：109、132、163、177(前门)，126、135、137、157(后门)

LiYuYing(右)
美国普林斯顿大学录取

Lee Chun kong
(左一)美国麻省理工大学，香港大学

Bella Zhang
加拿大多伦多大学

ZhuangwenYang
(左一)英国牛津大学、帝国理工大学

就业案例

王慧华晨：加拿大UBC毕业，被世界一流财务公司安永公司英国总部录取；现任伦敦飞行公司 董事长、CEO

微信公众账号二维码

高品位 高质量 重特色 学习的殿堂 追梦的乐园