

接种乙肝疫苗 远离乙肝危害

——市疾控中心专家谈如何预防乙肝病毒感染

7月28日是第10个“世界肝炎日”，我国是肝病大国，慢性乙肝感染者约7000万例。肝硬化和原发性肝细胞癌患者中，由乙肝病毒(HBV)引起的分别占到77%和84%。乙肝病毒对人体健康的危害不可小觑。7月23日，市疾病预防控制中心主任助理、计划免疫科科长刘景顺提醒大家：接种乙肝疫苗是预防乙肝病毒感染最有效的措施。

据刘景顺介绍，乙肝病毒的主要传播途径有母婴传播、血液传播、性接触传播三种方式。感染乙肝病毒的母亲所生的婴儿，是我国的主要传播方式。尽管在宫内、出生时和出生后均可能发生，但是大多数母婴感染发生在出生时。血液传播包括皮肤和黏膜的轻微破损，随着无偿献血的开展和检测技术的提高，输血或血制品等导致的传播日益减少。但通过修足、纹身、扎耳环孔、与感染者公用剃须刀、牙刷或医疗设备等物品接触

黑米是黑色食品的典型代表，含有17种氨基酸及铁、锌、硒、钼等10余种微量元素、维生素和亚油酸等营养素，有通便、补肺、提高免疫力和润泽肌肤、养发美容、抗衰老等作用。下面具体说说它的营养优势。

其一，黑米中蛋白质的质量比其他粮食好。

其二，黑米中的脂肪含量很低。

其三，黑米富含碳水化合物。在没有主食的情况下，高蛋白也会流失。而黑米是碳水化合物，能够保证把蛋白质保护下来，用它们来合成人体需要的微量元素。

其四，黑米中的微量元素比白米丰富。因为粗粮的加工工序少，使得里面的很多微量元素丢失减少，比如黑米中含有非常多的B族维生素。

中国膳食指南推荐每人每天摄入主食的量是250克到400克，粗粮跟细粮的比例是1:3。按照这个标准，一天至少吃50克粗粮，比如一两荞麦或者两黑米，有些人可以吃二两。

改变吃纯白米饭的习惯，把杂粮作为一种日常食物。例如，可以用黑米、大米、小米、薏仁米等食材，再加上南瓜和核桃仁熬制成果粒粥，营养均衡，易于消化吸收。

于康



夏日炎炎 水果这样吃

炎炎夏季，高温来袭，水果成为许多人消暑解渴的首选。夏季水果如何保鲜？冰镇水果食用时又要注意啥？这些关于水果的小知识，你知道吗？

夏季时令水果

荔枝：荔枝性温，有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效。常吃荔枝可令人心情舒爽，但是食用过量可能会引起上火。

西瓜：西瓜是一种十分常见的夏季水果，解暑生津。吃西瓜需讲究时令，不仅能补足水分，更能增加营养。但也不宜一次吃太多，否则容易伤脾胃。

杨梅：杨梅盛产于我国南方，果皮色泽鲜艳，汁液多，酸甜可口，消食开胃。其含有的多种营养元素还能起到消炎抑菌等功效。

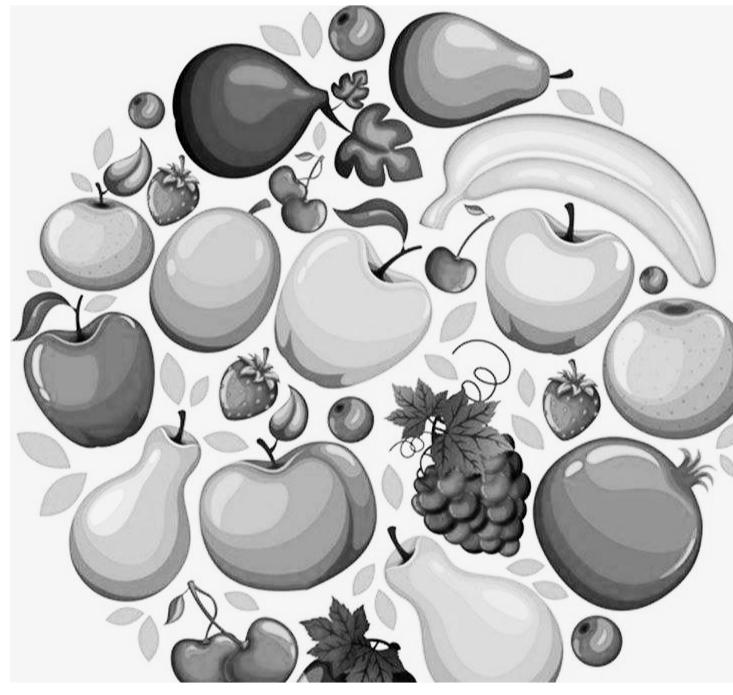
桑葚：现代研究表明，桑葚含有丰富的糖类、有机酸、维生素、矿物质等，具有调节免疫、抗衰老、降血糖、血脂等保健作用。

水果保鲜小妙招

分开保存：许多水果在成熟的过程中会释放大量乙烯，比如苹果、香蕉、木瓜等，如果和其他水果集中放置就会促使其他水果加快成熟，进而容易腐烂变坏。还有坏掉的水果，它们也会释放大量乙烯，需要马上从水果堆里拿出来，避免与其他水果接触。

别洗掉果胶：水果的表面有天然的果胶保护，能够预防水分的流失以及微生物的侵扰。若将水果放入冰箱保存，不需要清洗之后再放冰箱，因为在清洗过程中容易把果胶清洗掉。把水果分类存放，将容易受损伤的水果放到保鲜盒里，以免在冰箱里受到挤压。

排出氧气：像山竹、葡萄以及提子等水果，很容易氧化腐烂。因此，在保存这类水果的时候，不但需要低温冷藏，还要尽量排出其中的氧气，以免水果氧化坏掉。在把山竹、



葡萄、提子等水果放进保鲜袋之后，注意先把里面的空气轻轻按压排出，再放入冰箱冷藏。还需要注意把坏掉的水果拣出来丢掉，以防影响其他完好的水果。

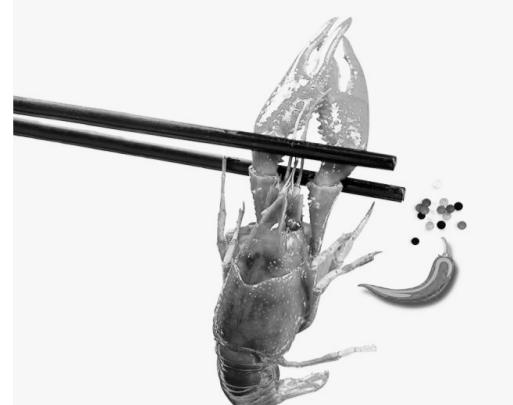
冰镇水果食用三注意

注意一：食用时间有讲究。尽量不要在刚吃饱或者空腹时食用冰镇水果，可以在饭后1~2小时后食用。

注意二：每次食用量不宜过多，以不引起胃肠道不适为宜。如西瓜每次食用不要超过500克，葡萄15颗左右，桃子不要超过1个，草莓10~15颗。

注意三：如果西瓜没有一次性吃完，冰镇后下次食用前应把表层切掉再食用，其他储存在冰箱的水果也要重新洗一遍后再食用。

据《科普中国》



小龙虾作为夜宵文化的重要“代表”，几乎是夏夜啤酒、三两好友的最佳标配。能在食客心中霸占一席之地的小龙虾靠的当然不仅仅是美味，还有它丰富的营养价值。小龙虾蛋白质含量高，易消化，虾肉内还富含镁、锌、碘、硒等矿物元素，对心脏活动具有重要的调节作用。

但是，有传闻说小龙虾喜爱臭水沟里的腐食、小龙虾吃多了体内会长寄生虫。这让爱吃小龙虾的食客们捏了一把汗。事实真的是这样的吗？

小龙虾真的“无往不欢”吗？

小龙虾耐富营养化的水体能力较强，即便生活在污染的水环境中也能生存。因此，人们误认为小龙虾喜爱在污水中生活，喜食臭水沟里的腐食。

事实上，小龙虾喜欢生活在水质比较干净的环境，在清水环境中的小龙虾存活率可以达到百分之八十甚至百分之九十。现在市面上销售的小龙虾基本为人工养殖，养殖户为了提高产量会根据气温等因素调整塘中的水质，只有这样小龙虾才会活得更欢脱，产量更高。并且，小龙虾真正喜欢的食物主要是小鱼、虾、浮游生物等。传言中为了加快小龙虾生长速度，人为地向小龙虾生长的水域投放金属油、生活垃圾的说法并不属实。

小龙虾体内重金属超标？寄生虫多？

小龙虾体内重金属超标不能吃是真的吗？水产品相对于粮食蔬菜，其重金属污染的可能性较大，包括贝类、鱼类等，这些都有可能存在重金属污染。如果因此而不能吃小龙虾，那其他水产品也都不能吃了。再者，近年来，我国食品安全监管力度愈来愈强，相关标准也日益完善。部分省市的市场抽样调查结果显示，绝大多数市售的小龙虾中的铅汞等重金属、农兽药残留含量均在安全范围内。如果还是担心，建议不要吃虾头和虾黄，小龙虾体内的重金属大多集中在鳃和内脏中，而鳃和内脏主要集中在头部，如果我们只吃尾部，并不会影响健康。

坊间传言，小龙虾携带肺吸虫，易造成横纹肌溶解症。小龙虾的确可能携带寄生虫，但目前还没有科学依据证明小龙虾跟横纹肌溶解症有关。实际上，就算小龙虾携带寄生虫，绝大多数寄生虫和寄生虫卵在经过高温烹制后都能被杀死。只要不吃小龙虾，不吃虾头，烹饪小龙虾时用100度高温煮10分钟以上，基本上就可以有效预防寄生虫疾病。

一定要记住的小龙虾食用法则

高温烹制和不吃虾头是为了预防寄生虫疾病。那么，除了清洗干净、去除虾线，我们在食用小龙虾时还有哪些注意事项呢？

首先，死掉的小龙虾尽量不要吃。小龙虾体内蛋白质构成中含有大量组氨酸，小龙虾死后，组氨酸会迅速转化成有毒物质组胺，烧熟后也很难消除，对人体有较大危害。其次，既往对虾过敏或患有其他过敏性疾病的人群，如婴幼儿、痛风发作期的患者等，也不建议食用小龙虾。

根据中国营养协会推荐的中国居民膳食指南，每天不要食用超过100克的水产品。小龙虾味虽美，但也不宜过量食用，饮食上我们应该少量、多样化地摄取食物，这样才能降低风险。因此，吃小龙虾建议以尝鲜为主，并搭配其他美味菜肴一起食用。

王欣玥 唐纯

体质寒凉不宜多喝绿豆汤

人口气不消化，反而加重身体的寒凉。体质虚弱者也不宜多喝绿豆汤。绿豆含有较高的蛋白质，体质虚弱的人肠胃功能比较弱，很难在短时间内消化绿豆，因此，老年人和儿童食用绿豆汤可能会因为消化不良而引起腹泻。

专家指出，烈日炎炎的盛夏，绿豆汤不必天天吃、顿顿吃，建议一周喝2至3次即可。

王欣玥

菏泽日报、齐鲁晚报·今日菏泽、牡丹晚报、菏泽育人招生考试服务中心联合举办

菏泽市2020年普通高校招生咨询会

本科：7月27日 专科：8月15日 地点：菏泽市牡丹大酒店

山东省教育招生考试院将于7月26日公布高考成绩，7月30日开始填报提前批次志愿，8月4日-7日填报常规批次志愿，我市参加春、夏高考的学生5.6万余人，为帮助考生选择高校，帮助高校选招考生，《菏泽日报》、《齐鲁晚报》、《今日菏泽》、《牡丹晚报》、菏泽招生考试服务中心于7月27日在牡丹大酒店联合举办菏泽市第十七届普通高校招生咨询会。届时，高校招生及新闻部门免费发放填报志愿材料，有关专家现场指导考生填报志愿。菏泽市高校招生咨询会是为考生服务的社会公益性活动，严禁任何单位和个人

向考生及家长收费，欢迎考生和家长参会咨询。

根据防疫要求，仅邀请山东高校参会，目前报名参加咨询会的高校有：山东大学、中国海洋大学、中国石油大学（华东）、西北工业大学、南开大学、山东师范大学、青岛大学、山东理工大学、齐鲁工业大学、山东农业大学、山东科技大学、青岛理工大学、青岛科技大学、烟台大学、临沂大学、山东政法学院、山东第一医科大学、山东中医药大学、山东建筑大学、山东青年政治学院、菏泽学院、山东女子学院、泰山学院、山东工商学院、滨州学院、山东管理学院、山东农业工程学院、枣庄

学院、齐鲁理工学院、烟台南山学院、济南大学泉城学院、青岛工学院、山东外事职业大学、齐鲁医药学院、青岛滨海学院、聊城大学东昌学院、潍坊科技学院、潍坊理工学院、中国石油大学胜利学院、山东财经大学东方学院、山东外国语职业技术大学、山东华宇工学院、菏泽市华侨留学服务中心等。

咨询会服务电话：13583099910、13518600928

齐鲁晚报·今日菏泽联系电话：15615301228

菏泽日报联系电话：15005300163；

牡丹晚报联系电话：15005300136。



曹县新干线置业有限公司管理人公开招募意向重整投资人公告

曹县人民法院2019年11月16日裁定曹县新干线置业有限公司破产重整，同时指定山东法正会计师事务所有限公司担任管理人。债务人为房地产开发企业，公司经营地址：曹县青岛南路（中国海关南300米路西）金座商贸城，土地证面积：130亩，房屋建筑面积约14万m²。现根据《中华人民共和国破产法》的规定，公开招募意向重整投资人：

1. 报名时间：自2020年7月24日9:00起至

联系电话：5969516

曹县新干线置业有限公司管理人公开招募意向重整投资人公告

曹县人民法院2019年11月16日裁定曹县新干线置业有限公司破产重整，同时指定山东法正会计师事务所有限公司担任管理人。债务人为房地产开发企业，公司经营地址：曹县青岛南路（中国海关南300米路西）金座商贸城，土地证面积：130亩，房屋建筑面积约14万m²。现根据《中华人民共和国破产法》的规定，公开招募意向重整投资人：

1. 报名时间：自2020年7月24日9:00起至

联系电话：5969516

2. 报名地点：曹县青岛南路（中国海关南300米路西）金座商贸城。

联系人：王律师，电话15615102727
(详情咨询王律师或登录全国企业破产重整案件信息网http://pccz.court.gov.cn了解)

曹县新干线置业有限公司管理人

2020年7月24日

公 告

失，因不能满足运行安全技术条件，特此声明营运证注销，自公告之日起，以上车辆发生的一切经济责任和法律责任与我公司无关。

菏泽盛全运输有限公司

2020年7月24日

