



一图读懂

小心“病从口入”
这样吃更安全

一场婚宴因诺如病毒导致上百人上吐下泻；食用野生淡水鱼患上特发性横纹肌溶解综合征……近来多起公共卫生事件引发公众关注。专家提示，公众一定要警惕“舌尖上”的风险，谨防“病从口入”。



看点一 “诺如”进入活跃期
聚餐更要讲卫生

秋冬季正是食源性疾病高发季，诺如病毒在此时异常活跃。一旦食品供应、卫生习惯、就餐方式出现漏洞，病毒便会趁虚而入。

中国疾控中心学校卫生中心主任医师郭欣：诺如病毒传染性强，全人群普遍易感。感染后恶心、呕吐、腹痛、腹泻轮番上阵，通常持续**2至3天**，幼儿、老人和有基础疾病者可能出现严重脱水。病患的呕吐物会形成气溶胶，如处置不当，容易引发疫情传播。



专家建议：集中赴宴时，老人、孩子、孕妇应避免开凉拌菜、生食海产品等；出现症状后要及时就医，**不要自行服用抗生素**。

学生聚集用餐，应严格落实**晨午检**制度。一旦出现呕吐物，严格按照“**散、盖、消**”流程处置，即**疏散人员、覆盖消毒、彻底清洁**，并用肥皂水或洗手液洗手。患者需隔离至症状消失后**72小时**方可返校。

看点二 淡水鱼虾藏隐患
尝鲜千万别莽撞

在我国部分地区，居民喜爱食用味道鲜美的**生腌与鱼生**。但是，未煮熟的淡水鱼虾，可能带来健康风险。

广州医科大学附属市八医院感染病中心主任李凌华：寄生虫感染最常见，主要是**肝吸虫（华支睾吸虫）**。肝吸虫慢性感染可引发胆管炎、肝硬化甚至**胆管癌**。

南方医科大学公共卫生学院教授赵卫：生腌海鲜还暗藏**副溶血性弧菌**，生腌贝类可能携带**诺如病毒、甲肝病毒**。

中山大学附属第三医院感染性疾病科副主任医师陈淑如：醉蟹、腌蟹等生食吃法也风险极高，容易感染各种细菌和寄生虫。河蟹死亡后细菌大量繁殖，会产生多种耐热毒素和腐败物质。因此，须选**活蟹**，彻底刷洗、去除蟹腮和内脏，**完全煮熟**。

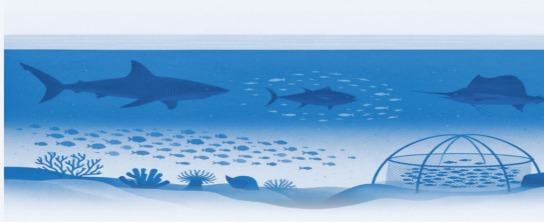


专家建议：食用生腌或淡水鱼生后，若出现反复发热、右上腹隐痛、肌肉剧痛或酱油色尿等信号，应**立即就医**，并主动告知医生饮食史和聚餐史。

看点三 大型肉食性鱼类可能
汞超标
吃海鱼要会挑

“大量食用银鳕鱼致汞超标”上热搜，海鱼还能不能吃？专家回复：**能，但要会挑**。

国家食品安全风险评估中心营养一室主任方海琴：海水鱼能提供优质蛋白质、微量元素，尤其是富含人体必需的**不饱和脂肪酸**，适量吃有益健康。但是，受**食物链蓄积效应**影响，处于食物链顶端的大型肉食性鱼类，如**鲨鱼、剑鱼、金枪鱼、银鳕鱼**等，**甲基汞**含量通常较高。小型鱼、淡水鱼、养殖鱼含量通常较低。



专家建议：可通过适量食用**三文鱼、鲭鱼**等低汞鱼类获得营养，避免长期、高频次食用汞含量较高的鱼类。**孕哺期妇女及婴幼儿**尤其要避免高汞鱼种。

（来源：新华社）

为购房家庭减负 房贷贴息政策加速落地见效

10月1日起，居民购房贷款贴息政策在全国正式实施。各家银行迅速行动，第一时间明确服务流程、完善系统功能，让“免申即享”落到实处，助力符合条件的购房家庭尽早享受贴息实惠。

在广州工作多年的陈女士，近日选购了一套92平方米的两居室，向农业银行申请了80万元住房贷款。享受贴息后，预计共节省利息约4万元。“在广州打拼这么多年，终于拥有自己的小家，还赶上贴息好政策，肩上的担子轻了不少。”陈女士说。

陈女士享受的房贷贴息得益于财政部、中国人民银行、金融监管总局9月29日联合发布的居民购房贷款贴息政策。根据政策安排，符合条件的居民房贷可享受1个百分点的贴息支持，贴息期限最长5年，可享受贴息的贷款规模最高可达100万元。政策实施期暂定1年。

政策发布次日，工、农、中、建、

交、邮储等六大行分别发布公告，积极推进居民购房贷款贴息政策落实。各家银行重申了政策提出的三条“硬杠杠”：使用新发放商业性个人住房贷款购买首套住房；所购住房建筑面积在120平方米以下（含120平方米）；所购住房价格在150万元以下（含150万元）。

据业内人士测算，按照目前首套住房商业性个人住房贷款利率水平，1个百分点的贴息相当于利率优惠约三分之一。对于一笔长期限的100万元商业性个人住房贷款，贴息政策最多可帮助借款人累计减少付息近5万元。

政策实施首日，多家银行就已发放符合条件的贴息贷款。

在四川，筹划买房已久的骆女士在贴息政策发布次日便果断决定购房。在中国银行办理75万元房贷后，5年预计可省下利息3万余元。“贴息实打实降低了购房成本。”骆女士说。

记者从建设银行了解到，政策实施首日，建行四川成都双流、宜宾、南充等分支机构分别为4名购房客户发放贴息贷款210万元，涵盖新建商品住房和二手房。

“金九银十”是传统楼市旺季。为确保惠民政策精准触达，各家银行主动走进楼盘现场、房展会和中介门店，设立服务展台，进行一对一专业测算，积极服务刚需购房群体。

记者了解到，国庆假期首日，工商银行成都分行发放符合贴息条件的住房贷款8笔，投放总金额422.8万元；国庆假期期间，建设银行广东分行共办理贴息贷款金额超5亿元。

河北邯郸魏县的陈先生常年在南方务工，国庆假期回乡置业，向银行申请了50万元住房贷款，农行河北邯郸分行开辟了返乡置业绿色通道。“银行员工把政策讲得明明白白，国庆放假也能顺利办贷款，贴息政策还帮我节省利息约2.5万元。”陈先生说。

除服务返乡置业群体外，金融机构还聚焦新市民安居需求，推动政策红利直达意向购房者。

杭州新市民吴女士看中一套二手房，迟迟未出手。“工行客户经理帮我测算了，48万元贷款贴息后，5年可节省利息约1.6万元，这推动我很快下定决心签约购房。”吴女士说。

此外，各家银行积极推进“免申即享”办理方式，优化办理流程，简化申请环节。

“购房者无需单独申请贴息，我们会在贷款办理时进行初步判断，告知其贴息比例、贴息期限、贴息额度等要素。贷款审批通过后，将自动在每期应还款金额里扣除贴息金额。”建行相关人士说。

各家银行表示，将持续加大购房贴息政策宣传力度，优化业务办理流程和服务体验，继续把房贷贴息政策落细落实，推动贴息红利惠及更多刚需家庭。

（新华社）

红花岗区惠企政策直达个体工商户

让群众少跑腿好办事

本报讯 近日，红花岗区市场监管局开展第五届全国个体工商户服务月集中服务活动，面对面为辖区个体工商户宣讲政策、答疑解惑，把惠企便民服务送到经营主体身边。

本届全国个体工商户服务月以“触网赋能、共赢发展”为主题。活动现场，宣传展板整齐摆放，工作人员围绕市场主体准入、经营发展、权益保障等重点内容，细致开展政策宣讲，耐心回应个体户提出的各类经营疑问。

“营业执照变更怎么办？年报填报有哪些注意事项？食品经营许可证需要准备什么材料？”针对商户关心的营业执照办、变、销等业务，包括食品经营许可证办理、年报填报、经营异常移出、信用修复、“个转企”“名特优新”申报等高频业务，工作人员结合线上、线下办理渠道，逐项讲解办事流程。面对跨区域经营、经营范围核定、证照延续、材料简化等个性化难题，现场一一答疑解惑，帮助经营

主体读懂政策、少跑弯路。

红花岗区市场监管局相关负责人介绍，对于当场无法解决的疑难问题，工作人员会逐一登记造册，建立诉求台账，明确跟进时限与对接责任人，形成“咨询受理—答疑处置—跟踪反馈”的服务闭环，确保商户提出的诉求事事有回应。

“把政策送到一线，把服务落到实处。”红花岗区市场监管局相关负责人表示，此次集中服务活动，让各

项审批惠民政策直达个体工商户，有效提升经营主体对市场监管相关政策的知晓度。下一步，区市场监管局将继续立足政务审批职能，不断优化审批流程、精简办事材料、压缩办理时限，常态化开展上门走访、精准帮扶、政策宣讲等服务，为个体工商户纾困解难，进一步激活辖区个体经济活力，持续优化区域营商环境。

（红花岗融媒记者 王予涵）

东西部协作进行时

珠遵协作助力学校食堂焕新

一餐热饭里深藏山海深情

本报讯 中午时分，下课铃声响起，赤水市长期中学校园顿时热闹起来。学生们三五成群走进食堂大楼，宽敞明亮的餐厅里饭菜飘香，一盆盆新鲜炒制的菜肴经传菜电梯送往楼上楼下，打餐窗口标识清晰，工作人员着装规范，学生们有序排队取餐。

端着刚打好的饭菜，学生张紫涵脸上洋溢着笑容：“现在食堂宽敞明亮，楼上楼下都能打饭，不用排很久的队，还能坐下来慢慢吃，饭菜也特别香！”这温馨的一幕，正是珠海东西部协作资金助力该校改善就餐环境

结出的硕果。

以前，这里是另一番景象。长期中学原食堂建于2006年，建筑面积仅500余平方米，室内外墙体老化，餐位严重不足，全校学生只能分批交错就餐，等待时间长。老食堂还缺乏规范的操作间和各类设施设备专用房间，难以满足食品安全规范要求。

改变，始于2024年。当年，珠海市投入东西部协作资金，实施长期中学食堂扩建项目，新建食堂655平方米，科学设置备餐间、学生餐厅等功能分区，并同步安装传菜电梯。2025

年初，新食堂正式投入使用。崭新的餐台、整齐的桌椅、清晰的窗口标识，让这所山区学校的孩子们迎来了焕然一新的就餐体验。

新食堂投用后，长期中学学生就餐座位紧张的问题迎刃而解：两层餐厅可同时容纳全校学生就餐，传菜电梯实现楼上楼下同时打饭，排队时间大幅缩短；食堂内部严格按照规范设置操作间、备餐间及各类专用房间，功能布局科学合理，学生饮食安全更有保障。

“打饭不拥挤，吃完饭还能休息一会儿。”学生们的朴素话语里，是就

餐环境改善带来的实实在在的获得感。长期中学食堂管理人员宋明健感慨道：“以前怕学生等久了吃不上热饭。现在条件好了，热腾腾的饭菜和舒适的就餐环境，让学生们吃得更安心、更舒心。”

一间食堂的焕新，是珠海与赤水东西部协作聚焦民生短板、精准投放资源的生动缩影。自两地建立协作关系以来，一批批民生项目在赤水城乡落地生根，协作资金正转化为群众看得见、摸得着的幸福增量。

（特约记者 王亚）



近日，走进仁怀市职工健康服务中心中医馆，室内药香阵阵，不少市民前来问诊调理。这家集问诊、中药调理、针灸、推拿等特色服务于一体的中医馆，把优质中医药服务送到群众身边，补齐基层中医服务短板，是仁怀市近年来持续织密“15分钟健康圈”的生动缩影，让居民在家门口就能享受优质医疗健康服务，看病不用跑远路。

（仁怀融媒记者 赖碧云 摄）

健康解码

世界关节炎日：这份“友好运动清单”请查收

得了关节炎，是不是就只能静养、“不敢动”了？10月12日是世界关节炎日，骨科专家就科学运动对关节长期管理的重要性进行了解读。

陆军军医大学陆军特色医学中心（大坪医院）关节四肢外科副主任医师王子明表示，随着人口老龄化、久坐生活方式增多和运动损伤积累，骨关节炎等关节退行性疾病的发病人数呈上升趋势。而且，肥胖、痛风、糖尿病等代谢性疾病的年轻化，也带来了关节病变的年轻化。

关节退行性改变目前还不能根

治，治疗的主要目标是消炎止痛、改善功能，帮助患者从疼痛期进入相对稳定的缓解期。王子明说：“其实关节炎患者大部分时间是不痛的，在缓解期，科学运动是关节长期管理的重要组成部分。”

一些关节炎患者担心运动会让关节越用越坏，王子明指出，适度、正确的运动对关节有着多方面的益处。

首先，运动能润滑关节、促进营养吸收，关节软骨本身没有血管，它的营养主要靠关节活动时关节液的流动来供给，适度运动会促进关节液

分泌和循环，有助于减缓软骨退变；其次，运动能强化肌肉，进而能更好地稳定关节、分担体重和冲击力，还能帮助形成稳定的肌肉记忆，减少因姿势不良、发力不当造成的关节反复损伤；再次，运动能改善关节活动度，延缓僵硬；最后，规律的中低强度运动有助于调节体内的炎症水平，还能促进内啡肽分泌，起到天然的镇痛作用。

缓解期较为友好的运动包括平地走、游泳和空蹬自行车。“游泳可借助水的浮力减轻关节负重，空蹬自行

车或者在仰卧位进行屈伸膝动作，既能减轻关节负重，又能锻炼大腿前后侧肌群。”王子明说，太极拳、八段锦、瑜伽等看似温和的运动中，并非所有动作都适合关节炎患者。

这些运动中常包含长时间的半蹲、深蹲、跪姿、深度屈膝，可能增加膝关节、髌关节屈曲时的压力。专家提醒，若患者已存在明显关节疼痛，应在医生或康复师评估后再决定是否练习，并避免可能引发疼痛的动作。

（新华社）