

夏秋季为感染高峰期，儿童感染占比较高

不可忽视的沙门氏菌

本报记者 王美华

医说新语

小时候，我只听过两种茶：大碗茶和碧螺春。后来认识茶，是因为学了中医，发现茶也是一味药。例如川芎茶调饮，《本草撮要》记载：“茶叶味苦甘。入手足少阴天阴厥阴经。功专清心肺、涤肠胃。得甘菊治头痛，得生姜水滞下，酒后饮之，引入膀胱肾经。”但茶终究寒凉，本人素体脾胃虚寒，记得一次喝普洱茶，喝到一半就去了卫生间，以后就很少喝茶，但一次偶遇改变了我的看法。

前不久，我去逛北京雍和宫边的五道营胡同，到了一家小店。店主是我的好朋友，邀请我喝碧螺春。这是一款绿茶，当时到了吃晚饭的时间，我怎敢空腹喝绿茶？于是婉言谢绝。但朋友说，你尝尝，保证不寒。她说这茶源于一棵有80年树龄的茶树，采自洞庭湖的山上，山向阳，这是这棵树采出的第一茬明前茶，经过人工采摘、杀青，且用的是柴火，自不会和其他绿茶一般。禁不住劝说，我坐下来一品这碧螺春。几杯入肚，我惊奇地发现，胃肠竟感觉温暖而舒适，完全没有腹泻的意思，嗝气几声，颇感舒适，而且竟有饱腹感。一直喝到晚上8时才离开，空腹喝茶，没有任何不适，还有轻微的饱腹感，也不觉饥饿，暖茶入胃，微微汗出，甚感舒适。后来朋友送了我一点这个碧螺春，我回去喝，每次的感觉都一样，看来绝非巧合。

这一次偶遇让我改变了对茶尤其是绿茶的认识，也让我想起一位长者曾说，其父年过九旬，喝了一辈子茶，长寿而健康，长者亦如是。我初以为体质使然，现在看来不尽然。近来仔细思考，忽有所悟。

茶性虽凉，但最终其性之冷暖，大致取决于两个因素，一是生长环境，是偏阴冷寒湿之地，还是温暖阳光之属。就像北方的葡萄和新疆的葡萄不一样，中药有一味药牛膝，四川的川牛膝活血，而河南的怀牛膝则补肝肾。又如人参，产在东北的人参性温，而西洋参则偏凉，此皆产地不同。而产地不同，其本质是生长环境不同，包括温度、日照、土壤以及种植方式等不同。

二是加工方法，这一点或许更重要。大多数茶都要经过杀青，杀青中有一步是用火烘焙。中医认为经过火烘焙过的中药和生药，其寒热温凉之性常常不同。例如生甘草，性寒凉而清解毒，经过火炙的炙甘草则健脾补气；生地性凉而凉血活血，而经过火蒸制的熟地黄则性微温而补肾等。大凡经过火制的药材，大多会带一些温性，当然还决定于火制的具体方法，甚至柴火和烤箱也不尽相同。

茶叶的加工有很多工序，其中多有火制之工，或烘烤或蒸制。这种制茶的工艺决定了茶的寒热温凉。我以前认为发酵茶如红茶、黑茶等不寒，是我不了解茶的发酵工艺过程所致。茶的发酵多是茶叶摊平放在25摄氏度左右的室温下静置，进行发酵，所以和火制不同。故综上所述，茶之冷暖看环境、看工艺。

这样看来，体质寒的人并非不能喝茶，反而一些发酵茶，如普洱茶不一定适合。因此，找到适合自己的茶，并且懂得过犹不及的道理，就找到养生之道了。

(作者为中国中医科学院西苑医院心血管科主任医师)

中医说茶，您喝对了吗？

张东

沙门氏菌是一种常见的食源性致病菌。世界卫生组织公布的数据显示，全球每年有超过1亿人感染沙门氏菌。

近日，由人民日报健康客户端支持的首届沙门氏菌预防与健康促进专家研讨会在京举办。与会专家提醒公众，积极关注沙门氏菌危害，提高食品安全防护意识。



在食源性疾病事件中占比近八成

“沙门氏菌是一种常见的食源性病原菌，感染后可引起发热、恶心、呕吐、腹泻等一系列症状，严重时甚至可以危及生命。”中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强介绍，该中心监测数据显示，在中国，由细菌引起的食源性疾病事件中，沙门氏菌感染占比约70%—80%。

丁钢强介绍，每年的5月—10月为沙门氏菌阳性分离率高峰期，“也就是说我们当前正处在夏季高峰期，需要格外警惕。鸡蛋及没有煮熟的鸡肉是主要的沙门氏菌污染源，应做好食品安全工作，加强沙门氏菌感染的监测和发现，及时控制相关病例及疫情。”

“沙门氏菌是一大类菌，如伤寒沙门氏菌、甲型副伤寒沙门氏菌、肠炎沙门氏菌等会引起人类传染病或食物中毒。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授何计国介绍，使人患病的沙门氏菌主要来源于有症状的感染者或带菌者，沙门氏菌感染的动物(鸡、鸭等禽类、猪、牛等牲畜，鼠类或野生动物等)也是重要的污染源。此外，食品在储存或加工过程中，如果操作不当也可能导致交叉污染。

“世界卫生组织统计数据显示，每年约有1.15亿人感染沙门氏菌患病，其中37万人因此死亡。”中国疾病预防控制中心传染病预防控制所研究员闫梅英介绍，中国近期多个省份的疾病负担调查发现，沙门氏菌每年发病率约为245/10万。

何计国介绍，防控沙门氏菌污染可以从以下5方面入手：在原料采购上，要尽量选购新鲜的、工业化生产的蛋品，尽量保持低温运输、储藏；在从业人员方面，直接生产食品的从业人员需健康证明及卫生防护；在食品加工场所上，注意场所的布局，防止交叉污染并保持清洁，加强苍蝇、蟑螂等病媒生物的防治；在加工器具和设备设施方面，注意厨具、水池的生熟分



图为5月30日，在江苏省海安市滨海新区的天成现代农业科技有限公司天晟牧园集蛋中心内，工人们正在智能化生产线上分拣新鲜的鸡蛋。

翟慧勇摄(人民视觉)

开，及时清洁消毒，可使用酒精或紫外线杀毒；在食品制作时，注意烹饪透并及时食用。

在丁钢强看来，预防和控制沙门氏菌感染引起的食源性疾病和其他感染性疾病，需要全社会共同努力：加强食品安全和卫生方面的监管；提高公众的健康意识水平；进一步加强科学监测和控制，建立完善的监测系统，及时预防和控制相关的病例和疫情。

蛋品沙门氏菌管控标准亟待建立

“蛋及蛋制品是沙门氏菌高检出产品。”江南大学食品学院教授、国家蛋品工程技术研究中心技术委员会委员杨严俊介绍，蛋品沙门氏菌来源可分为外源感染和内源感染：外源感染，如鸡蛋的外壳直接沾上了含有沙门氏菌的泥土或母鸡的粪便；内源感染指的是产蛋的母鸡被沙门氏菌感染，细菌从母鸡体内进入到鸡蛋中。外源感染和内源感染有很大区别，内源感染的鸡蛋，除非把它煮熟，否则后续不管采用什么措施补救，都无法杀掉沙门氏菌。

境、人员流动、产蛋、包装、运输等全产业链对沙门氏菌进行防控。”

重点关注“两头人群”

专家介绍，夏季可以说是致病菌的“天然培养基”——夏季高温环境下，空气湿度增大，更利于致病菌成倍繁殖。通常，被沙门氏菌感染的食物表面没有任何变化，也没有气味的改变，因此，仅靠外观很难察觉。

“人感染沙门氏菌后有一个潜伏期，一般为6—24小时，临床上表现为胃肠炎，可能出现血便、呕吐、发烧，比较严重的可能出现持续性的腹泻或高烧，5%的感染人群会出现侵袭性表现，比如菌血症、脑膜炎。”北京儿童医院感染内科副主任医师郭凌云表示，这些症状较重的患者以“两头人群”为主，即儿童和老年人易出现较严重的感染。

“沙门氏菌对儿童的健康影响较大。”闫梅英表示，在我国，夏秋季为沙门氏菌感染的高峰期，5岁以下的婴幼儿感染较为普遍。因此，应注意食品加工过程的卫生管控，可选择“无菌蛋”“清洁蛋”进一步保证婴幼儿食品安全。

“无论从全球哪一个区域来看，5岁以内的小年龄段儿童感染非伤寒沙门氏菌风险都是非常高的。”郭凌云提醒家长，绝大部分儿童感染沙门氏菌后只出现轻症胃肠炎的表现，可以通过服用止泻药、补液盐、益生菌治疗；1/4左右的孩子症状较重，需要住院治疗，如果孩子年龄特别小，免疫功能低，出现持续性发烧，父母应带孩子及时就医，可积极选择抗菌药物治疗，在采集大便的时候要注意“早、准”，尽量在抗生素使用之前，采集有血丝的大便，有利于大便常规、大便培养检测阳性率更高。

如何预防儿童沙门氏菌感染？郭凌云提醒，家长要督促孩子用“七步洗手法”做好手部卫生，同时加强孩子的饮食卫生管理，注意增强体育锻炼，提高孩子自身的免疫力。



健康视线

提升养老服务水平 托举幸福“夕阳红”

近年来，山西省沁水县着眼破除农村敬老院运行中的体制机制障碍，创新管理模式、盘活闲置资源、撤并淘汰条件落后的敬老院，推动优质敬老院转型升级为区域养老服务中心，实施乡镇敬老院县民政局统管体制改革，全方位提升了公办养老机构的服务水平。



图①：老人们在当地的敬老院里喝茶聊天。
图②：工作人员推着坐轮椅的老人在敬老院里活动。

吉阳摄(人民视觉)



近日，在北京理工大学附属实验学校，学生们在展示太极扇的风采。

邱煜雯摄(人民视觉)

2023年校园中医药文化主题日示范活动在京举行

本报北京电(邱煜雯)“同学们，练习八段锦对脊柱健康很有益处。”近日，2023年校园中医药文化主题日示范活动在北京理工大学附属实验学校举办。在活动现场，非遗传承人代金刚正在教同学们习练八段锦。

脊柱不正百病生。近年来，随着生活方式的改变，脊柱侧弯已成为继肥胖症、近视后第三大青少年“健康杀手”。2023年世界脊柱健康日前后，“守护脊柱健康 中医药在行动”校园中医药文化主题日在全国600多所中小学校陆续开展，共吸引了近35万人参与。

体育课上，同学们意气风发地挥舞手中的太极扇，在扇的摆动与太极的招式结合之中，展现刚柔并济；多媒体教室里，同学们围坐在一起，根据刚刚学到的茈白知识，点出面前屏幕上的正确答案；“百草园”里，种植了各种各样的中草药……近年来，北京理工大学附属实验学校开设众多特色课程，创办中医药文创作品展、游园会等，吸引在校学生了解、认识中医药，让同学们的校园生活时时浸润在中医药文化氛围之中。

现场活动结束后，同学们一起观看了中医药文化进校园展示视频征集活动优秀作品集锦和“守护脊柱健康 中医药在行动”校园中医药文化主题日示范活动短视频。现场的同学们与视频中的孩子们一起，进一步感受中医药文化的博大精深，领略中华优秀传统文化的独特魅力。

《“十四五”中医药文化弘扬工程实施方案》提出，丰富中小学中医药文化进校园活动。近年来，国家中医药管理局等部门积极发挥校园中医药文化主题活动的平台作用，创新活动形式、丰富活动内容，帮助青少年养成健康的生活方式，增进青少年对中华优秀传统文化的认知，让中医药文化在校园里生根发芽。