

“旅游踏青”踏得他们脸发青

春光明媚,气温回升,到处一片春意盎然的景象,走出家门,外出踏青旅游的人越来越多,医院里“踏青旅游病”患者也频频出现。为此,南京市食品安全委员会办公室昨天特别发出消费警示,提醒市民在欣赏桃红柳绿、鸟语花香的美好大自然的同时,不要忘记食品安全。

春游不注意 各种病来袭

饮食不洁病

吴女士上个周末和爱人出去旅游,从家里带了一些自制的香肠,在旅游途中吃饭时,她拿出香肠,发现有些粘了,但没有舍得扔,还是吃了。结果,夜里她就开始肚子疼,拉稀。第二天仍然拉个不停。她只好放弃旅游,赶回南京。医生接诊后告诉她,这就是因为吃了不洁食物引起的急性肠胃炎。

花粉过敏症

12岁的东东,上周六上午和爸爸妈妈到南京东郊游玩了一趟,第二天就出现了鼻塞、打喷嚏的症状,妈妈以为东东受凉感冒了,就给他吃了些感冒药,但症状还是不断加重。前天,妈妈急忙带着他到医院就诊,医生告诉他们,孩子患上了花粉过敏症,并非感冒,普通的感冒药对花粉过敏症的治疗却无能为力。

野菜皮肤病

近日,中大医院接诊了几例因为食用野菜而诱发光毒性皮炎的患者。一名男子左侧颧骨上方浮肿,眼睛周围肿胀严重,他在发病前一个晚上吃了许多马兰头,他就是由于体内吸收的野菜与日光结合而引起的皮肤疾病。

春游露宿症

小陈最近四肢酸痛,周身不适,到医院就诊,医生仔细询问后发现,他是患上了春游露宿症,原来,最近天气暖和,他经常和一帮朋友到郊外游玩,上周末,为了贪图凉快,他甚至和几个年轻朋友搭起了帐篷在野外露宿。结果,第二天就开始头痛、头晕,四肢酸痛。医生说,预防春游露宿症,最好的办法是不在野外露宿,不要让寒气过度入侵体内。



大好春光,正是出外踏青的好时节,只有做好防护才能真正玩得开心 见习记者 唐伟超 摄

今天晚上 7:30-8:30,东南大学附属中大医院中医内科主任王长松博士,将做客“生活南京.com”(www.lifenanjing.com.cn)视频,就春游食品安全与保健话题,和读者一起交流。

提醒

南京市食品安全委员会办公室昨天发出特别消费警示,提醒春季外出踏青旅游者要注意饮食卫生和身体保健。

首先,准备的各种食物要原料新鲜、加工透彻、保存妥善。各种荤食品最好是真空包装的;自制食品加工时要烧熟煮透,直接带出的,最好当日早晨加工并晾凉后包装;加工后冷藏或冷冻再带出的,最好早晨取出,中午吃完。

其次,就餐要选择清洁、卫生、有合法资质的场所。外出踏青旅游者应选择忙而不乱、管理有序的地点就餐,餐具必须清洗消毒或使用一次性餐具。即使是小摊点,也要选择证照齐全,清爽干净的。

第三,不要贪食“新、奇、特”食品,尽量避免食用冷荤凉菜。旅游景区、农家餐馆有的甚至违法使用国家有关部门明令禁止食用的原料,如穿山甲、果子狸等等。其实这些“食品”从营养学

八大消费警示提醒踏青旅游者

上讲,不可能带给人任何不同寻常的好处,相反却破坏了环境,还可能带来疾病缠身。

第四,集体出游不宜采用送餐的形式。送餐形式脱离了单位良好的卫生条件和工作环境,还拉长了保存时间,这些都给细菌生长繁殖提供了适宜条件,一旦出现食物中毒就是群体事件,事故影响大。

第五,慎食野菜野菜。在踏青郊游中,很多人都喜欢品尝山区的“绿色食品”,甚至在野外采集野菜野果供食用,容易造成误采、误食,对人体造成伤害。因此在踏青旅游时,不要采挖、品尝野蘑菇、山野菜等野菜野果。

第六,购买土特产食品时要慎重选择。要仔细查验食品质量和生产厂家、生产日期、保质期,切忌一味贪图价格便宜、色泽鲜艳而购买不合格食品。

第七,发生食物中毒,要

及时抢救并报告。外出踏青旅游者如果一旦发生有食物中毒症状,如呕吐、腹泻、腹痛,甚至出现抽搐、痉挛时,应及时拨打求助电话 120、110 或南京市公共卫生公益电话 12320,第一时间抢救

食物中毒者。第八,注意保存购买食物或就餐时的票据,并妥善保留,如出现问题可作为投诉或申诉的重要依据。

通讯员 宁耀轩 快报记者 安莹 张星

近期夜里雷雨多

快报讯(记者 刘峻)昨天,记者从江苏省气象台获悉,未来几天里,南京雷雨出现的次数会比较频繁,但有可能都出现在夜里,对白天出行影响应该不大。

据省气象台预报,4月12日晴转多云到阴,夜里局部有阵雨或雷雨,西南风4-5级阵风6级,温度13℃-28℃。4月13日全市阴转多云,温度17℃-24℃。4月14日全市白天多云,夜里多云转阴有阵雨或雷雨,温度15℃-25℃。气象专家说,从目前的天气趋势看,这几天的雷雨主要将出现在夜里,对市民出行的影响不大,对气温的影响也不会太明显。但今晚市民睡觉前需注意关上窗户、关闭电源,注意防雷。

停电停气通知

4月13日13:00至18:00下列地区停气:东方城小区(旭日园、晨曦园、启明园、朝霞园、拂晓园、初阳园)等一片。 港华

4月13日7:30-9:30停朱圩线,范围:程桥镇竹程街道及西南部地区等。8:00-8:30、10:30-11:00停黄云线,范围:程桥镇东北部地区等。8:00-11:00停黄云线部分,范围:程桥镇林云、龙云、丁云、王洼等。11:00-16:30停付湾线,范围:程桥镇竹程东部地区等。8:00-10:30停新街线,范围:冶山镇西南部地区等。 南京市供电公司

国家重点风景名胜区
国家首批AAAA级旅游区
国家文物保护单位
国际民俗摄影创作基地

仙都

D1-芙蓉峡 朱潭山 倪翁洞
D2-小赤壁 鼎湖峰

中国浙江·缙云县风景旅游管理局
旅游热线:0578-3120301 3315472
网址:www.china-xiandu.com 各大旅行社均可报名
南京锦江报名热线:86834655 86661983

南京→仙都行车路线
南京出发,上宁杭高速或沪宁高速,到杭州后走杭金衢高速,在金华转金丽温高速,到缙云出口下高速,直达仙都风景区。

十五年树立江苏老年旅游第一品牌

十一年打造万名老人畅游三峡王牌线路

中国老年旅游联盟会员单位 中国老年学学会老年旅游专业委员会委托接待单位

“华东老人新三峡之旅”

发团日期:5月23日 1580元/人起

十五天游遍长江三峡精华全景 正在热销中

石钟山 赤壁 荆州古城 屈原祠 青龙瀑布 重庆 新三峡 三峡大坝 张飞庙 小三峡 神龙溪 三峡人家 岳阳楼 峨眉山 乐山 赤水 遵义 娄山关 九江 庐山 南昌等

银色年华 相约北京七日游	发团日期:4月20日	1180元/人
奉化溪口 绍兴普陀山四日游	发团日期:4月17、24日	628元/人
桂林新景 漓江阳朔空调双卧七日游	发团日期:4月20日	1080元/人
贵阳黄果树 遵义 昆明 大理 丽江空调双卧十四日游	发团日期:5月10日	1980元/人
山西太原 晋祠 五台山 云冈石窟 平遥古城 乔家大院双卧六日游	发团日期:4月20日	1580元/人

江苏老年旅游总社 地址:南京市北京西路70-1(省委西侧,草场门站下) 电话:83730162 83705199

第四届 江鲜野蔬美食节

【江苏大江群大群大】

中餐:7.8折 晚餐:8.8折
自带酒水不享受优惠活动

特聘资深江鲜烹制大师 亲临献艺

江老大渔馆

地址:南京中山北路291号(泰晤士路口) 电话:025-83472789

南京海外(国际) 时尚旅游 品质旅游专卖店

电话咨询 上门服务 签约会员 84798958

港澳五日 常规游 4月19,21,25日 1300元 品质游 4月14,21日 2950元 VIP游 4月14,21日 4050元	桂林 漓江 阳朔 品质团 双飞四日 2320元起 (挂四 全程无购物) 双飞四日(三早) 1850元起 双卧七日 1250元起	北京 单飞五/六日 1110/1150元 双飞四/五日 1420/1450元 三星套餐,天天发 1.天安门升旗仪式 2.故宫深度讲解 3.清华北大参观 4.北京烤鸭	千岛湖 杭州西湖 千岛湖 富春 桃溪九景 碧云洞二日 288/468元起 398/550元 杭州 西湖新景 桐庐竹筏漂流 水乡乌镇二日 198/248元	泰山马品质10日 4月28日 特价4980元 纯泰7日 4月20日 3980元 新马5日 4月25日 3180元	大连 自由行 2晚3天 三星 1230元 大连 旅顺 金石滩双飞三/四日 1120/1180元 青岛 蓬莱 威海烟台 大连 旅顺双飞五/六日 1800/1850元	昆明 大理/丽江双飞6日 2880元起 昆明 大理/丽江双飞4日 1480元起 昆明 大理/丽江双飞3日 980元起	石台牯牛降 石台牯牛降 百丈崖 桃溪竹筏漂流 桃溪村 258/298元 浙西 大别山 桃花潭 老潭边 大别山 百丈崖 桃溪竹筏漂流二日 1880元起 228/248元	新安江 七里扬帆 千岛湖 石林 龙舟漂流二日 288/388元 黄山 285-308元 快乐一日游 98元
---	---	---	---	---	--	---	--	--

国内汽车 84798899 国内航空 83453132 出境专线 83453130 24小时 83453132 地址:山西路龙吟广场910(山西路布料城旁) / 大洋百货后门建华大厦1907 总部:汉中门218号金鹰大厦 咨询电话 83356402