

发烧不能吃鸡蛋？减肥不能吃肉？

健康辟谣，说出实情

随着生活水平的提高，人们越来越注意食物对身体产生的影响，追求健康的饮食习惯。网上关于某种食物的说法多种多样，真相究竟是什么呢？

发烧的人不能吃鸡蛋？

有人说发烧的人不要吃鸡蛋，由于鸡蛋当中富含完全蛋白质，食用即会给身体补充热量(蛋白质是产能营养素)，发热人群吃了鸡蛋就会导致产热增加，导致其散热减少，这样

喝酒脸红代表酒量大？

网上流传：喝酒后脸色变红的人酒量更好，脸色变红，证明酒精都挥发掉了。

真相：事实上，酒后脸色变红的人，其实代表的是此类人不适合饮酒。喝酒脸红的人，其实是体内缺乏乙醛脱氢酶的

减肥不能吃肉会更胖？

很多人的固有思想是：减肥过程中一定不能吃肉，不然绝对会反弹。

真相：肉不但好吃，而且还富含优质蛋白质、血红素铁、矿物质等多种营养物质。减

牛奶草莓是用牛奶浇灌的？

很多商家宣称自己卖的草莓是用牛奶浇灌生长的，这种所谓的牛奶草莓价格更贵。

真相：这仅仅是商家的营销炒作，不可信。一方面，牛奶草莓可能只是某品种草莓的别称。

瘦肉也有助于减肥。

大产能营养素(碳水化合物、蛋白质、脂肪)，蛋白质的食物热效应是最高的(20%-30%)。瘦肉中的蛋白质含量很高，当吃了瘦肉后，人体需要付出较高的能量消耗。所以，适量吃

大家在日常生活中，别再被网上的谣言骗了哦！



瘦肉也有助于减肥。

牛奶草莓是用牛奶浇灌的？

很多商家宣称自己卖的草莓是用牛奶浇灌生长的，这种所谓的牛奶草莓价格更贵。

真相：这仅仅是商家的营销炒作，不可信。一方面，牛奶草莓可能只是某品种草莓的别称。

大家在日常生活中，别再被网上的谣言骗了哦！

济南试点泉水直饮 拧开水龙头就能喝泉水

济南近日公布2021年22件为民办实事清单，其中提到了“实施市民泉水直饮试点工程”，年内将在12个居民小区开工建设市民泉水直饮工程，让济南泉水走进居民人家。

据了解，泉水直饮并不是无节制，将实行取水总量控制。对取水井加装计量设施，实行编号在线24小时实时监控，严控地下水开采。每人每天不超过5升的水量标准。

济南市城乡水务局一级调研员刘明强介绍，根据前期试点情况，水价暂定为每升0.3元，后续将根据成本监审实际情况适当调整。

此次泉水直饮实施范围为济南市内五区和高新区、新旧动能转换起步区。其中，老城区四大泉群周边敏感区范围内，禁止取用地下水，可取用出流后泉水建设泉水直饮工程。

试点工程采取“共建共享”模式，由供水企业、开发商、用户共同出资。据悉，济南未来规划新建的小区都要配备直饮水配套设施。在老旧小区，按照“用户自愿，方式灵活，合理配套，确保安全”的原则，一事一议，一事一策，合理配套，配套设施费用由用户和供水企业分摊，各占50%。



冬日九寨沟山林冰瀑相映成趣美不胜收

1月16日，四川阿坝，冬日九寨沟湛蓝的天空，多彩的海子，山林与形状各异的冰瀑相映成趣，充满诗情画意。

山东鲁能泰山队 确定更名为山东泰山队

山东鲁能泰山俱乐部近日官宣，俱乐部将更名为“山东泰山足球俱乐部股份有限公司”。这也意味着，他们将以山东泰山队的名字出征新赛季。

俱乐部发布公告称，俱乐部收到中国足协关于非企业化名称申请的回复函。经中国足协职业联赛俱乐部名称审核小组的审核，俱乐部申报的“山东泰山足球俱乐部股份有限公司”符合《关于各级职业联赛实行俱乐部名称非企业化变更的通知》的要

求，同意使用。泰山被誉为五岳独尊，不仅是山东也是中国传统文化的重要标志。1993年12月2日，山东泰山足球俱乐部成立，这是齐鲁大地上第一个职业足球俱乐部。从那时起，虽然在1998年鲁能接手前俱乐部几次更换队名，但始终没有更换的就是“泰山”二字，这也表明了“泰山”是山东足球的一种传承，代表了一种足球文化。

致全县人民群众的一封信

广大人民群众：

随着冬季的到来，我县受极寒天气影响，境内的河道、水渠、水库已结冰，看似坚实冰面其实危险异常，由于部分群众防范意识较弱，特别是临近寒假，孩子们放假在家，喜欢踏冰玩耍，极易造成溺水事件的发生。水利局十分重视群众的安全问题，为确保人民群众生命安全，提高安全防范意识，防止溺水事故的发生，希望广大人民群众做到以下几点：

- 1、不私自到池塘、河面、水库冰面上玩耍溜冰。
- 2、不擅自与他人结伴到冰面上玩耍、钓鱼、嬉闹。
- 3、自觉爱护河道、水库安全设施，熟悉警示标志、标示，遵守相关规定。
- 4、如果儿童有心爱的东西掉到冰面，要找大人帮忙，不要着急去捞，以免发生意外。
- 5、当发现有人掉进冰窟时，不可贸然施救，要大声呼救求救，并拨打110或119求救。
- 6、如不慎落入水中，千万

不要惊慌，要采取正确的措施自救，以便争取获救的机会。广大人民群众，请记住“安全第一，预防为主”的道理，提高安全防范意识，让溺水等人为事故减少到零。让我们共同携手，筑起一道安全防线，过一个安全祥和的春节。

惠民县水利局
2021年1月17日

关于加强春节期间个人防护的通告

为切实做好春节期间疫情防控工作，现就加强个人疫情防控相关要求通告如下：

一、提倡就地过节。非必要不返乡，在外人员如确需返乡，必须在返乡前3天向所在社区(村居)报备，尽量乘坐私家车或者包车返回，如实说明来源地是否属于疫情中高风险地区，是否进行核酸检测、有无风险接触史、返回时间、返回方式等基本信息。来源地属疫情中高风险地区，携带7日内核酸检测阴性证明，自觉配合点对点闭环转接，落实“2+1+7”管控措施(2次核酸检测、间隔24小时，1次血清抗体检测，7天居家健康监测)；来源地属疫情低风险

地区的，自觉配合落实1次核酸检测措施。党政机关、企事业单位、国有企业领导干部要带头在滨过节，鼓励企业以岗留工、以薪留工，动员企业人员留滨过节。二、做好居家健康监测。中高风险地区返乡人员，自觉居家健康监测7天，不去公共场所，每日测温两次，自觉向社区(村居)报告有无发热症状，如出现发热、咳嗽、腹泻、结膜炎、嗅味觉消失或异常等症状，请戴好口罩，避免乘坐公共交通工具，第一时间向社区(村居)报告，并在社区(村居)指导下就诊。三、减少出行活动。居民非

必要不出市，确需离滨的，应提前3天向用人单位、社区(村居)报备行程，并提前了解目的地疫情形势，非必要不前往疫情重点地区。确需离滨的外地员工和学生，提倡由用人单位、学校采取点对点对接等方式，安排错峰返乡返滨返校。非必要不去商超、学校、图书馆、博物馆、电影院、网吧等公共场所。四、尽量减少聚集。少走动、少串门，使用网络、电话等方式拜年。家庭聚会聚餐要控制在10人以下。原则上不搞大型团拜、慰问、联欢等活动。婚丧从简、丧事从简，控制规模人数，严格落实防控措施。五、提倡到正规超市或市场

选购冷链食品。切勿购买、食用来源不明、无相关证明的进口冷链食品。不要生吃、半生吃冷冻冰鲜食品。选购或处理冷链食品时，应正确佩戴口罩和一次性手套，避免直接接触食品表面。六、科学佩戴口罩。外出时随身携带一次性医用口罩或医用外科口罩，在需要时能立即佩戴，降低感染风险。不要在未佩戴口罩的情况下进入商场、超市、市场、交通场(站)或乘坐交通工具，公共场所拒绝未佩戴口罩者进入。七、养成健康生活习惯。要勤洗手、常通风、保持社交距离，使用“公勺公筷”，倡导“分餐制”。

八、做好个人防护。尽量在空气流通的空间活动，不在人员拥挤场所久留，避免1米内接触，全程佩戴口罩，及时进行手消毒。不要从高风险地区或地区网购商品，接收包裹和物品时，必须先进行消毒。九、合理安排接待访客。避免接触身体健康状况不明的亲友、客人，每天都要进行室内通风，并进行日常清洁消毒。十、传播文明风尚。不要随意夸赞他人隐私，通过权威途径获取疫情防控确切信息，不造谣、不信谣、不转发、不扩散。市委统筹疫情防控和经济运行工作领导小组(指挥部)办公室
2021年1月10日

关于依法处理违反进口冷链食品疫情防控行为的通告

为加强新冠肺炎疫情防控工作，根据《中华人民共和国刑法》《中华人民共和国治安管理处罚法》《中华人民共和国食品安全法》和最高人民法院、最高人民检察院、公安部、司法部《关于依法惩治妨害新型冠状病毒感染肺炎疫情防控违法犯罪的意见》(法发〔2020〕7号)，省指挥部《关于进一步加强进口冷链食品疫情防控工作的通知》(鲁指办发〔2020〕137号)以

及滨州市委指挥部《关于进口冷链食品集中监管专仓运行的公告》(滨指办发〔2020〕70号)、《关于滨州市进口冷链食品集中监管专仓的补充公告》(滨指办发〔2020〕76号)要求，市场监管等部门将加大力度，严厉打击违法违规经营行为。有下列情形之一的一律由市场监管等部门作出停业整顿、公开曝光，纳入诚信体系，实施

联合惩戒；对阻碍疫情防控工作人员执行公务的，由公安部门严厉打击。

- 1.不提前24小时报备，或报备未经批准私自经营的；
- 2.不配合集中监管，不进口冷链食品集中监管专仓检测消毒的；
- 3.不使用“山东冷链”系统的；
- 4.不“索证索票”的(供货商的营业执照、食品生产(经

营)许可证和购销凭证等)；- 5.不分区贮存、不实行专柜销售、不实行专人销售(经营)的；
- 6.不亮码销售的(追溯二维码)；
- 7.经营无“冷链三证”的进口冷链食品(《入境货物检验检疫证明》《货物清单》《集中监管专仓出仓证明》)；
- 8.不执行防控措施的其他行为。

提醒广大冷链食品生产经营单位和个人应严格遵守疫情防控相关规定，积极配合参与疫情防控工作，互相监督，联防联控，齐心协力抗击疫情，做到“早发现、早报告、早隔离、早治疗”，切实对自己、家人以及社会公众的身体安全和健康负责。市委统筹疫情防控和经济运行工作领导小组(指挥部)办公室
2021年1月10日

中国疾控中心

手把手教您做好消毒

新冠肺炎防控消毒系列科普(上)

错误消毒方法



全身喷洒消毒剂



车轮喷洒消毒剂



鞋底喷洒消毒剂



室外环境的表面反复喷洒消毒剂(如马路、广场、草坪等);如果有明确的局部环境受到了污染源污染,用消毒剂做一次性的终末消毒



雨雪天气对室外消毒



用戊二醛对室外进行擦拭或喷雾进行空气消毒



人工湖、水塘投放消毒粉



在室内有人的情况下进行室内消毒,使用高浓度的含氯消毒剂(高于1000mg/L)进行预防性消毒

家庭如何消毒



家庭无疑疑似/确诊病人时,居家做好日常、清洁,无需消毒;对于有疑似/确诊病人的家庭,必须在家里短期滞留时,每天需对居家场所进行清洁和消毒;当疑似/确诊病人就医后,要对居家场所进行终末消毒。

合理安全使用消毒剂,手消毒选醇类或季铵盐类;表面擦拭消毒(如门把手、扶手),可直接用消毒湿巾,或选择含氯消毒剂、季铵盐类消毒剂等。



选择合法有效的化学消毒产品,配制时,做好个人防护;居家使用酒精时需注意防火和爆炸风险。



钥匙、手机等个人小件用品外表面可采用棉球蘸取医用酒精进行擦拭,或用消毒湿巾擦拭。注意:擦拭手机等电器产品时,需要关机并等待仪器完全冷却,避免静电等导致起火或爆炸。

疫情期间,去医院看病、探视病人,或与疑似病例密切接触后,要对外套进行消毒处理。优先选用煮沸法物理消毒,对于不能耐受高温的布料,可使用含氯消毒剂浸泡消毒。

对餐饮具的消毒,推荐开水煮沸10分钟