



@吃货们：夏天这些东西别乱吃

省市场监管局发布饮食指南帮你「避坑」

民生服务站

进入夏季,酷暑环境会大幅加快微生物繁殖速度,食物极易腐败变质,食源性疾病也进入高发期。省市场监管局提醒广大群众重视夏季饮食安全,尤其对下列高风险品类产品,要加强风险防范,从一餐一食、从细微处筑牢食品安全防线。

老人儿童严禁生食海鲜

鱼、虾、蟹、贝类等水产品死亡后,若在常温下久放,体内细菌会快速分解蛋白质,生成组胺等有害物质,食用后易引发过敏、急性肠胃炎,出现腹痛、腹泻、发热等症状。

小龙虾易携带寄生虫与多种致病菌,加工时必须彻底加热,避免感染病菌或寄生虫。鲜活水产应现买现做,若需长期存放,应去内脏后密封冷冻(18℃以下);贝类应煮至壳完全张开后再煮 3~5 分钟,虾、蟹应变色后再煮 5~8 分钟,鱼类应中心温度≥70℃至肉眼可见鱼肉完全变白;老年人、儿童、孕妇及免疫力低下者严禁生食或半生食海鲜(醉虾、生腌、刺身),白酒、醋、芥末无法有效杀灭寄生虫和耐酸细菌,不可依赖其“杀菌”。

散装啤酒及乳制品切勿过久室温存放

桶装鲜啤、扎啤大多未经过完整巴氏灭菌,酒中留存有活性酵母及杂菌。夏季高温会加速酵母、乳酸菌、醋酸菌等微生物繁殖,易导致酒水变质,饮用后引发肠胃不适。散装鲜啤、扎啤开封后尽量一次性喝完,不要在常温下长时间存放,切勿饮用出现浑浊、异味的变质啤酒。

鲜牛奶、酸奶、奶油等乳制品需全程冷藏保存。若长时间置于室温环境,会出现菌群失衡、细菌污染问题,发生发酵、结块等变质现象,食用后极易引发呕吐、腹泻。乳制品从冰箱取出后尽快食用,不要长时间室温放置;开封后的酸奶、鲜奶密封冷藏,且在保质期内吃完。

豆腐、豆干切忌隔夜食用

豆腐、豆干等鲜豆制品营养丰富,夏季常温下 2~4 小时,微生物数量就会达到致病标准。凉拌豆制品未经过高温灭菌,存放过程中更易滋生细菌、产生毒素,建议现做现吃。散装豆制品买回后及时冷藏,凉拌豆制品可适量搭配蒜末、食醋辅助抑菌(辅助抑菌不能替代冷藏),切忌隔夜食用。

冷藏卤肉再次食用务必彻底加热

卤味、红烧肉、烤肉等熟肉制品,若环境温度高于 25℃,存放 2~3 小时就会大量滋生细菌。部分细菌产生的肠毒素耐高温,再次加热也无法去除,误食后会引发呕吐、腹泻等中毒症状。夏季外购卤味、熟食优先选择有冷藏设备的摊位,买回后及时冷藏,熟食再次食用前务必彻底加热,出现发黏、异味,及时丢弃。

坚果和谷物如有霉变 整批食材都要舍弃

夏季雨水多、空气潮湿,大米、玉米等谷物,以及花生、核桃等坚果容易发霉,产生黄曲霉毒素。该毒素毒性极强,且 280℃ 以内难以被破坏,发现霉变务必整份丢弃,切勿食用。谷物、坚果存放于干燥通风处,可放入密封罐防潮;一旦看到霉点、闻到哈喇味,整批食材都不要食用。

淇滨区开展夏日送清凉慰问活动 关爱骑手 清凉一夏



淇滨区委社会工作部工作人员为外卖骑手送上西瓜

本报记者 李丹丹 摄

瓜果切开后24小时内要吃完

西瓜、哈密瓜等切开的鲜果,常温放置超 4 小时,易滋生金黄色葡萄球菌、霉菌,切勿久放后食用。切开的瓜果优先用密封保鲜盒(袋、膜)装好放入冰箱冷藏,建议 24 小时内吃完,减少细菌滋生。

汁类(苹果、桃、梨)毒素易扩散,一旦出现腐烂,即便切掉腐烂部分,完好部位也可能已被细菌、霉菌感染,还会生成亚硝酸盐、霉菌毒素等有害物质。尤其腐烂生姜会产生强毒性黄樟素,易造成肝细胞损伤,危害肝脏健康。果蔬局部腐烂后,毒素会渗透至整个果肉,不要抱有“削掉坏的就能吃”的想法,整果直接丢弃更安全。

丝瓜、西葫芦、蒲瓜、黄瓜等本身不苦的葫芦科瓜果,若口感发苦,说明产生了葫芦素。该毒素性质稳定,普通翻炒、沸水烹煮都无法将其破坏,误食后则呕吐、腹泻、腹痛,重则造成肝肾损伤、休克,甚至危及生命,发现发苦请立即丢弃。

本报讯 (记者 李丹丹)把微不足道的“关键小事”,办成温暖人心的“民生大事”。6月30日上午,骄阳似火,酷暑难耐,淇滨区委社会工作部在新世纪广场东区组织开展“关爱骑手,清凉一夏”慰问活动,联合淇滨区志愿服务联合会会员单位天医医药、泰山路街道,为高温下坚守岗位的外卖骑手送上西瓜、花露水等清凉物资,用心用情关爱新就业群体,传递城市温情。

炎炎夏日,外卖骑手穿梭在城市的大街小巷,顶烈日、冒酷暑,全力保障市民日常配送需求,是维系城市运转、守护城市烟火气的重要力量。为切实缓解高温作业压力,本次活动集中为一线外卖骑手发放清凉礼包、西瓜等防暑物资,为奔波在路上的新就业形态劳动者送去丝丝清凉。

“跑了一上午,又累又渴,能吃上西瓜,太解暑了!”活动现场,外卖骑手小李接过清凉礼包,疲惫的脸上露出欣喜的笑容。工作人员与骑手们亲切交谈,详细了解大家日常配送路线、高温作业防护、休息就餐等情况,叮嘱大家高温天气务必劳逸结合,做好防暑降温措施,严格遵守交通规则,安全文明配送。

“每天风里来雨里去,早出晚归奔波配送,虽然辛苦,但越来越多的部门和爱心企业关心我们、惦记

我们,心里特别温暖,干活儿也更有劲儿了!”美团骑手小张的真挚感言,道出了广大新就业群体的共同心声。

今年年初以来,淇滨区委社会工作部始终坚持“在服务中强引领、在引领中促治理”工作思路,聚焦外卖骑手、快递员等新就业群体“喝水难、歇脚难、防暑难”等急难愁盼问

题,持续优化关爱服务体系。在原有 53 家爱心驿站基础上,新增 13 家“暖新驿站”,不断织密新业态关爱服务网络,让新就业群体随时能歇歇脚、纳凉避暑。本次专场送清凉活动,正是区委社会工作部做实做细民生服务、暖心关爱新就业群体的生动实践。

据介绍,下一步,淇滨区委社会

工作部将持续整合社会爱心资源,扩容升级“暖新驿站”服务功能,常态化开展关爱慰问活动。同时积极引导外卖骑手化身城市“流动哨兵”、文明使者,主动参与基层治理、文明创建、隐患上报等工作,以一件件贴心暖心的民生小事,持续增强新就业群体的归属感、幸福感、获得感。

延时服务 情暖夕阳

鹤山区行政审批和政务信息管理局

本报讯 (记者 原昆鹏 通讯员 温素)“原本以为今天办不了,没想到你们延时服务,一直等着我们,真是太贴心了。”6月22日,在鹤山区政务服务中心办事大厅,前来办理个体工商户注销业务的吴先生握着工作人员的手连连道谢。

当日临近下班时,吴先生与老伴儿急匆匆赶到鹤山区政务服务中心窗口,焦急地说想要办理个体工商户注销业务。由于对办理流程不熟悉,前期材料准备不全,眼看就要到下班时间,两位老人十分担心业务无法办结,影响后续事项办理。

了解到吴先生的情况后,窗口工作人员主动启动延时服务,一边安抚老人情绪,一边耐心指导他们完善申请材料、填写相关表格。从信息核对、材料初审到系统录入、出具受理回执,工作人员全程细致讲解、高效办理,丝毫没有因为接近下班时间而敷衍了事。在税务等相关部门的协同配合下,最终顺利完成了全部业务办理。

据介绍,下一步,鹤山区行政审批和政务信息管理局将持续深化延时服务举措,聚焦高频事项和特殊群体需求,不断拓展服务内容、优化服务体验,以更方便、更高效、更暖心的政务服务切实提升群众满意度。

防溺水宣讲 守护成长

鹤山区鹤山街街道广场社区开展安全教育宣传

本报讯 (记者 原昆鹏 通讯员 张丽)为切实筑牢未成年入人身安全防护屏障,有效增强社区居民尤其是青少年的防溺水安全意识,杜绝溺水安全事故发生,近日,鹤山区鹤山街街道广场社区开展了“珍爱生命,预防溺水”安全教育宣传。

活动现场,社区工作人员结合典型溺水案例讲解了各类水域潜在危险、日常防溺水注意事项、溺水自救方法及科学施救技巧。同时,重点向孩子们普及防溺水“六不”原则,反复强调私自下水、在野外水域游泳、前往无防护水域游泳、盲目下水施救等危险行为,引导孩子们时刻绷紧安全弦,自觉远离危险水域,让防溺水安全知识入脑入心。

据介绍,广场社区将紧抓暑期安全关键节点,常态化开展防溺水水、交通安全、居家安全等主题宣传教育活动,不断织密未成年人安全防护网,全力为社区青少年打造安全、和谐、幸福的成长环境。

文明养犬 共享和谐

鹤山区中山路街道迎春社区规范养犬管理

本报讯 (记者 原昆鹏 通讯员 马媛君)为进一步规范辖区养犬管理,引导居民养成文明遛狗的良好习惯,消除犬只伤人等安全隐患,近日,鹤山区中山路街道迎春社区工作人员、网格员深入辖区开展文明养犬专项宣传工作。

活动中,迎春社区工作人员现场向养犬居民讲解养犬管理条例相关规定,重点告知饲养大型犬须佩戴嘴套、携犬出门须牵绳、及时清理粪便、定期接种狂犬疫苗等要求。同时,工作人员认真倾听养犬居民的诉求,细致解答大家关于犬只登记、疫苗接种的各类疑问,倡导居民自觉做到文明养犬。

据介绍,迎春社区将常态化开展文明养犬巡查劝导工作,通过入户宣传、微信群科普等多种形式,持续普及文明养犬知识,以精细化基层治理手段化解养犬矛盾,引导居民共建整洁、安全、和谐的居住环境,让文明养犬成为社区新风尚。

淇滨区新闻

深耕信用建设激活发展动能 架起信用桥 码上加速跑

本报讯 (记者 李丹丹)近年来,淇滨区锚定“信用筑基、治理赋能”核心导向,以“信修智办、格治融信、惩修双向”为路径,将信用建设贯穿营商环境建设全链条。高位统筹构建信用体系,搭建区级公共信用信息共享平台,严重失信主体占比仅 0.23%,筑牢诚信发展根基。创新“信用+网格”治理模式,依托“鹤信码”实现 20 余类监管“一码通办”,涉企检查频次下降 83%,做到守信无事不扰。这是记者 6 月 29 日从该区获悉的。

政务服务提质增效,打造“高效办成一件事”标杆。淇滨区深化“一窗通办”“一业一证”改革,推行“承诺制+容缺受理”,14 个重点项目实现

“签约即发证”。首创 AI 智能“一号回访”系统,30 分钟内自动回访,办结满意率达 100%。构建“15 分钟便民利企服务圈”,实现政务服务事项“一网通办、就近能办”,企业开办“零成本、加速度”。

强化要素保障,激活发展动能。该区设立五大产业基金,破解融资难题。选派“五位一体”服务专员、项目长,精准对接企业需求,常态化开展助企活动。创新“三所一庭”调解机制,涉企纠纷平均两个工作日内化解。

据介绍,下一步,淇滨区将持续深化融合创新,打造优质信用品牌,以更优营商环境聚商、安商、富商,为全市高质量发展贡献力量。

举办第二季度科技惠企政策培训会 精准送政策 纾困促发展

本报讯 (记者 李丹丹 通讯员 魏蓝)为进一步做好科技创新各项重点工作,激发全区企业创新活力,6月25日上午,淇滨区科技局举办第二季度科技惠企政策培训会,辖区科技型中小企业负责人及业务骨干、各乡镇(街道)相关工作人员 110 余人参加。

精准聚焦需求,政策干货“送上门”。本次培训会紧扣企业创新发展中的痛点难点,重点围绕科创申报、研发管理等关键环节展开。河南隆盛公司讲师重点讲解了国家科技型中小企业入库、2026 年“创新积分制”企业信息征集工作的要点及评审标准,全面分析企业研发费用合规统计、科研诚信规范管理及申报风险规避等实操内容,帮助企业摸清流程、用好红利。

引入金融“活水”,破解企业融资难题。针对科技企业在发展过程中

面临的研发投入资金不足、融资渠道不多等现实问题,会议邀请建设银行鹤壁分行普惠金融客户经理,详细解读“科技贷”“科技保险”两项专属金融政策,通过介绍产品优势、申报材料 and 办理流程,帮助企业缓解融资压力、规避经营风险,为企业持续创新提供有力的金融支撑。

强化靠前服务,推动政策落地见效。培训会后,参会企业表示,授课内容翔实、干货满满,覆盖了企业创新发展的关键环节。

淇滨区科技局相关负责人表示,下一步,他们将常态化联动知识产权部门、金融机构,主动上门、精准服务,深入企业开展一对一政策辅导、申报帮扶和融资对接;对企业在创新发展中遇到的困难,将建立台账、全程跟进、闭环解决,切实打通政策落地、金融赋能的“最后一公里”。

举办服务管家能力提升暨惠企政策宣讲培训会 培训强筋骨 服务再升级

本报讯 (记者 李丹丹 通讯员 魏蓝)为持续优化营商环境,全面提升企业服务专业化、精细化水平,锻造高素质服务管家队伍,精准落实各项惠企纾困政策,6月25日下午,淇滨区举办服务管家能力提升暨惠企政策宣讲专题培训会。

今年年初以来,淇滨区聚焦经营主体发展需求,坚持问题导向、需求导向、结果导向,持续补齐企业服务短板、夯实营商环境优势,不断健全常态化企业帮扶机制。本次培训靶向精准,邀请科技、税务、人社、市场监管、工信五大职能部门业务骨干集

中授课。授课人员围绕省级科技创新惠企举措、增值税法及配套条例、就业创业扶持政策、经营主体申报规范操作流程、工信领域扶持政策等重点内容进行系统、细致解读,有效打通政策落地“最后一公里”。

据介绍,下一步,淇滨区将以此次专题培训为抓手,持续建强专业化服务管家队伍,常态化开展业务培训 and 政策宣讲,不断提升涉企服务质效,推动各类惠企政策精准直达、落地落细,全力激发经营主体发展活力,为全区经济社会高质量发展筑牢根基。

