



冰箱里的隔夜比萨 竟让她得了脑膜炎 搞鬼的李斯特菌你认识吗

丰盛的菜肴，难免会出现剩余，很多人怕浪费，会把剩菜剩饭放在冰箱保存。但是你知道吗，剩菜剩饭真的不能乱吃！近日，南京的小静就因为吃了几口冰箱的隔夜比萨，竟让她患上脑膜炎！

女子吃隔夜比萨引发脑膜炎

家住南京的小静，每天下了班哪都不想去，就喜欢回家躺着刷刷吃吃喝喝。上周五她跟往常一样宅在家，午餐就是冰箱里的隔夜比萨，因为懒得加热，所以直接拿出比萨就啃。没想到这一口比萨，就让她摊上“大祸”。

2天后，她莫名其妙头痛、肌肉酸痛，一开始以为是感冒，吃了颗止痛药就去睡了。但一觉起来，症状不但没好转，头痛炸裂，还开始呕吐，脖子也变得僵硬。察觉到不对劲的她火速前往深圳市第二人民医院就诊，医生一听发病过程和症状后，隐隐不安——可能是脑膜炎。果然，一番检查下来，脑脊液已经有感染的表现，能看得出脑脊液分层了。腰穿出来的脑脊液，也都是浑浊的脓液，一般正常的脑脊液是清水状。

据神经外科重症病区主任黄贤键介绍，手术过程中，我们发现小静的脑室因为细菌繁殖，里面已经像个“盘丝洞”，到处结满了蜘蛛网。所幸，后来手术

过程顺利，小静也在医院继续接受药物治疗。

原来是李斯特菌在“搞鬼”

好好的，怎么吃了几口隔夜比萨就摊上脑膜炎呢？黄贤键解释，这其实是李斯特菌在“搞鬼”。李斯特菌又名单核细胞增多性李斯特菌，它的生命力非常顽强，在0-45摄氏度的温度下，无论是酸性还是碱性条件下，它都能大量繁殖，甚至在零下20摄氏度的冷冻环境中也能活得好好的，江湖人称“冰箱杀手”。

李斯特菌是引起食源性疾病暴发的主要病原体，也是致命的食源性病原体之一，其致死率可达20%~50%。李斯特菌属于条件致病菌，可以通过被污染的食物，经过消化道、眼睛、破损的皮肤和黏膜进入人体造成感染，其引起的中毒多发生在夏秋季。生奶源及其制品、冰激凌、生食的水果蔬菜、肉及肉制品、冷的熟食生食类、烟熏类海产品，都是容易被李斯特菌污染的食品。

对于健康的成年人来说，李斯特菌致病力有限，如果吃了被李斯特菌污染的食物，可能会出现腹泻、恶心、呕吐、发热、头痛、肌肉痛等症状。但孕妇、新生儿、老人及免疫功能低下者等，却是李斯特菌的重点攻击对象，感染后会引起败血症、脑膜炎，严重可致命。

我们该如何远离李斯特菌

黄贤键介绍，李斯特菌有个最大的“软肋”——怕热，巴氏灭菌、烧熟煮透这些简单的措施就能对付它。我们还可以通过以下措施来降低感染风险：

- 1. 生熟分开** 做饭过程中，生熟食品要分开。这里的“熟”指的是切完了直接吃的食物，比如拌黄瓜、酱牛肉；“生”指的是切完了还要经过加热处理的食物。生熟分开不仅指它们不要相互接触，也表示所用的砧板、刀具、器皿也应当分开。
- 2. 保持清洁** 保持手部清洁，除了餐前便后要洗手外，做饭之前和做饭过程中也要注意洗手。厨房用具要保持清洁，碗筷、筷子盒、刀、砧板、抹布的卫生要特别注意，不要让其成为污染源。
- 3. 烧熟煮透** 生的食物要彻底做熟，尤其是肉、禽、蛋和海产品。熟食类的肉制品从冰箱取出后，也应高温加热后再食用。
- 4. 安全原料** 避免食用高风险食物，包括未消毒的奶制品、生冷沙拉和海鲜、未经加热的熟食等。
- 5. 定期清理冰箱** 冰箱断电后，取出全部食材，用热水和中性洗涤剂清洁冰箱内壁和架子，并用清水擦拭或者冲洗干净。

我要上晨报 送祝福 2024“重庆健康宝贝”评选报名开始啦!

2024“重庆健康宝贝”报名开始啦。我要上晨报，送祝福，亲爱的爸爸妈妈，可爱的儿保医生，还有我喜欢的老师们，你们都会推荐我的吧。

由《重庆晨报》特别策划，腾讯新媒体鼎力支持的“2024重庆健康宝贝”大赛即日起正式启动首季报名！本次大赛主题为“促进儿童身心健康·共同守护美好未来”，旨在关注儿童成长，倡导科学育儿，加深家长对儿童青少年身体健康、心理健康的深度认知，宣传健康的理念，引导更多社会力量共同关注儿童健康成长。

比赛主要面向全市12岁以内儿童，以宝宝的生理、心理健康为主线，综合考量宝宝的语言能力、社会行为、环境适应等各方面能力，选出重庆儿童健康榜样。本次比赛根据宝贝年龄分组进行报名。A组：0-3岁；B组：3-6岁；C组：6-12岁。

据悉，本次比赛为公益赛事，不收取参赛宝贝任何费用。每个季度报名一次，推荐单位通过《重庆晨报》提供的报名渠道进行报名，每季度报名人数限定在600名，报完即止。为增加比赛权威性，本次大赛特邀国内知名儿童健康专家、儿童心理学教授、儿童教育专家、儿保专家及媒体公益人组成“重庆健康宝贝”评选活动专家委员会，参赛宝贝家庭有机会与这些专家面对面交流。《重庆晨报》将组织获奖宝贝参观重庆中医博物馆、重报集团等公益活动。

参赛选手短视频将在《重报健康》抖音平台进行发布，获奖宝贝的萌照及祝福语将刊登在《重庆晨报》。宝贝们，赶紧报名吧！
王宏伟 裴婧

新闻链接

重庆健康宝贝评选时间节点与奖项：

- 1. 通过线上投票、《重报健康》媒体抖音号点赞总票数结合。专家委员会意见综合评出全年4个季度健康宝贝，每季综合排名前60名的宝贝荣膺季度健康宝贝；
- 2024两次总决赛：6月12日(6月1日~30日)春夏总决赛；12月1日~30日秋冬总决赛)
- 各组：决出2024“重庆健康宝贝”“重庆阳光活力宝贝”“重庆最上镜宝贝”等奖项。

对大赛获奖宝贝颁发荣誉证书和价值千元健康大礼包，并在《重庆晨报》上专版展示“重庆健康宝贝”风采及祝福语。

“重庆健康宝贝”推荐机构荣誉，获得“重庆健康宝贝”(2024)金牌培育基地授牌。

重庆健康宝贝第一季报名时间：2024年3月6日起

报名渠道：
(一)个人报名
填写完整报名表，宝贝高清照片，一段30秒内短视频，宝贝祝福语等相关的文字描述和话题标签，要求内容必须原创，且与孩子相关，可以是生活、才艺展示、健康成长记录等。

(二)团体报名
医院儿保科、幼儿园、小学校、相关教育、母婴等机构推荐健康宝贝参选，提供上述资料外，还需对参选宝贝给出推荐理由，并安排专人对接。

报名邮箱：kangyangtang@qzqj.com
咨询电话：王老师：17783599645(微信同号) 许老师：18680828257 裴老师：18834100076

重庆健康宝贝报名方式：
报名表(晨读健康微信公众号二维码)
1. 扫描右边二维码下载本报活动健康宝贝下载报名表
2. 照片(生活或学习照1~3张，要求竖版照片格式JPG像素1080*1920，比例3:4)
3. 30秒内短视频展示宝贝特长或生活瞬间

红色军医进商圈 春“锋”三月暖民心

在第61个“学雷锋纪念日”到来之际，陆军军医大学新桥医院、西南医院本部和西南医院江北院区(陆军第九五八医院)都积极开展“传承雷锋精神”惠民义诊活动，为广大市民送去优质、便捷的医疗服务。

在沙坪坝区三峡广场，陆军军医大学新桥医院的心血管内科、呼吸内科、神经内科、消化内科、泌尿外科、门诊部等科室的医护人员在这里开展了学雷锋义诊活动。针对初春时节的脑卒中疾病高发的情况，神经内科医生专门准备了脑卒中防治健康宣教手册，帮助广大市民科学认识和预防卒中发生早期症状，提供及时尽快就医的指引，以有效降低卒中后遗症的发生。此外，专家医疗队还专程登门为伤残军人健康查体。在83岁的伤残军人颜宗平家里，神经内科和眼科专家为老人检查了身体健康状况，并给老人用药提供了个性化指导。颜宗平紧紧拉着医生的手说：“平时我面对新桥医院看病医生护士对我都很热情，方方面面到我照顾很周到，让我亲身感受到了新时代雷锋精神在军队医护人员中的体现！”

在江北观音桥商圈活动现场，西南医院本部和江北院区的近20名专家、教授免费出诊，一大早，不少市民就已经排起了长队。针对市民提出的健康问题，医生们耐心地一一解答，并叮嘱大家要养成良好的生活习惯、健康的饮食方式，做到“早预防、早发现、早治疗”。

吴鹏春 王宏伟 曾理

重庆高新区规划和自然资源局城乡规划公告

类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位(编制单位)	公示时间	公示地点	咨询电话
控规一般技术性内容修改公示	1	重庆高新区曾家岩片区Q1-1/03等地块详细规划修改	位于高新区	重庆高新开发建设投资有限公司	2024年3月9日至2024年3月15日	重庆高新区管委会5号楼LED显示屏、项目现场、高新区门户网站(http://gxq.cq.gov.cn)	68605398

劳动保障监察行政处罚告知书

当事人姓名：李某某，身份证号：15023163856，联系电话：023-65909440。因违反劳动保障法律法规，被处以行政处罚。当事人如对处罚决定不服，可在收到告知书之日起60日内申请行政复议或提起行政诉讼。

报废车辆拍卖公告

受委托方：重庆报废机动车回收有限公司。公告事项：报废机动车拍卖。公告时间：2024年3月6日至3月15日。拍卖地点：重庆报废机动车回收有限公司。公告内容：报废机动车拍卖公告，包括车辆信息、拍卖规则、联系方式等。

重庆市荣昌区烟草专卖局公告

公告事项：烟草专卖局公告。公告时间：2024年3月6日至3月15日。公告内容：烟草专卖局公告，包括烟草专卖许可证办理、烟草专卖品经营等事宜。

公告

公告事项：各类公告。公告时间：2024年3月6日至3月15日。公告内容：各类公告，包括招标公告、招租公告、招拍挂公告等。

劳动和社会保障监察行政处罚告知书

当事人姓名：王某某，身份证号：15023163856，联系电话：023-65909440。因违反劳动保障法律法规，被处以行政处罚。当事人如对处罚决定不服，可在收到告知书之日起60日内申请行政复议或提起行政诉讼。

报废车辆拍卖公告

受委托方：重庆报废机动车回收有限公司。公告事项：报废机动车拍卖。公告时间：2024年3月6日至3月15日。拍卖地点：重庆报废机动车回收有限公司。公告内容：报废机动车拍卖公告，包括车辆信息、拍卖规则、联系方式等。

重庆市荣昌区烟草专卖局公告

公告事项：烟草专卖局公告。公告时间：2024年3月6日至3月15日。公告内容：烟草专卖局公告，包括烟草专卖许可证办理、烟草专卖品经营等事宜。

公告

公告事项：各类公告。公告时间：2024年3月6日至3月15日。公告内容：各类公告，包括招标公告、招租公告、招拍挂公告等。

劳动和社会保障监察行政处罚告知书

当事人姓名：张某某，身份证号：15023163856，联系电话：023-65909440。因违反劳动保障法律法规，被处以行政处罚。当事人如对处罚决定不服，可在收到告知书之日起60日内申请行政复议或提起行政诉讼。

报废车辆拍卖公告

受委托方：重庆报废机动车回收有限公司。公告事项：报废机动车拍卖。公告时间：2024年3月6日至3月15日。拍卖地点：重庆报废机动车回收有限公司。公告内容：报废机动车拍卖公告，包括车辆信息、拍卖规则、联系方式等。

重庆市荣昌区烟草专卖局公告

公告事项：烟草专卖局公告。公告时间：2024年3月6日至3月15日。公告内容：烟草专卖局公告，包括烟草专卖许可证办理、烟草专卖品经营等事宜。

公告

公告事项：各类公告。公告时间：2024年3月6日至3月15日。公告内容：各类公告，包括招标公告、招租公告、招拍挂公告等。

重庆高新区规划和自然资源局城乡规划公告。公告事项：城乡规划公告。公告时间：2024年3月6日至3月15日。公告内容：城乡规划公告，包括城乡规划、土地利用规划等事宜。