大众视线

让市民“菜篮子”拎得更放心

□记者 程兰霞

近期国家相关部门加大对甲醛白菜、硫磺竹笋等方面的查处力度。终端市场如何守住市民“舌尖上的安全”？记者走访市区人民南路农贸市场、解放路农贸市场、日月路菜场、人民路菜场等零售终端，探访蔬菜供应、快检公示与消费鉴别情况。

供应稳定快检运转 公示屏“黑屏”提醒短板

“甲醛白菜”并非孤例，风波之下，盐城市场如何？在人民南路农贸市场，各个蔬菜摊位前摆放整齐，大白菜、白萝卜、乌塌菜、西蓝花、青菜等时令菜品堆叠如小山，市民挑选有序。多位摊主表示，当前白菜等耐储叶菜部分和白萝卜来自盐城本地，也有部分从山东寿光等传统蔬菜产区调运，以满足市场多样化需求。

“目前市场供应链条稳定，每日进货渠道清晰，批发与零售衔接顺畅，整体供应量充足，价格未出现明显波动。”人民南路农贸市场负责人张仁和介绍，初冬之季，市民对大白菜、白萝卜、乌塌菜、西蓝花、青菜等蔬菜接受度高，这些本地菜既新鲜又便宜，是当下餐桌主力。

检测端也在运转。11月24日一大早，人民南路农贸市场检测室内，快检员田智芳已经忙开：切菜、杀鱼、分段、搅拌、测试，最后将检测结果上传、公示。“水产品中牛蛙、黄鳝、泥鳅和鳊鱼每日必检，主要检测抗生素残留；肉类中猪肉主要检测瘦肉精；蔬菜中豇豆、芹菜等检测农药残留。”田智芳一边检测一边介绍，“你看，牛蛙、黄鳝、泥鳅和鳊鱼检测结果均为阴性，都合格。”市场每天快检12个项目，一大早将结果公示到公示屏；市民若觉得买到的菜异常，也可送到二楼快检室检测。每日蔬菜入场前，快检室会对当批菜品进行农药残留快速检测，重点检测有机磷、氨基甲酸酯类农药，合格后方可上架销售。

但走访中也发现，日月路菜场等部分农贸市场，有的市场农产品快检公示屏损坏，有的未配备公示显示屏，存在快检数据不公示、公示不及时等问题，削弱了快检工作公信力。

“一闻二看三摸” 如何炼就“火眼金睛”

面对琳琅满目的蔬菜，市民如何规避潜在风险？张仁和给出通俗有效的“三招鉴别法”。

第一招：闻气味。正常白菜只有清淡菜香或泥土气息，若闻到类似消毒水、福尔马林的化学气味，就要高度警惕，重点检查菜心、根部和叶片重叠处。第二招：看外观。自然存放的白菜外层叶片会轻微萎蔫，切割根部切口会氧化成浅褐色；若外层翠绿欲滴、硬挺饱满，切口洁白如新，甚至放置多日依旧“容颜不老”，就需存疑。更要警惕“金玉其外，败絮其中”——外表完好，内部却已腐烂。第三招：摸手感。正常白菜菜帮柔韧、有弹性、带自然水分感；经甲醛或其他药剂浸泡过的白菜，手感往往发硬、发僵。张仁和还建议居家小测试：买回后常温放置1至2天，正常发黄打蔫属自然代谢；若三四天依然坚挺如初、颜色鲜亮，则可能存在保鲜剂，建议谨慎食用。

即便外观、气味正常，科学预处理也能进一步降低风险：用清水加少量小苏打或食用碱（约每升水加5克），整棵浸泡15至20分钟；在流动水下逐片掰开冲洗，重点冲洗根部、叶柄凹槽；沸水焯烫1至2分钟，有效分解大部分甲醛等易挥发有害物质；焯烫后的水要倒掉，不可做汤或调味。若焯烫时仍闻到明显刺鼻异味，应果断丢弃。



检测结果及时上墙公示 记者 程兰霞 摄

“舌尖安全”不能靠运气 食品安全须全链条治理

据了解，市场监管部门定期开展专项抽检，覆盖甲醛、二氧化硫、重金属等风险项目，并公示检测结果。市农贸市场行业协会会长袁成群表示，市场严格执行索证索票制度，每一批外调蔬菜均须提供产地证明和合格检测报告，确保来源可追溯、责任可落实。市民如有疑虑，也可向市场管理方申请现场快检，共同参与监督。

从“甲醛白菜”到终端快检，有一条清晰逻辑：市民“火眼金睛”固然重要，但不能把食品安全全部压给市民的鼻子和眼睛。快检是筛查，不是全检；公示是监督，不能“黑屏”。真正管住“问题菜”，需要产地准出与市场准入有效衔接，需要跨区域追溯和冷链保鲜的合规替代，需要提高违法成本、强化行刑衔接，让运输环节的“保鲜歪招”无处遁形。

袁成群说，对盐城市民而言，优选本地时令是理性选择。11月本地正当季的大白菜、白萝卜、菠菜、乌塌菜、西蓝花、青菜等，霜打后口感更甜糯，既新鲜经济，又能减少长途运输带来的保鲜干预和不可溯源风险；反季节蔬菜可适量购买。市民吴女士认为，更重要的是，监管者要把检测公示、索证索票、专项抽检落到实处，市场开办者要把快检室和公示屏真正用起来，市民朋友则养成科学选购和预处理习惯。只有全链条各环节都不“掉链子”，人民群众“舌尖上的安全”才能从承诺变成日常。

扫一扫 看视频



建议

宣传单页地图地名频出错
村民盼及时更新信息

本报讯（记者 程兰霞）近日，盐城经济技术开发区步凤镇伍新村村民陈广元来信反映，某乡镇为发展地方经济、提高乡村旅游景点和特色小吃美誉度，吸引更多本地和外地游客前来旅游观光消费，精心编排印制了诚邀游客前来的宣传单页。

然而，单页内嵌腾讯地图上多处地名标注有误：图面左侧、上方和右下方地名均缺一至两个字；更让人一头雾水的是，早已划入盐城经济技术开发区的乡镇，仍被标注为隶属亭湖区。陈广元说，印发宣传单页本是为了方便大家找到具体位置，但差错之多，反而可能让游客“找不着北”。

宣传资料代表地方形象，陈广元希望相关部门在印制前加强校对，减少差错，并及时更新行政区划信息，避免类似问题再次发生。

身边事

晨起喝淡盐水能排毒？
医生提醒：不如喝温开水

本报讯（记者 程兰霞）市民赵大爷每天起床后第一件事，就是喝一杯淡盐水。最近他听说，晨起喝淡盐水不但没有好处，反而会增加血管和肾脏负担，这让他担忧不已。

晨起喝淡盐水究竟能不能“排毒”？社区医生徐医师表示，健康人群晨起时血液黏稠度较高，此时喝淡盐水会增加血管和肾脏负担，长期如此还可能升高血压。淡盐水中的钠离子还会加重机体负担，所谓“排毒”说法并不可靠。

徐医师提醒，晨起最佳饮品是温开水，既能及时补充水分，又安全有效。市民应养成科学饮水习惯，不要盲目跟风喝淡盐水，日常饮食中也应注意控制盐摄入，尤其是高血压、肾脏疾病患者更应谨慎。赵大爷听后表示，今后将改掉晨起喝淡盐水的习惯，选择温白开水。

大众关注

脖子僵、腰背疼别硬扛
专家提醒警惕脊柱疾病“红色警报”

□记者 程兰霞

家住城南印象的周奶奶一年多来饱受腰背疼痛、脖子僵硬困扰，一受凉就发作。上周，她腰背疼得直不起身、站不住，原以为是受凉，贴暖宝宝、膏药都不见效，儿子坚持送医后，她被确诊为颈椎病、腰椎间盘突出症，需立即住院治疗，甚至可能手术。周奶奶后悔不已，希望以自己的经历提醒大家：脖子僵硬、腰背疼痛不要硬扛，更不能一拖再拖。

脊柱是“生命支柱” 不同部位受损信号不同

脖子僵、腰背疼，几乎每个人都遭遇过。相关统计显示，约80%的成年人一生中至少经历过一次腰痛；随着手机、电脑广泛使用，颈椎不适更成为“低头族”的常态。不少市民出现颈腰背痛，总以为只是劳累后的肌肉酸痛，按摩休息一下就能扛过去。盐南高新区新都街道裕新社区卫生服务站负责人魏勇提醒，颈腰背痛背后可能隐藏着颈椎病、腰椎间盘突出症、椎管狭窄等多种脊柱器质性病变，要学会识别身体释放的危险信号，避免小病拖成急症。

据魏勇介绍，脊柱是人体的“生命支柱”，不同部位受损，身体会释放不一样的预警信号。临床上最常见的神经根型颈椎病，多因长期低头、姿势不当或颈椎老化退变，造成椎间盘突出、骨刺生成，压迫颈部神经根。患者不只是脖子疼，疼痛麻木还会从颈部沿肩膀、手臂放射至手指，有触电般异样感，握物无力、手指灵活性下降，低头看电子设备后不适感会明显加重。

腰椎间盘突出症，可以理解为脊柱的“弹簧垫”受损。腰椎之间的椎间盘纤维环发生破裂，髓核向外突出压迫坐骨神经，其典型特征是“腿痛大于腰痛”。疼痛感从腰部窜向臀部、大腿后侧，直达小腿、脚底；咳嗽、打喷嚏、用力排便等使腹腔压力升高时，腿部放射痛会骤然加剧，严重者会出现下肢肌力下降。

出现“红色警报” 务必立即就医

很多老年人饱受困扰的腰椎管狭窄症，源于脊柱老化退变，椎间盘膨出、韧带增厚，使容纳神经的椎管空间被挤占。该病标志性症状是间歇性跛行，走路数百米就出现下肢酸胀麻木、浑身发沉，必须蹲下或坐下休息片刻才能继续行走。

魏勇提醒，有两类情况属于脊柱疾病高危信号，一旦出现千万不能拖延。一类是脊柱肿瘤、脊柱感染。患者会出现夜间静息痛，夜间休息时疼痛非但不缓解，还会痛醒，往往还伴随不明原因的体重下降、发热、浑身乏力。另一类是凶险的马尾神经综合征，属于脊柱外科急症。巨大腰椎间盘突出、重度椎管狭窄急性压迫马尾神经，会造成会阴部麻木，大小便无力、失禁，男性性功能障碍，需要马上急诊手术，拖延会造成不可逆损伤。

市民可以简单自查初步区分症状：不适集中在颈部、上肢，优先排查颈椎病；腰痛放射到腿部，咳嗽时疼痛加重，警惕腰椎间盘突出；走不远、休息后好转，多为腰椎管狭窄；外伤之后腰背部剧痛，不要随意搬动，立刻拨打急救电话。一旦发生大小便异常、腿脚力量持续变差、走路有踩棉花感、频繁绊倒、夜间休息剧痛伴随发热消瘦，都要尽快就医。

大部分患者可保守治疗 日常防护很重要

“绝大多数脊柱问题，约80%至90%并不需要做手术。”魏勇说，正规保守治疗包含急性期适度休息、遵医嘱使用抗炎镇痛药物、理疗、科学开展核心肌群康复训练。只有规范保守治疗效果不佳，并且达到手术指征，才考虑手术。如今椎间孔镜、微创融合等微创技术日趋成熟，可以小创伤完成神经减压，加快患者术后康复。

预防永远大于治疗。魏勇建议，避免长时间低头弯腰，电脑屏幕调到合适高度；搬重物时屈膝下蹲，依靠腿部力量起身，保持腰部挺直；无痛前提下，游泳、平板支撑等锻炼强化核心肌群，给脊柱打造天然“保护铠甲”；拒绝久坐，每30至45分钟起身活动舒展腰背。

魏勇同时提醒，颈腰背痛切勿盲目找非正规机构暴力推拿正骨，如果出现持续疼痛、肢体麻木无力，一定要前往正规医院骨科、脊柱外科就诊。

一坛腌菜 一碗鲜汤
盐城人入冬仪式感拉满

□记者 宋晓华

春耕夏耘、秋收冬藏，冬季是享受丰收、休养生息的季节。眼下正值小雪时节，菜场挑选腌菜原料、公园中晒暖阳、老店里煨鲜汤，带着里下河与沿海特质的冬日习俗，在我市街巷鲜活上演。

连日来，记者走访市区部分菜市场看到，青菜、萝卜整齐码放，翠绿鲜亮，不少市民蹲下身翻拣询价。在城南的日月路农贸市场，摊主王师傅一边整理菜捆，一边和记者搭话：“这几天买萝卜的人明显多起来，还有不少人咨询雪里蕻的价格，都是准备腌冬菜的老主顾。老规矩，小雪一到就要忙活起来了。”

“谚语说：‘小雪腌菜，大雪腌肉。’”盐城民俗学者、盐都区图书馆研究馆员王登佐介绍，盐城入冬民俗可概括为“吃、养、藏”，农耕习俗和海盐文化交融。旧时小雪一到，家家户户取用萝卜等鲜菜，经多日晾晒、腌制，存起来供冬日食用；沿海渔民趁着干爽的海风晒咸鱼，把海味收好慢慢吃。

记者了解到，立冬包饺子的习俗本地很盛行，亭湖不少社区组织邻里一起包“元宝饺”“太阳饺”；射阳渔家用海虾、鲜贝制作海鲜饺，寄托出海平安、渔获满仓的心愿。冬至前一日为“小冬”，东台梁垛保留祭祖习俗，手工坨粉是当天特色吃食，蚕豆磨浆制成，炒上韭菜、菠菜，口感爽滑筋道。

小雪时节，寒气渐浓，正是养生进补的好时机。记者发现，我市各大超市火锅食材放在显眼位置，市民消费需求增加，很多人选择居家围炉涮锅享受冬日温馨。冬日进补，一碗鱼汤面是东台人的心头好。东台鱼汤面协会秘书长、东台鱼汤面非物质文化遗产代表性传承人章国荣向记者介绍：“东台鱼汤面已有两百多年历史，选用鲫鱼、鳝鱼骨、猪骨，经十余道工序熬制而成。天冷来上一碗，浑身都暖和，是本地人刻在骨子里的冬令味道。”除鱼汤面外，建湖大鱼圆也是冬日佳肴，鲜活青鱼去骨捶成鱼蓉，炸至金黄，是家家户户喜爱的家常菜。

午后的公园暖意融融，不少市民趁着晴好天气散步、遛娃、锻炼。正在聚龙湖公园散步的市民姜女士告诉记者，趁着好天气出来走走，感受小雪时节难得的暖阳。王登佐也提醒市民冬补讲究适度，羊肉、山药、核桃等温性食材适合进补，但不宜暴饮暴食；日常多晒太阳生发阳气，户外运动量力而行，注意做好关节防护。

如今物资充裕，大规模囤冬菜的旧习惯渐渐淡去，但腌咸菜、灌香肠、煨热汤的仪式感依旧保留。时节流转，这些接地气的民俗，早已不只是果腹的方式，更是盐城人迎接寒冬、期盼团圆的温情寄托。