

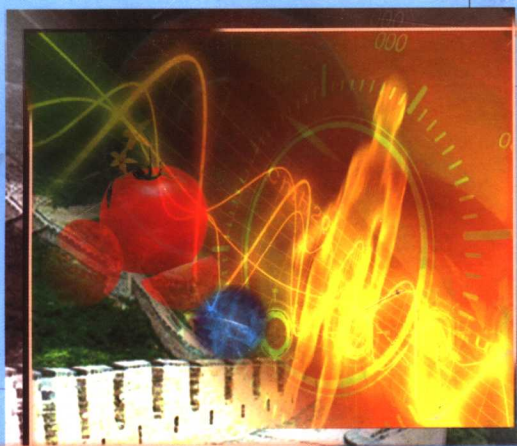


生命的长城 突发公共卫生事件防护科普丛书

中国疾病预防控制中心 组织编写

# 谨防祸从口入

—— 食物中毒防护知识



顾清 张之伦/主编

中国协和医科大学出版社

生命的长城——突发公共卫生事件防护科普丛书

中国疾病预防控制中心 组织编写

# 谨防祸从口入

## ——食物中毒防护知识

主  
主  
编

审：王擷秀

编：顾 清 张之伦

委 (按姓氏笔画排序)：

安立群 张文生 李学军

杨 溢 杨焕静 肖 辉

陈 茜 陈 晨 周 萍

袁媛媛 高皓宇 常 改

裴晓明 潜继元

中国协和医科大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

谨防祸从口入: 食物中毒防护知识 / 顾清, 张之伦主编.  
—北京: 中国协和医科大学出版社, 2005. 12  
(生命的长城——突发公共卫生事件防护科普丛书)  
ISBN 7-81072-728-1

I. 谨… II. ①顾…②张… III. 食物中毒—预防 (卫生)—基本知识 IV. R595.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 118033 号

### 生命的长城——突发公共卫生事件防护科普丛书 谨防祸从口入——食物中毒防护知识

---

主 编: 顾 清 张之伦  
责任编辑: 谢 阳

---

出版发行: 中国协和医科大学出版社  
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: [www.pumcp.com](http://www.pumcp.com)  
经 销: 新华书店总店北京发行所  
印 刷: 中国农业出版社印刷厂

---

开 本: 850×1168 毫米 1/32 开  
印 张: 2.75  
字 数: 45 千字  
版 次: 2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷  
印 数: 1—10000  
定 价: 24.00 元 (含 VCD)

---

ISBN 7-81072-728-1/R·721

---

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

# 突发公共卫生事件意识 及健康教育项目

## 领导小组

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 王 宇 | 朱志南 | 许桂华 | 宫新生 |
| 白呼群 | 沈 洁 | 侯培森 | 张胜年 |
| 王擷秀 | 丛黎明 |     |     |

## 编 委 会

主 任：朱志南

副主任：

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 颜江瑛 | 冯子健 | 袁 钟 | 周解忠 |
| 刘筱嫻 | 顾 清 | 陈直平 | 赵春惠 |

编 委：

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 刘 英 | 张 敏 | 李 丹 | 李朝林 |
| 杨维中 | 岳保荣 | 倪 方 | 龚向光 |
| 陈明亭 | 金荣华 | 黄 春 | 谢 阳 |

秘书组：

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 马 昱 | 刘 芳 | 李培龙 | 林 琳 |
| 郑 陶 | 程玉兰 |     |     |



## 《突发公共卫生事件意识及健康教育项目》

# 总 序

2003年，一场突如其来的SARS使我国疾病预防控制工作经历了严峻的考验与挑战，也使得我们重新审视和思考我国的公共卫生问题。在抗击SARS的过程中，我们积累了许多宝贵的经验及教训，也获得了一些非常重要的启示，那就是解决公共卫生问题需要全社会、广大人民群众的共同参与，公众的健康教育知识亟待普及，有效的健康教育手段在应对突发公共卫生事件中能够发挥重要作用。

随着社会的发展以及人们物质文化生活水平的不断提高，公众对健康质量的需求也愈来愈高，人们更加关注自身健康、渴望得到疾病预防的保健知识等问题显得尤为突出，也颇为迫切。同时，我们面临的健康危害因素和可能导致突发公共卫生事件的因素有增无减，其中有自然和社会等因素，也有不科学生活行为等问题。采取适宜的健康教育及健康促进手段尽快向公众普及疾病预防控制知识，对公众进行有关突发公共卫生事件的健康教育，增强国民对突发公共卫生事件的防范意识和各种危机的应对能力，这是提高全民素质，促进社会经济发展的重要保证，也是营造全社会共同预防控制突发公共卫生事件的机制，



是当前我国公共卫生工作面临的一项重要任务。

SARS 之后,我国加强了对突发公共卫生事件应急处理机制建设,目前已完成或正在进行突发事件应急信息系统建设、医疗救助体系建设等工作。其中一项非常重要的工作就是开展突发公共卫生事件意识及健康教育的大众宣传,使普通大众掌握常见的突发公共卫生事件的自我保护与救助、配合突发事件应急处理机构开展相关工作的基本知识,促进人们采纳健康的生活习惯与防护措施,减少公众不必要的恐慌心理,引导群众建立正确的健康观念与健康生活方式,共同应对突发公共卫生事件的发生。

为此，中国疾病预防控制中心组织天津市卫生防病中心、中国协和医科大学出版社、华中科技大学同济医学院伤害控制中心、浙江省疾病预防控制中心、上海市疾病预防控制中心、上海卫生健康传播有限公司等拥有丰富健康教育和传媒制作工作经验等单位共同编写了包括食物中毒、传染病、不明原因疾病、伤害预防控制健康教育、救灾防病、职业中毒、化学品中毒、放射损伤及其他严重影响公众健康的突发公共卫生事件应急处理知识的系列丛书、宣传画及音像制品，以飨读者。由于时间有限，所收集的信息资料不够全面，产品中不当之处也在所难免，请专家学者和广大读者批评指正。

中国疾病预防控制中心



## 前言

国以民为本，民以食为天，食以安为先。

随着社会、经济的发展，人们对食物短缺的担忧，已被对食品安全的恐惧所替代。近年来在欧洲发生的“疯牛病事件”和“二噁英事件”以及在我国发生的“酱油风波”、“月饼风波”、“瘦肉精事件”、“奶粉事件”等都清楚地表明：食品安全问题已超越了国界，严重影响了广大人民群众的生命安全与健康。

一方面，国家对有关食品安全的法律日臻完善，卫生执法监督力度不断加大；另一方面，为了维护自己 and 家人的健康，广大群众应该积极行动起来，掌握食品安全的基本知识和技能，在日常的生活中，杜绝“病从口入”。

本书是中国疾病预防控制中心组织编写的突发公



## 前 言

谨  
防  
祸  
从  
口  
入

食  
物  
中  
毒

防  
护  
知  
识

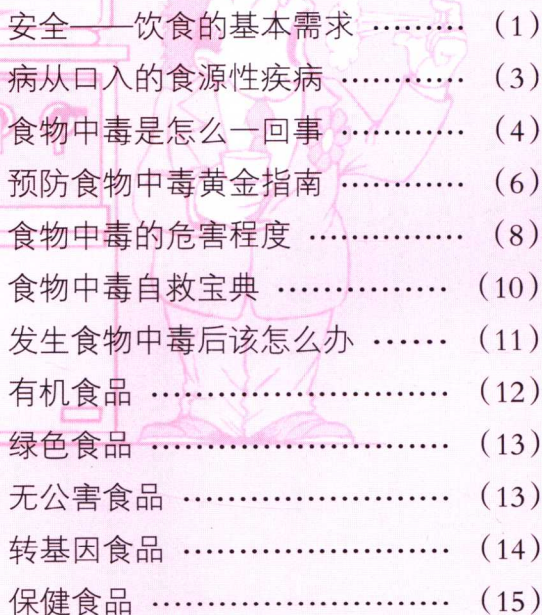
公共卫生事件意识及健康教育科学系统丛书之一。本书以大众的需求为根本，本着“从大众中来，到大众中去”的编写思想，从人们的日常生活入手，介绍了食品安全的相关知识，并重点介绍了食物中毒的预防常识，图文并茂，通俗易懂，科学实用。

值得一提的是，本书初稿刚刚完成时，我们邀请了部分读者对本书进行了预评价，并提出宝贵的修改意见，所以，从某种意义上说，他们也是本书的编者，在此一并致谢！

编 者



## 食品安全综合篇——了解食品和食物中毒





|                   |      |
|-------------------|------|
| 都是“细菌”惹的祸 .....   | (18) |
| “细菌”黑名单 .....     | (20) |
| 细菌性食物中毒预防原则 ..... | (21) |
| 生猛海鲜不能生吃 .....    | (22) |
| 不能以“貌”取食 .....    | (23) |
| 细菌“最喜欢”的食品 .....  | (24) |
| 鉴别食品的“腐败” .....   | (25) |
| 电冰箱≠保险箱 .....     | (26) |
| 家庭剩菜、剩饭的处理 .....  | (27) |
| 凉拌菜，让人欢喜让人忧 ..... | (28) |
| “胖听”罐头 .....      | (29) |
| 酵米面中毒 .....       | (31) |
| 银耳中毒 .....        | (32) |





## 动物性食物中毒防护篇——预防有毒动物中毒



河豚鱼——美味的背后暗藏杀机 ..... (56)

使人“过敏”的青皮红肉鱼 ..... (57)

“赤潮”的后遗症——贝类中毒 ..... (58)

“清热”还是惹祸——鱼胆中毒 ..... (59)



吃“血脖”吃出了“甲亢”

——动物甲状腺中毒 ..... (60)

**化学性食物中毒防护篇——预防化学性毒物中毒**



杀害虫的农药也能杀人 ..... (64)

家用喷雾杀虫剂真的无毒吗 ..... (65)

罪大恶极的毒鼠强 ..... (66)

别吃错了“盐”

——亚硝酸盐中毒 ..... (67)

假酒里的元凶——甲醇 ..... (69)

“瘦肉精”无异于害人精 ..... (70)

添加甲醛

——水产品保鲜的损招 ..... (70)

食品非法添加物——吊白块 ..... (71)

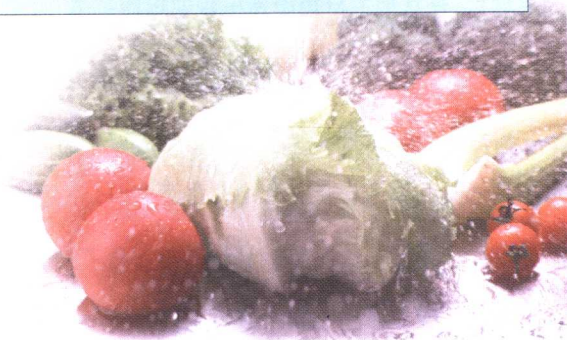
可怕的二噁英 ..... (72)



# 食品安全综合篇

## ——了解食品和食物中毒

“民以食为天，食以洁为先”。在日常生活中，我们每个人每天都离不开食品，而食品安全问题是关系人民健康和国计民生的重大问题。预防食物中毒，要从了解开始。许多食物中毒事件的发生，是由于我们自身的无知。





## 安全——饮食的基本需求

“民以食为天”，在日常生活中，我们每个人每天都离不开食品。而食品安全问题是关系人民健康和国计民生的重大问题。我国在基本解决温饱（也就是食品数量满足需求）问题后，食品质量的安全越来越引起全社会的关注。

**食品安全**，也就是食品质量安全，是指食品中有毒有害物质对人体健康可能产生的危害，食品内在品质和外观要满足储存、运输、加工、消费等方面的要求。

目前我国食品安全存在的问题，主要有食品中农药残留、兽药残留、重金属含量超标；食品掺伪、掺假；食品生产中添加国家明令禁止的化工原料；食品储存、运输、销售过程中受微生物污染并造成繁殖或产生毒素；引起人畜共患病（也就是能引起人和动物共同患病）；食品加工过程中滋生有害物质等等。

食品直接与人们的生活息息相关，因此食品安全一旦出现问题，消费者首当其冲会受到侵害，例如吃了有毒有害的食品，轻者身体不舒服，重者会危及生命。加强食品安全，不仅有利于保护人民健康，在我国加入WTO的新形势下，也有利于促进我国农业和食品工业的发展，提高国际竞争力。



## 病从口入的食源性疾病

**食源性疾病**是当今世界上分布最广泛、也是最为常见的疾病之一。食物中毒就属于食源性疾病的范畴，而且是食源性疾病中最常见的疾病。世界卫生组织认为，凡是通过吃食物而进入人体的致病因素，使人体患感染性的或中毒性的疾病，都称之为食源性疾病。而国际上也有人把与饮食有关的慢性病、代谢病如糖尿病、高血压等非传染性疾病也归为食源性疾病的范畴。



因此，顾名思义，凡与吃食物有关而引起的一切疾病，包括传染性和非传染性疾病，都属于食源性疾病。目前一些发达国家和国际组织已经很少使用“食物中毒”这个概念，取而代之的是“食源性疾病”。

我国由于历史原因，仍把食物中毒作为一个单独的体系，由食物传播的肠道传染病的报告管理仍属传染病报告的范围。而食物中毒仅是食源性疾病的一部分，不能全面、真实地反映因食物不卫生、食品污染对健康所造成的危害。因此，加强对食源性疾病的统一管理，统一报告，从预防和控制措施上与国际接轨，将是一种必



然趋势。

## 食物中毒是怎么一回事

简单地说，**食物中毒**就是吃了含有有毒物质的食物或误食有毒有害物质后出现的一类非传染性的急性疾病。根据有毒物质的不同性质，一般将食物中毒分为四类，包括：细菌性食物中毒；真菌性食物中毒；动、植物性食物中毒；化学性食物中毒。

● **细菌性食物中毒**：为最常见的一类，主要是因为吃了含有某种致病细菌或细菌毒素的食物而引起的中毒。

● **真菌性食物中毒**：主要是因为吃了发霉的农作物而引起的中毒，如赤霉病麦中毒，霉变甘蔗中毒等。

● **动、植物性食物中毒**：主要是因为吃了有毒动、植物而引起的中毒，如河豚鱼中毒、毒蘑菇中毒等。

● **化学性食物中毒**：主要是因为不小心吃进了有毒化学品而引起的中毒，如亚硝酸盐中毒、农药中毒、假酒中毒等。

虽然食物中毒发生的原因各不相同，但发病却具有下面一些共同特点：

1. 发病与食物有关。中毒病人在相近的时间内吃过同样的食物，没有吃过这种食物的人不会中毒；停止食用该食物后，就不会