

今日立夏

气候干燥

本报综合消息 6 日迎来农历二十四节气之一的立夏。立夏后,天气渐热,气候干燥,人体的水分容易通过出汗、呼吸而大量失去。再加上天气变化反复无常,使得人体的新陈代谢不能保持平衡和稳定,易出现“上火”症候。营养专家提醒,为防止“上火”,公众应多喝水,多食新鲜蔬菜和多汁水果,同时要尽量保持心情舒畅。

营养专家指出,立夏时节正值春夏交替之际,气候转暖,又风大

干燥,易造成口干舌燥、食欲不振、大便干燥、小便发黄、口腔溃疡、牙龈红肿等病症。

为防止“上火”,营养专家提示说,首先要生活有规律,注意劳逸结合;饮食宜清淡,忌食油腻或辛辣之物,多吃易消化、富含维生素的食物;可以多喝点牛奶,多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,这样既能补充营养,又可达到养心强心的目的;平时多吃蔬菜、水果及粗粮,以增加纤维素、维生素 C 和维生素

B 的供给,起到预防动脉硬化的作用;多饮水,以促进体内致热物质从尿、汗中排出,达到清热排毒的目的;老年人每天清晨可吃少许葱头、喝少量的红酒,以促使气血流通、心脉无阻,预防心脏病的发生;必要时可在医生指导下服用一些消火的药物。

营养专家还说,立夏后,随着气温的逐渐升高,人们极易烦躁不安,好发脾气。这是因为气温过高加剧了人们的紧张心理,使人们心

火过旺所致。特别是老年人,初夏之时,气血易滞,血脉易阻,由发火生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况并不少见,有的人甚至因此而发生猝死。所以,老年人在立夏之时要做好精神养生,保持平和的心态,切忌狂喜大怒而伤心,要多做一些僻静的事情,如绘画、练书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等,以调节紧张情绪、保持心情舒畅。

(辛华)

美研究显示
社交活动能防止
老人认知功能退化

本报综合消息 美国一项最新研究表明,经常参加社交活动不仅能使老人心情愉快,还能帮助他们保持思维敏捷,防止出现认知障碍。

美国拉什大学医学中心的研究人员对 1138 名平均年龄为 80 岁的老人进行为期 5 年的跟踪研究,得出上述结论。研究开始时,这些老人无一患有认知障碍。

在研究人员安排下,这些老人参加了一系列认知功能测试,包括记忆力、反应能力、视觉分辨能力、表述能力和分析能力等。结果发现,在 5 年时间内,积极参加社交活动的老人只有 1/4 出现了认知能力下降的情况,而在较少参加社交活动的老人中,多数人出现了认知能力障碍。

研究人员认为,通过参加社交活动,老人们能积极“开动脑筋”与不同的人进行交流和沟通,由此获得各种信息,开阔了眼界,并受到启迪,活跃了大脑思维,防止认知功能退化。

这一研究成果刊登在新一期《国际神经心理学会期刊》上。

(新华网)



无偿献血是每个适龄健康公民的义务,是社会文明的体现,是无私奉献、救死扶伤的崇高行为,现在越来越多的团体和个人积极参与无偿献血。近日,周口市委党校青年干部培训班学员积极参与无偿献血活动。图为青年干部培训班学员正在填表并做献血前的体检。(黄佳 摄)

食品安全监管——部门扯皮 祸患难除

□ 孟庆普

“有毒豆芽”再曝监管灰色地带

日前,辽宁省沈阳市曝出“有毒豆芽”事件后,该市相关部门开会进行专题研究,但工商、质监、农业等职能部门均称“不归我管”,而且都有“充分”的理由。

据《法制日报》报道,该市工商部门表示,对既未取得食品生产许可证又无营业执照经营的行为,不能一概以“无照经营”处罚,否则就掩盖了无食品生产许可证的事实。同时,对食品生产领域的监管,应该由质监部门负责,而不应该由工商部门负责。该市质监部门表示,如果将豆芽菜作为产品质量法调整的产品,将会导致立法和执法的混乱,豆芽菜应认定为初级农产品,归农业主管部门监管合适。该市农业部门则表示,按照农产品质量安全法的规定,在农业活动中获得的动物、植物、微生物初级产品是初级农产品,由农业部门负责监管。而豆芽菜不是初级农产品,是初级农产品的加工品,不应由农业部门负责监管。

“豆芽菜绝对不是个例。在整个食品安全监管链条上,只要是部门管理交叉的地方,就存在监管灰色地带。”河北省卫生厅卫生监督局局长杨永朝说,之所以叫灰色地带而不是盲区,是因为法律、法规都有原则规定,但一旦出了事,各部门又能“合理地”推脱责任,互相“踢皮球”。

晒晒还有哪些监管灰色地带

接受记者采访时,杨永朝、广东省疾控中心主任张永慧、中国疾控中心食品安全所研究员严卫星等专家列举了当前食品安全中一些常见的监管问题:

——环境污染导致的农产品安全问题。前段时间媒体曝光的镉大米是这方面的典型。涉及的监管部门有环保、国土、农业、卫生。环境污染属于环保部门监管;土地质量属于国土部门监管;农产品污染对人体健康的危害评估,既可纳入食品安全风险评估,也可纳入农产品质量安全风险评估,两类评估分属卫生和农业两个部门。由于涉及部门

多,尽管这类问题公众很关注,但解决起来一直进展不大,甚至对污染底数、是否存在健康危害这类基础问题都没有明确说法。

——食品中间品监管问题。最典型的是三聚氰胺事件和瘦肉精事件。两类事件的本质都是食品生产企业对自己的原材料没有把好关,而原材料其实就是一个中间品。农户自己生产的鲜牛奶、养的猪可以供给大企业,也可以直接流向市场,不同的流通方式分属不同的监管部门,而且职能彼此交叉,包括农业、质检、商务、工商等,如果这个环节存在非法行为,哪个才是明确的负责部门呢?对这类问题一直是一事一议,始终缺少长效机制。

——食品加工小作坊。最典型的是染色馒头、有毒豆芽。比如,馒头监管,蒸馒头(生产)应该归质检部门;卖馒头(经营)归工商部门;吃馒头(餐饮消费),归食药监部门。那么,街边的馒头店到底该归谁监管呢?各个部门都可以管,当然也都可

以“名正言顺”地不去管。豆芽这类农产品还要复杂,根据实际生产情况,可能还要加上农业部门去监管。

——预包装食品问题。不少农村集贸市场上市销售的食品,比如饼干、蛋糕等,没有包装、生产日期和保质期,属于经营者预先装入容器,再向消费者提供的预包装食品,虽然涉及质检、工商、食药监等多个部门,但目前基本无人管。飞机上的航空配餐也可划入这一类。

——“挂羊头卖狗肉”问题。滥用牛肉膏、“杂牌米+香精”熏出“五常香米”、一滴香变高汤等,属于食品添加剂的生产、使用监管问题,涉及质检、工商、食药监、卫生等多个部门。由于这种行为本质上是一种欺诈行为,还要涉及消费者协会、公安等。近几年,政府对此虽然屡次高调打击,但仍然问题不断。

理顺体制与严打应“两手抓”

“违法行为与政府监管漏洞叠加,是当前中国食品安全问题的一

大特色。”张永慧说,解决食品安全问题,必须一手抓严厉打击违法行为,一手抓完善监管体制,尽快消除食品安全监管的灰色地带。

专家表示,修订完善法律是理顺监管体制的前提。当前,与食品安全有关的法律有产品质量法、农产品质量安全法、食品安全法三部大法。出现食品安全问题,不同执法部门之所以相互扯皮,根子就在于不同部门可以根据不同的法律进行各自的解读。必须尽快解决上述三部法律在食品安全规定上的衔接。

在此基础上,改革现行的“以分段管理为主、产品管理为辅”的监管体制。现行我国食品安全分段监管模式是计划经济的产物,既不符合市场经济发展的现状,也不符合食品生产的科学规律。如,“同样是猪,为什么散着宰杀和集中宰杀要由不同部门(农业和商务)监管呢?”此外,多部门都要建立自己的监管队伍、实验室和采购仪器设备,浪费了大量的资源。

专家建议,结合我国行政管理的特点,尽快整合监管资源,建立责权一致、覆盖食品生产全过程、全国相对统一的食品安全监管体制。

国家药监局
曝光 7 个药品保健品
违法广告

本报综合消息 近日,国家食品药品监督管理局曝光药品、保健品等 7 个品种,违法发布广告频次高、违法情节严重,严重欺骗和误导消费者。

国家食品药品监督管理局《关于发布 2011 年第 1 期违法药品 医疗器械 保健食品广告公告汇总的通知》中予以曝光的有:湖南乐邦制药有限公司生产的药品“龟蛇酒”、陕西东泰制药有限公司生产的药品“脉管复康胶囊”、辽宁中医学院药业有限公司生产的药品“珍红颗粒”、吉林亚泰明星制药有限公司生产的药品“醒脑再造胶囊(广告中宣传名称:华风再造胶囊)”、保健食品“东方之子牌双歧胶囊”(广告中标识的名称为“双奇”,国食健字 G20050741)、保健食品“创星牌多维苦荞胶囊”(卫食健字(2003)第 0144 号)、保健食品“今雄牌苍芍胶囊”(国食健字 G20090331 号)。

通知披露的数字显示,本期公告汇总期间,各地药监部门通报并移送同级工商行政管理部门查处的违法药品广告 10990 次、违法医疗器械广告 1584 次、违法保健食品广告 3668 次;共撤销了 3 个药品广告批准文号,对违法广告涉及产品采取了 331 次暂停销售的行政强制措施。

(人民网)

