

夏天最危险的食物

少去大排档吃小龙虾、羊肉串、麻辣烫,防止肠道疾病暴发

德国集中暴发的肠出血性大肠杆菌感染事件,让全世界人民的神经都绷紧了,各国纷纷做出行动,以预防疫情的传入和发生。继6月10日我国卫生部宣布制订应急方案后,近日,北京市卫生局、北京市疾控中心也发出通知,为防止出血性腹泻的发生,消费者应少去大排档、路边摊等卫生条件差的地方就餐。小龙虾、羊肉串、麻辣烫等夏天热卖的食物,更是被列为引发肠道传染病的“危险分子”。

(《生命时报》)



制图 寇博



防晒霜乱用等于没用

太阳渐渐毒辣起来,防晒工作刻不容缓。可是,每年都防晒,每年都晒黑,是选用的防晒产品不够好,还是自己的防晒知识太贫乏?其实都不是,问题的根源在于你不会用防晒霜。专家指出,用得不对等于没用。我们就来看看藏在防晒霜里的秘密吧!

防晒霜含有致癌物?

美国“非牟利环境关注组织”发布最新报告称,由于含有某些化学成分,大部分防晒产品会导致人体内分泌失调,甚至还会诱发皮肤癌。

该组织研究了500种防晒产品,发现其中约六成产品含有苯酚,这一化学物质有可能影响人体激素分泌;约四成产品含有一种名为棕榈酸的物质,有可能加速皮肤癌的形成;只有不足一成产品可以提供足够防晒保护,又无损害人体健康。同时,加州大学的一项研究也指出,一旦紫外线渗透进皮肤,和这些化学物质接触,就有可能诱发一些皮

肤问题。不过,美国的个人护理产品协会对这些研究表示质疑并指出,大部分防晒产品上市前都经过长期安全测试,可以为消费者提供有效保护。

对此,第三军医大学西南医院皮肤科主任、博士生导师郝飞教授说,如果护肤品中含有苯酚,的确会刺激皮肤,加速皮肤老化,甚至致癌。但在我国,大部分防晒产品都经过国家的严格检测,不会含有苯酚,棕榈酸的含量也肯定是在国家标准以下。郝飞同时建议,在选择防晒霜时,要选择大品牌产品,其质量更有保证。此外,不要迷信防晒指数即SPF值,皮肤在阳光下的承受力是因人、因时段和纬度而异的,SPF值越高也会伤害皮肤,所以选择什么样的防晒品,要根据你在户外活动的强度及阳光的强度来决定。

郝飞说:“对于整天坐办公室的上班族来说,只要使用SPF15~SPF25的防晒霜就足够了,而外出办



事、逛街和休闲旅游时,最好选用SPF30以上的防晒品。”

防晒霜宜拍不宜揉

涂防晒霜的目的是要其吸收或隔绝紫外线,从而使皮肤免受损伤,并不是要皮肤吸收它,只要涂得够厚、够均匀就可以了。

有些防晒霜的剂型不适合反复揉搓,更不宜在涂后按摩。这些防晒霜含的粉性成分比较多,涂后会在脸上形成一层薄膜,反复揉搓容易凝结成颗粒,造成涂抹不匀。这类防晒霜最好轻轻拍在脸上,而不是反复揉搓。

此外,有些防晒霜增加了生物性防晒剂,通过阻断、减缓组织损伤或促进晒后修复,来达到抵抗紫外线辐射的目的,必须经过皮肤吸收后起效。这种产品需要提前涂上,使防晒成分发挥作用。

不要全家共用一支防晒霜

很多人为了省事,家里一般只准备一支防晒霜,全家人共用。专家指出,防晒品的选择需要个性化,家庭成员应该根据自己的需要选择防晒品。

肌肤较油、容易长痘痘的人应选择使用清爽不油腻的乳液状防晒产品,最好不要使用防晒油、隔离霜之类的防晒品。儿童专用的防晒产品不要和成人的防晒产品混用。

此外,驱蚊水也不宜和防晒霜共用。因为驱蚊水的成分主要是驱蚊胺和酒精,混用会降低甚至完全抵消驱蚊效果。(芒果)

食品添加剂均有法检测 精神类疾病应充分重视

□ 刘淑芬

本周值得说的大事还真不少,就让我们一一道来:

新闻一号主角是食品添加剂检测。

近日,有媒体报道称“食品添加剂六成无法检测”,引起社会广泛关注。卫生部有关负责人表示,该说法不够准确,和实际情况是有出入的。中国现有的2314种食品添加剂均有相应的检测方法,对食品添加剂在食品中残留量的检测管理与发达国家基本一致。

虽然检测与安全性不能完全画等号,但我们还是希望能通过相应的检测,给广大消费者一个定心丸。

新闻二号主角当数中国奶业标准。

有“中国奶业第一大炮”之称

的广州市奶业协会理事长王丁棉的一番话,让人们心头一紧——中国奶业标准全球最低?

中国的奶业标准确实低于国际标准,并且越调整越低,这是不争的事实。为什么标准定这么低?答曰:“中国国情”使然,是为了照顾大多数奶农的利益。

这个理由不免有些牵强,难道为了奶农的“经济利益”就可以降低奶业标准了吗?就可以牺牲众多消费者的“健康利益”了吗?

聊起健康和生命的话题,令人遗憾的事儿还有:有数据显示,我国各类精神疾病患者人数在1亿人以上,每年有28.7万人自杀。不仅成人,儿童一样面对严峻的形势,2/3的家庭教育不当,造成孩子存在各种心理问题。如此触目惊

心的数字,令人陷入深思:难道中国成了精神疾病大国?精神疾病不仅仅是个体问题,已上升为严重的社会问题和公共卫生问题,是该加以重视的时候了。

20日,德国致命出血性大肠杆菌疫情又有最新发展,德国官员首次发现“人传人”案例。

说了几件令人沮丧的事儿,咱还是说点儿高兴的事儿吧:

由解放军307医院免疫室主任奚永志教授带领团队成功克隆的稀有“珍贵基因”——编码鸡II型胶原CCOL2A1全长cDNA,获得美国基因发明专利。这是我国迄今为止获得的国际公认具有重大药用价值的首个美国基因发明专利,标志着我国在国际基因科学领域取得突破性进展。

为了让病人能及时就医、不用熬夜排队挂号,且减少医院“号贩子”,北京多家大医院继取消“点名挂号”新政后,7月起将统一预约挂号平台,公众通过电话或者网络在家即可实名预约到30家大医院的号源。

真希望这样的好事情在我们身边不断地出现。

健康7日谈



卫生部:中国已有170余县试点县域医疗综合改革

本报综合消息 据卫生部网站消息,中国已有170多个县开展县域医疗综合改革试点,县级医院支付制度改革正在探索中,今后将对农村儿童先心病和白血病、妇女乳腺癌和宫颈癌等重大疾病实施按病种付费。

此外,卫生部正在研究制定县级综合医院评审标准,满足一定条件的县级综合医院可申请参与三级医院评审。

近年来,中央财政持续加大对县级医院的投入力度,2009年至2011年,中央财政安排360亿元重点支持全国2176所县级医院建设,使每个县至少有1所县医院基本达到标准化水平。加强人才队伍建设,自2005年以来,累计投入11.46亿元,992家三级医院与2139家县级医院建立了长期稳定的对口支援协作关系,三级医院共向县级医院派驻医师12余万人次。

在中央财政的支持下,县级医院服务能力明显提升。上海市崇明县人民医院、湖南省邵东县人民医院、安徽省庐江县人民医院等11家医院年出院病人超过3万人次。河北省南皮县、陕西省神木县医保病人县外转诊率控制在10%以内。中西部县级医院均次住院费用约3000元,东部地区7000元左右;人均门诊费用增幅不超过8%,部分医院甚至呈下降趋势。(人民网)



中药材允许硫磺熏蒸令人忧

本报综合消息 为防止中药材粗加工过程中滥用或过度使用硫磺熏蒸,国家食品药品监督管理局日前组织制定了中药材及其饮片二氧化硫残留限量标准。这一标准的出台表明,今后只要在限量标准内使用,中药材硫磺熏蒸就是合法的。

尽管国家早已明文规定中药材禁止硫磺熏蒸,但在经济利益驱动下,为了追求卖相好看,降低储存成本,仍有不法商贩顶风而上。而药监部门却因缺乏相应的检测指标无法严格监管含硫药材市场。

鉴于长期标准缺失使国内硫磺药材大行其道的现象,国家近日初步遴选了山药、葛根等11种中药材,允许其在粗加工时保留硫磺方法,并提出了限量指标。诚然,在目前国内客观生产条件的制约下,中药材要想完全实现无硫化还很难,只有退而求其次,允许并限制硫磺的存在,但令人担忧的是,国家明令禁止时硫磺熏蒸行为尚且肆无忌惮,一旦放开标准,岂不是为利欲熏心的不法商贩找到了冠冕堂皇的借口?

如今只要不超过限量标准,硫磺药材就是合法的。但标准制定了,如何贯彻执行却是一个问题。希望限硫标准出台后,药监等相关部门能真正行动起来,以标准为武器切实规范整顿中药材市场,还老百姓一个安全的消费环境。只有这样,才能不违背国家倡导绿色环保的初衷。(《当代健康报》)