

卫生部将在部分城市 试点批准个体诊所

本报综合消息 卫生部 28 日发出《关于开展有资质人员依法开办个体诊所试点工作的通知》，表示将在我国部分城市批准符合条件的医师设置个体诊所。

通知说，为鼓励符合条件的医师开办个体诊所，卫生部将于 2011 年 7 月 1 日至 2012 年 6 月 30 日，在天津市、辽宁省沈阳市、吉林省长春市、福建省厦门市、云南省昆明市开展试点，批准符合条件的医师设置个体诊所的申请。

设置个体诊所的医师必须符合的条件包括：申请者已离职或退休，身体健康；为执业医师，且取得《医师执业证书》后，在医疗、保健机构中累计执业满 5 年；具有副高以上专业技术职务任职资格；在二级甲等以上医院工作时间累计满 3 年；申请设置的个体诊所诊疗范围与申请者的医师执业范围一致；个体诊所符合卫生部制定下发的各种诊所基本标准；申请设置的个体诊所选址符合环保要求等。

通知还表示，鼓励符合条件的名老中医开办中医诊所。

(新华网)



英研究显示戒烟短信 有助提高戒烟成功率

本报综合消息 英国研究人员最近完成了一项利用手机短信帮助戒烟的大规模试验，结果显示，那些经常收到鼓励性短信的戒烟者，能连续半年不抽烟的成功率较其他人翻一番。

英国伦敦大学卫生与热带医学院的研究人员在英国新一期医学刊物《柳叶刀》上报告说，近 6000 人参加了这项试验。他们被分为两组，其中一组在试验开始后会连续 5 周每天收到 5 条鼓励戒烟的短信，随后连续 26 周每周收到 3 条短信，并且在在自己烟瘾大发时还可以主动发短信要求鼓励，而对照组则每两周只收到一次感谢参与试验的短信。

试验中发送的鼓励性短信是由戒烟专家精心设计的，通过不同方式来帮助维持收信对象的戒烟努力，例如：“今天就是永远不再抽烟的开始，你可以做到”；“通常渴望吸烟的状态不会超过 5 分钟，你可以想办法分散自己的注意力，比如慢慢喝一杯饮料，直到不再想吸烟”等等。

半年后，研究人员调查了两组人的戒烟成功率，并通过测量唾液中的可替宁的含量进行了验证。可替宁是烟草中含有的一种物质，如果受试者这段时间吸过烟，唾液中的可替宁的含量就会较高。结果显示，对照组连续 6 个月不抽烟的成功率是 4.9%，而接收鼓励性短信组的戒烟成功率达到 10.7%。

领导研究的卡罗琳·弗里说，许多人想要戒烟却难以坚持下来，本次研究显示，手机短信可以为他们提供帮助，一些参与试验的戒烟者认为这些短信的作用就像有一个朋友在身边鼓励自己，帮助他们抵挡了重新吸烟的诱惑。

(新华网)



美国环境工作组发布果蔬农残排行榜

苹果农药多 洋葱最干净

6 月 13 日，美国环境工作组 (EWG) 发布了“2011 年果蔬农药残留排行榜”，苹果位居农残最多的果蔬榜单之首，洋葱成了“最干净的蔬果”。

据了解，美国农业部门 (USDA) 和美国食品药品监督管理局 (FDA) 每年都会对部分果蔬进行农残样本含量和农药种类检测，并对结果进行分析。而此次排名就是基于 2000~2009 年这 10 年的数据分析得出的。在 53 种蔬果中，超过 700 个苹果样本都发现了残余农药，占到了总量的 98%，其中 92% 的样本农药种类不止一种，苹果在“农药黑名单”的排名由去年的第四位跃升至榜首。排名第二的是芹菜，有 96% 的样本检测出农药，其中一个样本同

时含有 13 种农药。农药种类最多的要属辣椒了，所有样本中高达 97 种农药。农药残留最多的 12 种果蔬依次是：苹果、芹菜、草莓、桃子、菠菜、进口油桃、进口葡萄、灯笼椒、马铃薯、国产蓝莓、莴苣、羽衣甘蓝。与此同时，该组织还公布了农残最少的 15 种果蔬：洋葱、甜玉米、菠萝、鳄梨、芦笋、甜豌豆、芒果、茄子、国产哈密瓜、奇异果、卷心菜、西瓜、甘薯、柚子、蘑菇。

为了真实反映人们进食后所吸收的农药量，这些样本在检测前已被清洗至少 10 秒或削过皮，但数据仍显示，人们每天吃 5 种农残果蔬，相当于吃进 14 种农药。不少研究都表明，农药有损人体健康，与神经系统疾病、荷

尔蒙失调、儿童智力受损都有关。对此，北京市海淀区农林科学研究所所长肖剑称，因为果蔬的生长周期、品种不同以及地域、气候的差异，导致病虫害的发生程度有所不同，所以农药的使用次数和用量也会随之改变。除了上述提到的果蔬，苦瓜、冬瓜因为病虫害较少，农残相对少；土豆、萝卜、花生等在土里长的果蔬农残也会少一些；水果中的樱桃、杏由于生产周期在病虫害发生比较少的季节，农药的使用也相对少；如果苹果、梨等采用果实套袋栽培的方法，则能有效减少农残。另外，北京市农林科学院林业果树研究所推广研究员王小伟指出，除了农药，果蔬中还可能

有重金属，这与种植环境密切相关。如果环境中重金属量超标，任何果蔬都会有害人体。

虽然果蔬存在农残问题，美国政府和营养专家却仍然达成一点共识，即相对于农残的危害，果蔬对健康的益处更大，只要正确食用，比如蔬菜煮熟再吃，水果洗净并去皮等，就能降低危害。肖剑提醒，由于农药种类各异，单纯用清水浸泡，或用食用碱、洗洁精来清洗并非最佳方法。应尽量购买绿色和有机种植的果蔬，特别是绿叶蔬菜。“每天吃 5 份榜单中的‘干净蔬果’，人体吸收农药量可减少 92%。” EWG 主席肯·库克说。

(《生命时报》)

泳池消暑 别把疾病带回家

夏天，游泳消暑成了很多市民的首选。医院里因为游泳患上皮肤病和传染性眼病的患者已经有所增加。皮肤科医生提醒市民，在公共泳池地消暑时，一定要注意个人卫生，避免被泳池的病菌侵袭，将疾

病带回家。

有关医生介绍说，对氯过敏者游泳可能产生刺激性皮炎。游泳还容易感染一些真菌类的皮肤病，像荨麻疹、脚气、体癣等。泳衣过紧还会造成“夏季皮炎”的发生。另

外，红眼病和沙眼等眼病传染性强且传播迅速，尤其需要注意预防。去公共泳池游泳时，尽量戴泳镜，不用公用毛巾，游泳持续时间最好控制在 2 小时以内，以免因为体温过低引发痉挛、感冒等病症。

(宏远)

夏季 糖尿病患者要选对鞋子

夏天气候炎热，各种凉鞋、拖鞋、布鞋成为很多人的首选。糖尿病患者因为需要对足部进行甚于常人的保护，因此对鞋的要求很高，哪怕是一点点不合适，造成局部皮肤损伤，后果都可能是灾难性的。那么，糖尿病患者夏季如何才能挑选到合适的鞋呢？

完全凭感觉不靠谱

由于糖尿病患者多数都存在不同程度的周围神经病变，因此，足

部的皮肤往往并不敏感，如果鞋子不合适，往往也很难准确感知。既然主观感觉靠不住，那么买鞋时事先在纸上画出脚的大小，并剪下来作为鞋样，凭借“客观大小”去选鞋或许更为妥当。

鞋子透气性很重要

夏季天气炎热容易出汗，而足部出汗会增加足部皮肤过敏和感染的风险，因此，糖尿病患者在挑选鞋子时，应选择透气性较好的布

鞋。

避免穿高跟鞋

糖尿病患者宜穿平底鞋，由于高跟鞋会给脚趾施加额外的压力，这样会影响血液循环，甚至造成挤压伤或磨出水泡。

避免尖头鞋

尖头鞋虽然好看，但是对于糖尿病患者来说并不适合，容易加重局部挤压和摩擦，影响末梢血液循环，导致皮肤破损。挑选鞋子时应

该预留一定的宽度和长度。

鞋子要常检查

经常检查鞋子的内部，注意有无粗边、裂痕或石子、沙砾，如发现应及时保养。

(伊尔)

