

公共泳池对人体有哪些健康隐患?

夏日,什么运动最受喜爱呢?相信不少人会选择游泳!游泳可以提高人的心肺耐力和身体柔韧性,改善人的体脂百分比。但游泳场馆是公共场所,存在多种复杂的健康影响因素,若不讲究卫生,则可能在游泳过程中感染疾病。那我们如何实现既锻炼身体,又降低游泳过程中健康风险?

在引起腹泻、红眼和呼吸系统疾病的细菌和病毒,这些病菌不能通过游泳池水处理系统去除,这就造成了在卫生条件差的游泳场馆游泳后,游泳者可能会出现红眼病、鼻窦炎、中耳炎、病毒性上呼吸道感染等疾病。因此,必须对游泳池水进行消毒,防止疾病传播,保障游泳者的健康。

毒方式历史悠久,最早应用于饮用水的消毒处理。氯化消毒的消毒剂包括氯及其制品有液氯、次氯酸钙、次氯酸钠、二氯异氰尿酸钠和三氯异氰尿酸等。液氯是氯气液化后所得的液体,有效氯的含量近100%,通常用于大型的商业游泳池,尽管其价格较低,但危险性和气味较大,已经很少使用。次氯酸钠(NaClO)俗称高效漂白粉,市售药剂含有有效氯为10%~15%,价格较低,容易获取,是使用频率较高的消毒剂。三氯异氰尿酸(TC-CA)俗称强氯精,有效氯的含量为85%~95%,是一种有机氯杀菌消毒剂,能有效快速杀灭各种细菌、真菌、芽孢、霉菌、霍乱弧菌以及灭藻。其性质稳定,对人眼和皮肤刺激作用较小。因此,现在游泳池水多采用三氯异氰尿酸作为消毒剂。

游泳场内的健康危害

在游泳场馆实际使用过程中,由于受到场馆卫生管理状况差异、游泳者数量变化以及池水温度和换水率等因素影响,游泳池水中消毒剂会发生变化。

如果消毒剂含量偏低,池水无法有效消毒,容易滋生微生物。含量偏高则会对人体皮肤黏膜产生刺激作用,会腐蚀人体皮肤和黏膜。相信大家都有过这种情况,在水中呆久了,眼睛会发红,手部的皮肤皱巴巴的,还有就是头发会很毛躁,这就是水中的“氯”在作怪!一般泳池中,都有加入消毒剂,而消毒剂属于强氧化剂,对皮肤及头发有较强的损伤作用,这也多采用三氯异氰尿酸作为消毒剂。

程中人体的代谢物和防晒霜等都会进入池水中并与消毒剂反应生成消毒副产物,也会对游泳者的健康造成影响。

游泳过程中要做好个人防护

游泳过程中,个人防护亦不能忘。中疾控建议从以下几个方面着手:佩戴好泳帽、防水眼镜、鼻塞、耳塞。在游泳过程中,泳镜进水后不要用手直接揉眼,要及时用清水冲洗眼睛和泳镜。在游泳过程中呛水,要及时用清水漱口。

此外,游泳者游泳时间不宜过长、过于频繁,否则一些敏感体质的人可能会出现皮肤过敏。
(综合中疾控微信公众号消息)

对“料理包”市场加强监管

经济日报记者 张涛

“餐饮开店省时省力更省心”“无需大厨,3分钟快速出餐”“无烟厨房,干净卫生”……近年来,涵盖各种中西菜肴、主食等食品的料理包,受到市场追捧。

对此,有人比较抵触,认为商家用料理包制餐“没锅气”,保障不了食物的风味。也有消费者欣然接受,甚至主动从电商平台上购买料理包,自己加热食用。对此,我们不妨先将其交给市场,让市场决定其能够走多远。

眼下市场对料理包接受度较高,是有一定原因的。对商家来说,料理包节省了食材成本、人力成本,提高了出餐效率。对消费者来说,预制菜迎合快节奏的工作与生活习惯,满足了懒人下厨的诉求。有机结构预计,未来我国料理包市场规模有望保持10%以上增长。不过,除了把“料理包”交给市场,更要交给监

管,以防其无序生长。

一是保障消费者的知情权。使用料理包本身并没有原罪,但如果故意隐瞒、不告知消费者实情,商家则侵犯了消费者知情权。有关部门必须监督商家明示相关信息,保障消费者的知情权,让消费者各取所需。倘若餐饮店打着现炒菜的幌子,实际上提供料理包餐饮,则涉嫌构成欺诈,应让相关餐饮店对消费者做出赔偿。

二是保障料理包的质量安全。在推广“明厨亮灶”的同时,必须坚决杜绝“黑暗料理”。要加强生产环节的监督检查,督促料理包企业守法合规经营,一旦发现企业未按规定实施生产过程控制,依法责令其停产停业,限期整改。要加强流通环节的监督管理,加大抽检力度,对于劣质料理包及时下架,防止流入市场。

每天吃蘑菇可防癌

生命时报记者 李珍玉



在我国古代书籍中,蘑菇被誉为“集天地之精华,采天地之灵气”的人间珍品,“甘凉,味极鲜美,荤素皆宜。”在国际上,蘑菇同样有着美味高级佳肴的声誉,被称为“上帝的食物”,各式各样的食用菌保健品种十分流行。美国宾夕法尼亚州立大学的研究团队最近在《营养学进展》杂志上发表的研究又为蘑菇的健康益处增添了新证据,研究显示,吃蘑菇可降低患癌风险,尤其是日常爱吃蘑菇的人,患乳腺癌的风险会显著降低。

上述研究荟萃分析了17项癌症研究,纳入了近2万名癌症患者的数据。研究指出,虽然不同种类的蘑菇在营养上略有差异,但结论显示,日常饮食中无论加入哪种蘑菇,都能降低患癌风险,尤其与乳腺癌发生风险显著降低关联性很强。美国宾夕法尼亚州立大学癌症研究所研究员、公共卫生科学和药理学教授约翰·里奇表示,蘑菇是麦角硫因的最高膳食来源,麦角硫因是一种重要的抗氧化剂,可减少机体氧化应激,降低患癌风险。“比起蘑菇中抗氧化剂的作用,蘑菇提取物香菇多糖一直是肿瘤界药物研究的宠儿,科学家们对其抗肿瘤、调节机体免疫功能、抗菌和抗病毒等多方面作用进行了系统研究。”陕西省肿瘤医院肿瘤内科病房院长、中西医结合科主任医师姚俊涛介绍,早在1968年,日本学者千原吴郎就提出,香菇富含多糖,可有效提高人体抑制恶性肿瘤生长的能力。如今,香菇多糖注射剂已成为一种成熟的抗肿瘤药物,应用于肺癌、消化道肿瘤、乳腺癌等多种肿瘤的辅助治疗,与手术、放疗等相结合,在提高肿瘤治疗效果和缓解治疗不良反应方面发挥了重要作用。

公共科学和药理学教授约翰·里奇表示,蘑菇是麦角硫因的最高膳食来源,麦角硫因是一种重要的抗氧化剂,可减少机体氧化应激,降低患癌风险。

“比起蘑菇中抗氧化剂的作用,蘑菇提取物香菇多糖一直是肿瘤界药物研究的宠儿,科学家们对其抗肿瘤、调节机体免疫功能、抗菌和抗病毒等多方面作用进行了系统研究。”陕西省肿瘤医院肿瘤内科病房院长、中西医结合科主任医师姚俊涛介绍,早在1968年,日本学者千原吴郎就提出,香菇富含多糖,可有效提高人体抑制恶性肿瘤生长的能力。如今,香菇多糖注射剂已成为一种成熟的抗肿瘤药物,应用于肺癌、消化道肿瘤、乳腺癌等多种肿瘤的辅助治疗,与手术、放疗等相结合,在提高肿瘤治疗效果和缓解治疗不良反应方面发挥了重要作用。

少吃主食就能治好糖尿病?

有流言称,戒掉淀粉类食物、少吃果糖含量高的水果、不喝饮料、拒绝加工食品,就可以治好糖尿病。

真相是:治疗糖尿病的方法有很多,大多情况下,病情的好转是饮食、运动、药物等多种方法共同作用的结果,不能以此为由片面夸大某种特定方法的功效。

18世纪末,英国的John Rollo医生率先注意到低碳水饮食对于糖尿病的治疗价值。他所倡导的“低碳水化合物饮食、高脂肪、高蛋白饮食模式”影响深远,让人们认识到高碳水饮食对于糖尿病的不利影响,但也是当前众多饮食误区的思想源头,比如“糖尿病患者不能吃水果”“随便吃菜不要紧”等等。

如果过度限制主食,长期进食或极少进食碳水化合物,脂肪不得不过度提供热量,这对以葡萄糖供能为主的大脑和心肌代谢会带来不利影响;同时,高脂、高蛋白的过量摄入加重肝肾代谢负荷,心脑血管及并发症的发病率也有可能因此升高。

科学的糖尿病饮食模式并不是绝对、单一的,而是要针对每个人的不同口味、喜好等,在专业人员指导下,选择适合自己的个性化饮食,以健康的方式最大限度地继续享受喜爱的食物,而不能盲目追

求某种饮食“特效”。

中国医科大学航空总医院营养师张田田表示,对于糖尿病患者,饮食需要注意的地方有:

- 控制每日摄入所有食物提供的总热量,以达到或维持理想体重;
- 平衡膳食,选择多样化、营养丰富的食物;
- 限制饱和脂肪酸的摄入量,适量选择优质蛋白质。在限制脂肪总量的前提下,应该尽量用植物油;限制饮食中胆固醇的摄入,不吃或少吃富含胆固醇的食物如动物内脏、蛋黄等;
- 适当放宽对主食类食物的限制,减少或禁忌单糖及双糖的食物;
- 进食高纤维膳食,多选择血糖指数低的食物。在饮食中可以适量选用粗粮(如荞麦面、燕麦片、玉米等)以及全谷类、多食青菜等;
- 减少食盐的摄入,食盐量小于6克每日;
- 少量多餐,进餐定时定量;
- 多饮水,限制烟酒,戒烟;
- 多用蒸、煮、炖或凉拌等方法加工食物,避免煎、炸、熏蒸或涮的方法加工食物。

(综合北京市科学技术协会北京卫健委 航空总医院)

红斑狼疮患者出门要避光

陈静 屈莉

天气逐渐变暖,许多人会选择外出游玩或运动,欣赏美景或沐浴阳光。但有些风湿性疾病患者,在面对明媚阳光时可要当心,以防过敏的发生。

光过敏指皮肤被紫外线照射(如日晒)后,暴露部位的皮肤出现红斑、丘疹、风团、伴灼热、痒痛感。急性期有糜烂、渗出,随着病程的延长,皮疹也会出现在非见光部位。大约一半左右的系统性红斑狼疮患者会出现光过敏现象,皮肤炎患者因皮肤炎症和内分泌紊乱,也容易出现光过敏现象。除皮肤症状外,患者还可能伴随发热、关节痛、淋巴结肿大等全身症状。

引起光过敏性皮肤病的重要因素是光线中的UVA、UVB和可见光。但有时,患者的光过敏并非阳光照射皮肤直接引起的,可能是一些光敏性物质的参与,如光敏性的食物、某些化学物质及药物等。

为了避免光过敏的发生,我们日常可以从以下几点进行预防:

1. 每日用清水清洁皮肤,使用性质温和的护肤品,避免使用化妆品,减少皮肤刺激,以免加重皮疹。室内需要注意通风,温湿度适宜,避免皮肤出汗后造成皮疹感染和瘙痒加重。
2. 不染发,避免接触易诱发过敏的化学物质,如染料、焦油类物质。
3. 清淡饮食,尽量不食用海鲜、酒类、浓茶及辛辣刺激食物。避免食用一些光敏性的食物(如芹菜、无花果、柑橘类水果、芒果、菠菜、泥螺以及莴笋等)。
4. 避免日光照射,外出时做好防晒工作,可用遮阳伞或遮阳帽,穿长袖衣裤。
5. 家居用深色窗帘,避免紫外线照射。复印机、投影机、电焊等均可产生紫外线,长时间接触也可

导致病情加重,应尽量避免。

6. 穿棉质内衣裤,经常更换,保持皮肤干燥。避免搔抓刺激患处,避免由于搔抓引起红斑增多,瘙痒加剧。

7. 避免使用易引起光过敏的药物:喹诺酮类(如氧氟沙星、环丙沙星、诺氟沙星、依诺沙星等);其他抗菌药(如四环素、磺胺类药物);解热镇痛药(如阿司匹林、布洛芬、去痛片等);抗组织胺类(如扑尔敏、苯海拉明);降糖药(格列本脲、格列吡嗪等)以及安定类、吩噻嗪类利尿药、雌激素、吡非尼酮、氯丙嗪、硝普钠、硝酸甘油等。使用以上药物时,必须采取适当的防护措施,以免光敏性反应的损害。

8. 如果发生光过敏,应立即停止接触光敏性物质,并到正规医院进行规范治疗。

(摘自《生命时报》)

冰箱并非食物“保险柜”

炎炎夏日,许多人选择把水果、蔬菜等食品放进冰箱,认为这样“保鲜又降温”。殊不知,冰箱并非食物的保险柜,有些嗜冷的细菌,会在食物中潜伏,例如李斯特菌,由其所致疾病李斯特菌病是危害最严重的食源性疾病之一。

适宜的温床,因此,素有“冰箱杀手”的外号。

哪类人群易患李斯特菌病?

北京疾控表示,李斯特菌具有超强的“杀伤力”,但是否会引起人体感染,取决于个体的年龄及免疫状况。通常,免疫功能正常的人吃了被李斯特菌污染的食物不会得病,或只有轻微的流感样症状和胃肠道症状,很快就能自愈,但对于宝宝、孕妇、老人等免疫力低下的人群,就可能是致命的。

虽然,李斯特菌病十分可怕,但对青霉素类抗生素敏感,及时治疗可以治愈。

如何预防李斯特菌病?

了解,李斯特菌广泛分布于自然界,在土壤、动物性食品、新鲜蔬菜水果中都能找到它。由于其具有不怕冷特点,冰箱成了它最适宜的温床,因此,素有“冰箱杀手”的外号。

同时,日常生活中要养成正确的饮食习惯:一是生食瓜果蔬菜前要彻底洗净;二是生肉要与蔬菜、熟食等即食食品分开存放;三是处理生食和熟食的刀具、砧板要分开,避免交叉污染;四是加工生食后一定要洗手;五是冰箱要定期清洗或消毒,在冰箱内存放食物也要做到生熟分开,并每种独立包装。冰箱内冷藏过的热肉制品再次食用前要彻底加热。(综合北京疾控微信公众号消息)

全党改进作风有了一个良好开端

(上接一版)2014年10月8日,习近平总书记召开的群众路线教育实践活动总结大会上发表重要讲话。活动在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,党和国家事业取得历史性成就,发生历史性变革。“十三五”时期,我国的国内生产总值从不到70万亿元增加到超过100万亿元,在载人航天、探月工程、深海工程等

领域取得一批重大科技成果,完成了消除绝对贫困的艰巨任务……这一切,都离不开一个作风优良的执政党,9100多万党员紧紧围绕在党中央周围,带领全体人民创造一个又一个让世界刮目相看的奇迹。

在党的群众路线教育实践活动开展之后,“三严三实”专题教育、“两学一做”学习教育、“不忘初心、牢记使命”主题教育、党史学习教育陆续开展,《党政机关厉行节约反对浪费条例》《中国共产党廉洁自律准则》《中国共产党纪律处分条例》《关于新形势下党内政治生活的若干准则》《中国共产党党内监督条例》等一系列制度相继出台,推动改进作风常态化长效化,将全面从严治党不断向纵深推进。

同时,该照料站建设开放食堂,辖区残疾人、老年人均可在食堂就餐,每餐只需5元钱。理发、盲人按摩、生活技能培训等各项服务也将陆续开展。未来,还将开展健康体检、心理疏导、生活技能培训等服务,以满足残疾人的日常生活需要。

探索残疾人日间照料服务新模式

(上接一版)通过购买服务的方式引进正规、专业的服务企业,开展残疾人托养服务。

经过双方的共同努力,矿泉社区残疾人日间照料站被打造成集残疾人康复、日间照料、就业培训、心理疏导、餐饮等服务功能于一体的残疾

人综合服务中心,并为社区残疾托养人员提供生活技能培训、劳动技能培训、基本生活照料、心理辅导、运动能力训练、文化娱乐、健康体检等7个方面,36个小组的服务内容,既有集中服务又有入户菜单式服务,满足各类残疾人基本服务需求。

(上接一版)是否存在用工业化学原料泡制血管、毛肚等食品原料,是否存在用回收原料加工火锅底料,是否存在使用过期原料

变质食材行为,是否存在违法违规的其他行为等进行了重点检查。此次,共检查相关餐饮单位10

中消协:所谓「量子产品」是「伪科技」

据人民网北京电(记者 孙红丽)近日,中国消费者协会发布消费警示:所谓“量子产品”是“伪科技”,神奇功效为虚假宣传。

中国消费者协会指出,为了迎合消费需求,市场上涌现出一些打着“高科技”“健康”等标签的所谓“量子产品”,吸引消费者购买。如量子护肤品、量子保健品、量子美容仪、量子鞋垫、量子水杯、量子吊坠、量子内裤等,“量子产品”几乎已经渗透到了所有常见的消费品领域,这些产品往往宣称拥有比较强大的功能,如“改善缓解身体各种疾病”“打通内循环”,或是叠加“量子能量”“负离子”“太赫兹”等听起来十分“高大上”的概念。

面对层出不穷的所谓“量子产品”,中国科学技术大学常务副校长潘建伟院士、中国科学院量子信息重点实验室主任郭光灿院士、科大国盾量子技术股份有限公司副总工程师唐世彪等专家表示,目前,量子科技主要应用于量子通信、量子计算以及量子精密测量等领域。由于量子技术对试验环境要求十分苛刻,所需经济成本也比较高昂,还难以普遍应用于民用领域,当前所有打着“量子+日用品”旗号的,一般都是炒作概念、招摇撞骗。

中国消费者协会表示,当前市场上所谓的“量子产品”名不副实,广告中的神奇功效也涉嫌虚假宣传。据了解,全国已有多地市场监管部门立案查处了以量子科技为噱头的违法违规企业经营行为,涉嫌犯罪的移交公安机关。中国消费者协会敦促相关经营者要严格遵守《消费者权益保护法》《广告法》《反不正当竞争法》等法律规定,通过切实提高产品和服务质量来满足消费者品质消费的需求,而不是通过“伪科技”噱头和虚假宣传所打造的“海市蜃楼”来欺骗消费者。

同时,中国消费者协会呼吁相关电商平台,要切实承担平台的监督管理责任,对平台内销售的违法违规“量子产品”进行彻底清理,净化网络购物市场生态,营造安全放心的消费环境。

最后,中国消费者协会提醒广大消费者面对层出不穷的“高科技”产品要保持理性,不轻信商家单方面的宣传,主动了解产品知识,提升辨别真伪的能力。对于自身难以分辨的,可向亲朋好友或是向当地市场监管部门、消协组织等单位咨询,听取相关方面的意见和建议。

我国近两成儿童青少年超重

北京晚报记者 孙乐琪

近日,中国学生营养与健康促进会肥胖防控分会正式成立,旨在促进我国各方面人员对肥胖及慢性病防控技术的交流,研制有针对性的预防与控制措施,促进学生健康,增强我国人口素质。

儿童青少年的健康成长是每个家庭最关心的事。我国有近20%的儿童青少年超重或肥胖。儿童肥胖可以增加许多慢性病的发病风险,包括高血压、2型糖尿病、高血脂症、脂肪肝、骨关节炎、恶性肿瘤等慢性病的发病风险。

中国学生营养与健康促进会肥胖防控分会成立将为推动我国儿童肥胖防控提供学术交流平台,

并结合各自职责从全生命周期不同角度提供肥胖防控措施。肥胖防控分会主任委员、北京大学公共卫生学院王海波教授从事儿童肥胖研究20多年,对儿童肥胖干预颇有建树,她主持的国家级课题“基于学校的儿童超重肥胖干预技术开发与评价”已取得较好的成果。

肥胖防控分会成立后,将促进全国范围内儿童青少年肥胖研究领域的专家学者的交流,响应和进一步加快落实2017年世界卫生组织提出的“终止儿童肥胖实施计划”的要求:“遏制青少年肥胖增加”和“青少年超重不再增加”。

