“碘”里有这么多大学问，你吃对了吗？

你是需要“补碘一族”吗？吃多少碘才算合适？这“碘”学问有哪些误区？专家指出，要合理膳食、因地制宜，根据不同年龄、不同地区人群健康需求科学补碘，避免盲目补碘。

什么是碘缺乏病？有哪些危害？碘素有“智力元素”之称，是新陈代谢和生长发育必须的微量营养素，是人体合成甲状腺激素的主要原料。如果孩子在胎儿期和婴幼儿期缺碘，会影响大脑正常发育。碘缺乏病包括地方性甲状腺肿、克汀病、单纯性聋哑、胎儿流产、先天畸形等，最主要受害者是妇女和儿童。我国是世界上碘缺乏危害最严重的国家之一。

我国的哪些地区缺碘？专家指出，我国大部分地区的水、土壤等外环境中几乎都缺碘，尤其山区、丘陵、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区缺碘较为严重。《“十三五”全国地方病防治规划》指出，我国尚有163个县未达到消除碘缺乏病目标，已达到消除目标的部分地区工作滑坡。由于人们主要是从饮水、粮食、蔬菜和周围环境中获取碘，如果生活在碘缺乏地区，则无法从上述途径中获取足够的碘。

我国不仅有面积很广的缺碘地区，还有高碘地区。高碘地区的居民还需要补碘吗？专家介绍，我国的高碘地区分为水源性和食源性两种。高碘地区主要是饮用水中碘含量偏高造成的水源性高碘地区。我国是首先发现水源性高碘甲状腺肿的国家，上世纪70年代末，在河北省渤海湾初次发现。1978–2013年，先后在河北、山东、山西、河南等9个省份发现了水源性高碘地区，生活在高水碘地区和高水碘病区的受威胁人口约为3100万人。高水碘地区防治措施主要包括：盐业部门供应无碘盐；水利部门实施改水降碘。

人体摄入碘量过多或者过少都会导致疾病，科学补碘才是关键。“防治碘缺乏病既要纠正人群碘营养不足问题，又要尽量避免因碘摄入过量导致的危害。”北京协和医院内分泌科主任医师连小兰说，制定科学合理的标准至关重要。临床研究发现，碘与甲状腺疾病的关系是一个典型的“U”字规律，即碘缺乏和碘过量都会增加甲状腺疾病的发病率。

哪些人群最容易受碘缺乏危害影响？国家卫生计生委疾控局相关负责人表示，育龄妇女、孕妇、哺乳期妇女、0——3岁婴幼儿、学龄前及学龄儿童是最容易受碘缺乏危害影响的高危人群。根据世卫组织提供的参照标准，正常成年人每日碘适宜摄入量为150微克，孕妇及哺乳期妇女每天为200微克。

怎样才能做到科学补碘呢？专家提示，对于不缺碘地区的正常人群而言，每日膳食中摄入碘即能满足需求。不缺碘地区的人群，通过适量摄入海带、紫菜、豆制品、禽蛋等含有碘元素的食物，就可以达到补碘的目的，不要为了补碘而盲目增加每日碘盐摄入量。而生活在水源性高碘地区的居民和患桥本氏甲状腺炎和甲亢的人群可遵医嘱不食用或少食用碘盐。

使用碘盐依然是最方便有效的补碘方法。广东省疾控中心专家表示，全民使用碘盐能有效预防碘缺乏病，这也是全球公认的安全、有效、方便和价格便宜的补碘方法。世界卫生组织称，全球已有120多个国家或地区实行食盐加碘。据悉，我国实施食盐加碘策略以来，一直通过人群碘营养水平监测来调整人群补碘策略，调整盐碘浓度。为防止碘丢失，烹饪时不宜过早放入碘盐，避免用碘盐爆锅、长时间炖、煮。

准妈妈补碘最好每周吃一次海产品。专家介绍，准妈妈在备孕阶段或怀孕1–3个月开始适当补碘最佳。除了正常摄入碘盐，最好每周吃一次海产品，如紫菜、海带、海鱼等。此外，乳制品、鸡蛋、豆腐干、坚果类食物含碘量比较高，可以通过摄入这类食物补充碘元素。

食用碘盐与甲状腺癌有关吗？根据全国193个肿瘤登记点覆盖2亿人口的癌症监测数据，结合中国疾病预防控制中心营养与健康所的食用碘盐监测数据的初步相关分析显示，碘盐消费量和甲状腺癌的发病率并不存在正相关关系，相反碘盐在一定程度上对防止甲状腺癌发生有保护性作用，碘盐和甲状腺癌死亡率无相关性。

（王 宾）

汽车空调异常得“对症下药”

进入夏季，气温升高，不少车主上车后习惯打开空调，但一些人在打开空调后，发现空调制冷不是很好，有时还会闻到空调中发出一股异味。对此，专家介绍，空调制冷效果不好以及散发异味的原因很多，找准根源才能“对症下药”。

一些人常以为汽车空调不凉是需要充氟了，其实这是错的。现在绝大部分汽车已经改用R–134a制冷剂，如果汽车空调制冷效果不好，有可能是制冷剂不足，需要补充。汽车空调压缩机、空调滤芯或空调管道出了问题，也有可能导致汽车空调制冷效果不好，车主可到4S店进行专业检测。此外，车主还可以自行调节一下车内出风口的位置，根据冷空气下沉的原理，应该尽量让出风口向驾驶员脸部或车顶吹风。

汽车空调散发一种塑料味，这种情况是塑料内饰正在挥发气味，属于正常情况。车主可选择一个阳光充足的日子，将车开到空旷地，将车门、后备厢、车窗、天窗全部打开，暴晒30分钟。在暴晒时让空调处于暖风挡，将风量开至最大，如此操作2~3次后，气味便会明显减弱。

如果汽车空调散发出的气味是一股腐臭味，可能是由于空气中的脏东西和冷凝水滞留在散热片上，新鲜空气经过散热片时产生的异味。还有可能是汽车空调滤芯需要更换了。遇此情况，可请4S店专业人士处理。如果嫌麻烦，可以购买一瓶空调净化剂，然后按使用说明直接喷入空调入风口。在选择空调净化剂时，尽量选择挥发性快的，不要选择泡沫状的，以防泡沫状净化剂进入空调入风口后，反而粘住里面的一些脏东西，加剧空调臭味。

（胡 伟）

车行天下

（上接一版）更加注重社会公平正义，营造山清水秀的自然生态，促进城乡互补互融互进，持续关注和改善民生，真正把人民对幸福美好生活的期盼作为我们矢志不渝的奋斗目标。

巴音朝鲁强调，走出振兴发展新路，我们必须牢固树立政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识。党的十八届六中全会明确了习近平总书记在党中央、在全党的核心地位，这是党和人民根本利益所在。习近平总书记系列重要讲话精神和治国理政新理念新思想新战略是马克思主义中国化的最新成果，是我们最强大的思想武器。我们要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，更加坚定地维护党中央的权威，更加自觉地在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，更加扎实地把党中央的各项决策部署落到实处。

巴音朝鲁说，今后五年工作的总体要求是：高举中国特色社会主义伟大旗帜，以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神和治国理政新理念新思想新战略，认真落实习近平总书记视察吉林重要讲话精神，统筹推进“五位一体”总体布局，协调推进“四个全面”战略布局，深入贯彻落实新发展理念，坚持稳中求进工作总基调，以推进供给侧结构性改革为主线，抢抓新一轮振兴东北老工业基地历史机遇，坚持实施“三个五”发展战略，统筹推动中东西“三大板块”建设，着力完善体制机制、着力推进结构调整、着力鼓励创新创业、着力保障和改善民生，在适应经济发展新常态中寻求新突破，在振兴老工业基地中集聚新动能，在提高社会治理能力中取得新进展，在全面从严治党中收获新成效，走出振兴发展新路，为决胜全面小康、建设幸福美好吉林而努力奋斗。

具体奋斗目标是：经济运行质量和效益明显提升，GDP增速高于全国平均水平，实体经济振兴发展，创新成为引领发展的第一动力；产业结构优化明显提升，汽车、石化、农产品加工支撑作用更加明显，装备制造、医药健康、旅游成为新的支柱产业；区域发展质量明显提升，中东西“三大板块”更加协调发展，绿色经济成为全省发展的底色；改革开放成效明显提升，重要领域和关键环节改革取得突破性进展；社会文明程度明显提升，“法治吉林”“平安吉林”建设深入推进；人民生活水平明显提升，现行标准下农村贫困人口全部脱贫，城乡居民收入增长与经济发展基本同步，人民群众获得感和幸福感进一步增强。

巴音朝鲁强调，要加快推动经济转型升级。坚持以新发展理念引领经济发展新常态，以推进供给侧结构性改革为主线，全力做好稳增长、调结构、转方式、促升级各项工作。大力实施创新驱动发展战略，努力提高产业层次和水平。深入推进全面深化改革，激发内在动力和活力。加快发展现代农业，率先实现农业现代化。积极发展服务业，加快构建产业发展新格局。实施区域协调发展战略，加快推进新型城镇化。加大生态环境保护力度，努力建设资源节约型和环境友好型社会。深度融入国家“一带一路”战略，全面提升开放质量和水平。加强基础设施建设，提高对经济社会发展的支撑能力。

巴音朝鲁强调，要更加注重发挥法治在社会治理中的重要作用，更加注重社会公平正义，更加注重社会和谐稳定，提高公共服务能力和均等化水平，不断满足人民日益增长的物质文化需求。大力发展社会主义民主政治，保障人民当家做主权利。全面推进依法治省，切实把各项事业纳入法治化轨道。大力加强文化建设，推动吉林文化大发展大繁荣。着力保障和改善民生，推进各项社会事业协调发展。坚决打赢脱贫攻坚战，确保全面小康不落一人。加强和创新社会治理，维护社会和谐稳定。

巴音朝鲁强调，要坚持全面从严治党。着眼于推进伟大斗争、伟大工程、伟大事业，认真贯彻党的十八届六中全会精神，坚持把抓好党建作为最大政绩，自觉担当起全面从严治党的政治责任，把严的要求贯彻到我省管党治党全过程、落实到党的建设各方面。从严加强思想政治建设，打牢对党忠诚的思想理论基础。从严开展党内政治生活，营造风清气正的政治生态。从严加强领导班子和干部队伍建设，锻造引领振兴发展的执政骨干。从严加强基层组织建设，构筑党的事业发展的坚实根基。从严加强作风建设，以优良党风政风带动社风民风。从严开展反腐败斗争，始终保持高压态势。

巴音朝鲁最后充满激情地说，同志们，新的使命催人奋进，新的蓝图令人憧憬。让我们高举中国特色社会主义伟大旗帜，更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，以即将召开的党的十九大精神为指引，团结带领全省各族人民，走出振兴发展新路，为决胜全面小康、建设幸福美好吉林而努力奋斗！

在巴音朝鲁作报告的过程中，全场多次响起热烈掌声。

应邀参加开幕式并在主席台就座的有：有关负责同志和老同志，现任和曾任省人大常委会党外副主任、省政协党外副主席，本省各民主党派、工商联主要负责人，无党派代表人士。

大会还邀请了不是本次党代表大会代表的十届省委委员、候补委员，十届省纪律检查委员会委员；驻省中直、省直有关部门、群团组织和部分企事业单位的主要负责同志列席本次大会。

餐桌上也要守交规

“绿灯行、黄灯慢、红灯停”是人人熟知的交通规则，但鲜为人知的是，在餐桌上也有一套“交通规则”。根据热量和营养价值高低，可将食物划分为绿灯类、黄灯类和红灯类。最简单的理解是，绿灯类食物是大家最该摄入的，黄灯类食物对身体有益，但吃多也伤身，红灯类食物对健康无益，能少吃就少吃，应尽量远离。具体划分如下：

绿灯类食物，应该常吃。无淀粉蔬菜类，如绿叶菜、茄果类等，注意要低温少油烹调；含淀粉蔬菜类，如土豆、红薯、芋头等，用它们来替代主食；血糖反应较低、膳食纤维较高的杂粮和杂豆，如燕麦、红豆、绿豆等，烹调时不要添加油、盐和糖。考虑到国人奶制品和豆制品摄入不足，这两类也应划为绿灯类食物。

黄灯类食物，控制摄入量。谷类制品，如大米和面粉制成的各种主食、面包、各种面点小吃，只能作为主食在正餐食用，不能作为零食；坚果类食物，如花生、核桃、榛子、巴旦木、开心果、松子等，每天限一小把；鱼肉蛋类，每天1.5~3两瘦肉、鱼虾，1~2个蛋；水果类，西瓜、苹果、梨、橘子、桃、草莓、葡萄等，每天限400克以内。

红灯类食物，尽量远离。高糖类，各种糖果、甜巧克力、甜饮料、甜点、冰淇淋、炼乳、果酱等；高脂肪类，油炸食品（炸鸡、薯条、用煎炸方法制作的菜肴等）、含油主食（酥饼、葱油饼、油条、麻团、麻花等）、饼干、蛋糕、派、锅巴、薯片、烹调油（各种炒菜油）、高脂加工肉类（中式香肠、灌肠、烤肠、培根等）、黄油、奶油等；高盐类，味精、浓汤宝、果脯蜜饯、酱腌菜等；有致癌风险的食物，酒精、槟榔、烟草、霉变的食物、有哈喇味的食物等。

（夏 滨）

治旋晕呕吐方

【处方】菊花10g，薄荷7.5g，竹茹20g，茯苓12g，生甘草10g，生姜3片。

【制用】上方药加凉水1000毫升，浸泡30分钟后，大火煎开5分钟，改小火煎取药液100毫升，第二、三次煎药加凉水800毫升，均用小火煎药，各煎取药液100毫升，将3次药液合在一起，分3次口服。

【功能】清热泻火，降逆止呕。

【主治】着急、上火、生气引起的头晕头痛，动则晕甚，伴有恶心呕吐。

（白城市中医药老科协：王文卿）

每周一方

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载（十二）

中国公民健康素养——基本知识与技能

23. 保健食品不是药品，正确选用保健食品。

保健食品指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品，即适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的，并且在规定剂量之内，对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。保健食品可补充膳食摄入不足或调解身体机能，健康人群如果能够坚持平衡膳食，不建议额外使用保健食品。

我国对保健食品实行注册审评制度，由国家食品药品监督管理总局对审查合格的保健食品发给《保健食品批准证书》，获得《保健食品批准证书》的食品准许使用保健食品标志。保健食品标签和说明书必须符合国家有关标准、法规的要求。消费者可根据自身需要，正确选择国家主管部门正式批准和正规厂家生产的合格保健食品，但不能代替药品。

24. 劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，避免职业伤害。

劳动是每个人的基本需要，但有些工作岗位和工作环境中存在有害因素，会对健康产生影响，甚至可能造成疾病。常见的有害因素包括有毒有害的化学物质，如粉尘、铅、苯、汞等；有害的物理因素，如噪声、振动、高低气压、电离辐射等；有害的生物因素，如布氏杆菌、炭疽杆菌、森林脑炎病毒等。劳动者过量暴露于上述有害因素，会对健康造成损害，严重时会引起职业病，如矽肺、煤工尘肺、铅中毒、苯中毒等。工作中过量接触放射性物质则会引起放射病。

劳动者必须具有自我保护意识、自我防护知识和技能，要主动了解工作岗位和工作环境中可能存在的职业危害因素，积极采取防护措施，避免职业损害。劳动者必须严格遵守各项劳动操作规程，树立安全意识，掌握个人防护用品的正确使用方法，在工作期间全程、规范使用防护用品，例如防护帽或者防护服、防护手套、防护眼镜、防护口（面）罩、防护耳罩（塞）、呼吸防护器和皮肤防护用品等。要熟悉常见事故的处理方法，掌握安全急救知识。一旦发生事故，能够正确应对，正确逃生、自救和互救。

长期接触职业有害因素，必须定期参加职业健康检查。如果被诊断得了职业病，必须及时治疗，避免与工作环境继续接触，必要时调换工作。

（待 续）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

老忘事，多做五种训练

刚记过的电话号码转眼就忘，要考试了脑子一片空白，回家了七大姑八大姨分不清……常忘事的你需要定期训练来保持记忆力，以下5个技巧可以尝试：

模块法 意思是把一条较长的信息分成几组来记忆。例如，当要记住一个手机号码“13012309678”时，可以分成130–1230–9678这3个部分来记。

图像法 当你要记的内容是实物，而且细节比较多，可以把它们想象成一个画面，想象的画面越夸张、荒谬，越容易记住。比如，你要在超市购买牛奶、香蕉和刀，你可以想象成：一只巨型香蕉拿着刀追逐一头奶牛。这样的画面感能让你对要记忆的东西印象深刻。

故事法 这需要用到联想的能力，编造一个故事来记复杂内容。例如，你要记忆桌子、婴儿、医生、领导、苦恼、威严这些名词，可以编：一张很长的桌子上躺着一个婴儿，婴儿的哭声吵到了医生，医生将婴儿给了领导，领导非常苦恼，但仍然威严地抱着婴儿……在编故事时，最好不要超过25个信息，一旦信息过多，就容易出现故事情节太复杂而记不清。

重复法 小时候背九九乘法表的秘诀就在于反复看、反复记。可以说，重复是记忆之母，重复次数与记忆时长是成正比的，重复次数越多，记忆的时间越长。当大脑记忆时长超过一定时间，就可以做到终生不忘了。

聊天法 这是一种既休闲又有效的增强记忆的方法。有研究表明，坚持每天与他人聊天10分钟以上，能起到锻炼大脑的功效，对提高人的记忆力非常有利。经常聊天还可以锻炼口才，让心情变得开朗、愉悦，这些都能额外地促进记忆功能。

（齐 鹤）