

智慧选食物 健康“挑食儿”

健康提醒

中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会健康传播分会等7家专业机构发布的《“智慧选择食物，乐享健康生活”联合提示》，倡导公众科学管理油、盐、糖的摄入，并对如何健康“挑食儿”，乐享健康生活给出建议。

专家表示，智慧选择食物是实现平衡膳食、保持健康的重要途径，关键在于食物多样化、合理搭配和控制摄入量。掌握了智慧选择食物的方法，有助于美食与健康兼得。

《联合提示》提出了挑选食物的几条重要提示，包括食物多样化，注意看营养标签，控制油、盐、糖的摄入量，并给出了选择小分量食物，采用健康的烹饪方法等具体建议，帮助公众做出智慧选择。

智慧选择多样化：
每天摄入12种、每周摄入25种以上食物

食物多样化是实现平衡膳食的基本途径。专家表示，《中国居民膳食指南(2016)》核心提示的第一条就是“食物多样，谷类为主”，并明确建议我国居民应当每天食用至少12种食物，每周食用至少25种食物。《膳食指南》提示，可以通过选择多种小分量食物和巧妙搭配来实现这一目标。

“小分量”是实现食物多样化的关键，即每样食物吃少一点、种类多一点。粗细搭配、荤素搭配、不同颜色的食物搭配以及定期替换同类食物等，都是行之有效的办法。

智慧选择的关键是食物多样化、合理搭配和控制摄入量。人们在每天至少摄入12种、每周至少摄入25种食物的同时，应注意按照中国居民平衡膳食宝塔的要求，或参照中国居民平衡膳食餐盘的推荐比例，均衡搭配食物。

智慧选择有参考：
每日营养素参考值百分比(NRV%)
预包装食品在我国居民膳食中所占的比重越来越大。公众在选购预包装食品时，可以通过阅读包装上的营养标签、配料表等，了解主要营养信息，做出合理选择。

“营养成分表”是营养标签的核心内容。其中能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠的含量为强制标示的内

容，又称“1+4”。其他成分如钙、铁、维生素等信息，由生产企业自愿标示。

营养成分表中关键的数值是“NRV%”，即每单位食品中(100克或100毫升或1份食物)某种营养素的含量占“每日所需营养素参考值(NRV)”的百分比。这一数值是营养学家根据我国居民营养素推荐摄入量推算的。

举例说明，如果100克某种食物中钠的“NRV%”为21%，表示100克该食物大约可以提供成人一天所需钠的21%。我们可以根据各种营养素的“NRV%”数值，科学搭配食物，保持营养均衡。

智慧选择要“三减”：
控制油、盐、糖的摄入
过多的油、盐、糖摄入是影响健康的重要因素，我们在选择食物时应特别注意食物中油、盐、糖的含量。养成口味清淡的饮食习惯，有助于控制油、盐、糖的摄入。

我国多项健康政策、指南等均倡导“三减”，即减油、减盐、减糖。《膳食指南》中推荐，成人每天食盐不超过6克；烹调油用量在25—30克之间；添加糖每天摄入量不超过50克，最好在25克以下。对于油、盐、糖摄入量超标的人，要逐渐减少摄入量，以保持身体的健康。(喻京英)

家庭备药应注意什么

你知道吗

现如今很多家庭都会存放一些药品，以备不时之需，那么家庭备药应注意哪些事项呢？

品种必须精简

家庭药箱内的药物品种不是“多多益善”，宜筛选那些安全、必备、便于保存、适于家庭使用的药物，千万别将药箱变成“杂物桶”。一般来说，保存的品种应以片剂、丸剂、散剂和少数几种外用剂型药物为主。

标记必须醒目

药物存放时应分门别类、整齐有序，不能混杂凌乱。原包装完好的，可以原封不动；零散的应分别装入棕色玻璃瓶内，将盖拧紧，并贴上醒目的标签，写清楚药物名称、规格、用量和用法。外用药最好用红色瓶盖或用红笔书写，做到内服、外用有别。

存放必须恰当

1. 忌温度过高：温度是引起药物变质的重要因素。一般说来，温度每升高10℃，化学反应的速度就增加2—4倍。在较高的气温下药物容易变质失效。如各种疫苗、生物制剂、酶制剂须在规定的较低温度下贮藏；含有挥发性成分的药物，如酊剂和含挥发油的中药(如薄荷、丁香、桂皮、细辛等)都要在较低温度下保存；各种胶丸、糖衣片也要低温保存，否则药物容易发生变形或粘连。当然，也不是所有的药物都适宜于低温贮存，如磺胺、鱼肝油乳剂等低温下容易分层。

2. 忌湿度太高：许多药物都要求在干燥、通风的条件下保存。因为，在潮湿的空气中，药物会吸收空气中的水分，从而导致药物霉变和分解。例如阿司匹林，在干燥情况下比较稳定，当它接触水分后就渐渐分解成醋酸和水杨酸，后者对胃有较大的刺激。吸潮后糖衣片的糖衣会变色；糖浆剂易发霉、生虫；固体药物常黏结成块。潮湿的环境下维生素A、维生素D、肾上腺素、苯酚等许多药物很容易氧化变质，所以这些药物均应根据规定条件进行密闭保存。

3. 忌光线照射：有些药物要在暗处贮存，这是因为光线特别是紫外线常常会使药物发生一系列化学变化。如维生素D2在紫外线的照射下，会产生有毒物质。还有许多药物被光线照射后会产生颜色变化。凡是对光敏感的药物，都要避免日光直接照射，要用深色容器贮藏，或者在无色玻璃容器外包上不透光的黑色或蓝色纸。

除了以上存放注意事项外，还应选择儿童拿不到、成人使用又较方便的地方。最好放在小药箱内加锁保存，以免儿童、老人、不识字者及精神疾病患者误服。

注意及时更新

通常药物包装上或说明书上都标有有效期，药物应当在有效期内使用。另外，有些药物尽管在有效期内，但因未按照规定的要求贮藏，放置日久，药物在空气中会缓缓变质，有时疗效下降，有时毒性增大。因此，当药物存放得久时应及时检查更新。

(文才)



决定传染病传播流行的因素有哪些?

预防艾滋 关爱健康

传染病的传播和流行必须具备“三个环节”和“两个因素”

“三个环节”包括传染源(能排出病原体的人或动物)、传播途径(病原体传染他人的途径)及易感者(对该种传染病无免疫力者)。作为传染源，传染病病人必须能把体内的病毒或者其它病原体排出体外，然后通过某一种方式，所排出的病原体进入对该病原体易感的人体内，并能够进一步繁殖而造成易感者的感染。若能完全

切断其中的任何一个环节，即可防止该种传染病的发生和流行。

所谓的两个因素，是指自然和社会因素，它们也通过作用于传染源、传播途径及易感人群而影响流行过程。影响传染病流行过程的自然因素很多，其中最明显的是气候因素与地理因素。社会因素包括生产、生活条件，医疗卫生状况，经济、文化、宗教信仰、风俗习惯、生活方式、人口密度、人口移动、职业、社会动荡和社会制度等。其中，人的行为和与人传染病的传播和发展密切相关。(待续)

(据中国疾控中心性艾中心)

《居民健康档案管理服务规范》问答(二)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

问:个人基本信息表里“残疾情况”栏,是以医生现场判断为标准还是以残疾证明为标准?

答:残疾情况原则上应以残疾证明或疾病诊断为依据填写。如有脑卒中后遗症(半身不遂)、失明、言语障碍等情况,能现场判断但无残疾证明者,可填写肢体残疾、视力残疾或言语残疾等相应选项。其他均应依据残疾证明或疾病诊断填写。

问:健康体检表中“辅助检查”项目显示肝功能5项、肾功能4项,但《规范》要求肝功能检查3项、肾功能2项,应如何实施?

答:《规范》要求老年人体检的辅助检查项目中,明确肝功能3项,

即“谷丙转氨酶、谷草转氨酶和总胆红素”,而表中的“白蛋白、结合胆红素”不是国家规定的免费检查项目。《规范》要求老年人体检做肾功能2项,即“血清肌酐和尿酸”,而表中的“血钾、血钠浓度”也不是国家规定的免费检查项目。这些项目虽然不是国家规定的免费检查项目,但放在表内提示其重要性。如果地方增加经费,推荐首选增加这些项目检查。

问:健康体检表中“主要用药情况”栏应如何填写?

答:《规范》对健康体检表的填写说明中明确,主要用药情况是指“对长期服药的慢性病患者了解其最近1年内的主要用药情况”。即:填写对象是指“长期服药的慢性病患者”;用药时间是“近一年内”;填写药品是“主要用药”情况。(待续)

护肤品最多涂几层

美容时尚

有调查显示,女性平均每天会用12种护肤品,意味着每天把100多种化学成分涂抹在脸上,这会帮助青春永驻,还是加速衰老?护肤程序确实步骤较多,但总的来讲,分为基础护肤和加强护理,前者包括清洁(洁面和卸妆)、保湿、防晒,后者包括美白和抗皱等。使用护肤品要遵守以下几个原则,才能达到养颜的目的。

一是正确洁面和卸妆。日晒、灰尘、皮肤代谢产物以及化妆品,都会在皮肤表面形成污垢,因此清洁是必不可少的一步。使用卸妆产品之后不都需要再次洁面,只有卸妆油、卸妆霜等含油脂多的产品,会在面

部残留较多油脂,需要再次洁面。

二是注重保湿和防晒。一般来说,先用分子量最小的产品,依次递增,最后用分子量最大的,通常是化妆水、精华、乳液、面霜的顺序。防晒一般是最后一步,如果后续使用带有防晒功效的粉底和粉饼,也可不单独使用防晒产品。

三是适当美白和抗皱。这是皮肤基础护理之上的加强护理,是针对有美白和抗皱需求的人群设计的。因为美白产品通常偏酸性,使用后易导致皮肤干燥,因此要搭配保湿产品使用。

四是简简单单化个妆。日常生活,建议化淡妆或“裸妆”。如果皮肤状态好,只要淡淡涂点粉底,再薄薄施粉底,两颊轻扫腮红,唇部涂少许润唇膏和口红,人的状态就会很好,肤色显得自然透亮。(黄青)

谈及“养生”,多数人认为那是老人的事,至少退休以后才需要考虑。然而事实上,如今越来越多的中年人也“疾病缠身”,身体不堪一击。

临床上不难看到这样的现象,冠心病、高血压、高血脂、糖尿病等疾病的发病正趋于年轻化。统计资料也显示,近年来,不少40岁左右的中年男性因心肌梗死、脑卒中等疾病失去生命。如今,中青年男性普遍应酬多,吃饭喝酒没有节制,造成脂肪摄入太多,加上运动不够、生活不规律、吸烟等危险因素,高血压、糖尿病、高血脂、脂肪肝、痛风等疾病也纷纷找上门。

从某种意义上甚至可以说,很多中年男性的病与管不住嘴、迈不开腿有关。而乳腺增生、子宫肌瘤,还有甲状腺疾病、失眠、神经性头痛、抑郁症等问题,也困扰着越来越多的女性朋友。仔细观察可以发现,这些疾病很多与情志有关。现代女性有三大特点:一是精神需求高,生活、工作难以得到满足;二是情绪波动大,易发脾气、生闷气等;三是遇到问题喜欢往负面想,爱钻牛角尖。长期情志不随、愤怒、焦虑,造成肝郁气滞,影响身体健康。

因此,养生应从中青年开始,抓住重点,防患于未然。对男性来说,最好从年轻时养成热爱锻炼的习惯,不要中了“烟酒”的招;推掉一些不必要的餐桌应酬,而可以用结伴健身、郊外远足等方式,打造人脉圈。女性朋友则要学会给自己减压,不要完全被生活、工作的琐事困住,每周可给自己留出一段时间,与闺蜜逛街、谈心等,以免将不良情绪积压在心里。宽容和理解他人,知足常乐。

无论何种年龄、性别,健康的生活习惯都是必不可少的。首先,一日三餐要按时,不要经常变换。同时根据中医的“顺应四时”观点,合理调整起居生活。可以试着过一下“老年式”的生活,那就是早晚遛遛弯,晚饭后看看电视剧,通过这样的办法让自己暂时脱离工作和事业,真正放松心情。

其次,坚持健康饮食。中医认为,“高粱原味,足生大疔”。饮食合理最好的办法是在家吃饭,做到荤素搭配、食量适度。人到中年后,还要有意识地多吃一些蔬菜、水果、高蛋白食物,延迟中、老年人疾病的发生。

再次,把运动融入生活。最好的运动是散步和爬楼,可以与工作或生活结合起来,比如上班坐两站地,回家爬几层楼等。

最后,保持乐观情绪。上班时要精力集中工作,下班后要学会休息与放松。遇到问题要换位思维,多想积极向上的一面,善于思考,并善于倾诉,只有这样,才能心情舒畅。(李民)



中年养生

从养成这几个习惯开始

(上接一版)

景俊海指出,要提高政治站位,把握精神抓落实。深入贯彻习近平总书记民营企业座谈会上的重要讲话精神,按照省委、省政府要求,以最好的政策、最佳的环境、最优的服务,用实干推动民营经济高质量发展。要聚焦困难挑战,精准施策抓落实。抓紧制定我省支持民营经济发展的政策意见,打破各种各样的“卷帘门”“玻璃门”“旋转门”,不断增强企业获得感。要紧盯关键少数,强化担当抓落实。深化联系服务民营企业工作机制,贴心提供涉企服务,全面深化最彻底的“放管服”和最高效的“只跑一次”改革,决不允许民营企业受干扰、受打压、受歧视,着力构建民营企业竞争有序、诚信经营、充满活力、环境清朗的发展空间。

会上,巴音朝鲁、景俊海、江泽林会见了与会企业家代表。大会采取视频会议形式,各市(州)、长白山开发区、长春新区、各县(市、区)设立分会场。省委常委,省人大常委、省政府、省政协有关领导,省高级人民法院院长、省人民检察院检察长,省人大常委会、省政府、省政协秘书长,中省直有关部门(单位)主要负责同志、民营企业代表等在主场参会。

巴音朝鲁强调,各级党委、政府要认真落实高质量发展要求,着力在“助大、扶小、创业”上下更大功夫,加大对有成长潜力、市场前景的领军企业、骨干企业的政策扶持,培育一批“瞪羚企业”“独角兽企业”和科技型中小微企业,推动民营企业不断向产业链、创新链、价值链高端攀升,促进民营经济实现发展大提速、层次大提升、结构大优化。

巴音朝鲁强调,当前,民营经济发展站到了新的历史起点,进入各方面机遇叠加的“黄金期”,迎来了大发展快发展的最好时代。民营企业要坚定信心,牢牢把握时代机遇、政策机遇、振兴机遇,走向新时代更加广阔的舞台。民营企业要强化战略思维、聚焦主业实业、增强核心竞争力,开拓奋进、练好内功,为新时代吉林振兴作出更大贡献。民营企业要牢记习近平总书记的殷切嘱托,听党话、跟党走,讲正气、走正道,知感恩、善回报,作爱国敬业、守法经营、创业创新、回报社会的典范。各级党委、政府要尊重企业家、爱护企业家、支持企业家,让企业家安心、舒心、顺心地投资兴业,让他们在经济上有效益、社会上有地位、政治上有荣誉。

(上接一版)

为全区脱贫攻坚工作进一步明确方向、把握重点、深化落实发挥了作用。借助政协委员助力脱贫攻坚活动的开展,积极参加贫困村屯环境卫生整治,力所能及地提供资金、人力和物力等方面的支持和帮助,折合人民币20多万元,从根本上解决了贫困村屯环境卫生脏乱差的问题,为推进村屯环境卫生整治和生态环境水平的提升发挥了作用,做出了贡献。

脱贫必须依靠党建引领,走强基固本的发展路子。洮北区政协注重强化党建工作,以党建引领各项事业发展,针对贫困村屯村级组织软弱涣散、村班子配备不全、村级党组织战斗力凝聚力较弱、在群众中威信不高的实际情况,积极与区委组织部进行沟通,反应情况,及时配备了村党组织书记,并从区政协机关挑选一名思想政治素质好、

治遇凉尿频方

每周一方

【处方】金樱子10g,附子10g(炮),益智仁12.5g,淮山药15g(炒),补骨脂15g,泽泻12.5g,山萸肉15g,黄芪15g,甘草10g(炙)。

【制用】每日1剂。加凉水1500毫升浸泡30分钟,先用大火煎10分钟后,改用小火煎煮,药剩150—170毫升药液时,将药液滤至一空杯内,再加凉水1000毫升,文火煎取药液150毫升,两次药液合在一起,早、晚分服(一定热服,不能冷饮)。

【功能】温阳补肾,益气缩泉。
【主治】中老年人每遇天冷感寒,即有小便清长、频数,或有尿急,或伴有腰部酸软疼痛,手足厥冷。

【禁忌】生、冷、辛辣之品。(白城市中医老科协:王文卿)

一点一滴总关情

农村经验丰富、敬业精神强的干部到富强村任第一书记,配合抓好全村党建、脱贫攻坚、环境卫生整治、服务民生等工作,使村各项工作得到了有序推进,取得了一定的成效,得到了村民的普遍认可。积极协调解决党建资金10万元,对村部进行彻底改造升级,配备了办公桌椅、会议室桌椅,完善了新时代传习所工作和党建工作各项规章制度,武装了传习所阵地和党员活动室。组织村党组织书记、第一书记和党建专干到党建工作抓的好的村学习取经,推动了党建工作,深化了党建工作效果,党组织的凝聚力战斗力得到了增强。村党员干部的先锋模范作用得到了较好发挥,为民办事的意识和能力进一步增强,有力地推进了全村各项事业发展,配备了村党组织书记,并从区政协机关挑选一名思想政治素质好、

农村经验丰富、敬业精神强的干部到富强村任第一书记,配合抓好全村党建、脱贫攻坚、环境卫生整治、服务民生等工作,使村各项工作得到了有序推进,取得了一定的成效,得到了村民的普遍认可。积极协调解决党建资金10万元,对村部进行彻底改造升级,配备了办公桌椅、会议室桌椅,完善了新时代传习所工作和党建工作各项规章制度,武装了传习所阵地和党员活动室。组织村党组织书记、第一书记和党建专干到党建工作抓的好的村学习取经,推动了党建工作,深化了党建工作效果,党组织的凝聚力战斗力得到了增强。村党员干部的先锋模范作用得到了较好发挥,为民办事的意识和能力进一步增强,有力地推进了全村各项事业发展,配备了村党组织书记,并从区政协机关挑选一名思想政治素质好、