

越老越该「囤」点肉

健康提醒

在很多人的认知里，发胖是个危险词汇。因为这不仅会让身材看起来臃肿，还可能带来多种疾病风险。

其实，和中青年人不同，老年人胖一点更长寿。近日，一项新研究再次证实了此项结论。

体重过轻，更容易患老年痴呆症

近日，刊登于荷兰权威国际期刊《情感障碍杂志》(Journal of Affective Disorders)的一篇研究显示，体重过轻的人，更容易患老年痴呆症。

该研究基于中国健康长寿纵向调查，纳入了2014年中国纵向健康长寿调查基线和2018年随访调查中65岁及以上的参与者。

研究方法为使用简易精神状态检查表（MMSE），评估参与者的认知功能。评估分数高低意味着参与者认知功能的高低，介于0和30之间，低于24则被定义为认知障碍。

研究者分别对测试者的体重指数（BMI）、腰围（WC）和腰围身高比（WHtR）进行了调查测量。

体重指数分3种类型：体重不足（BMI<18.5）、正常体重（18.5≤BMI<24）和超重/肥胖（BMI≥24）。

腰围测量值≥85厘米的男性和测量值≥80厘米的女性，为中心性肥胖。

腰围身高比≥0.5，为中心性肥胖。

结果表明，体重不足可能是中国老年人认知障碍的一个

重要危险因素，老年人体重过轻，更容易患老年痴呆症。

中老年人体重偏轻的4大风险

比起消瘦，微胖的身材相对更健康，并且这个优势在中老年群体中更为突出。日本一项研究证实，与偏瘦的人相比，40岁时体重稍微超重的人寿命更长，能多活6—7年。

临床数据也表明，微胖老人不易发生流感等急性感染，外科手术预后效果也更好。

原因在于，皮下脂肪稍多利于储存能量、抵抗寒冷、提高免疫力、保护重要器官，从而延缓衰老。

如果体重偏低，肌肉含量不足，可能给中老年人带来以下风险：

骨质疏松

人体内钙和维生素D水平不足，难以维持正常的骨密度，可致骨质疏松。如果肌肉量不足，过于消瘦，老年人更易因此发生脆性骨折。

美国波特兰凯瑟健康研究中心研究团队对全美20年间病例大数据分析后发现，老年人体重变化越大，身体机能下降得越快。

具体来说，体重每减轻22磅（约9.98千克），死亡风险便会增加23%，臀部骨折几率则高52%。

肌无力

肌肉需要蛋白质才能保持健康和活力，若蛋白质摄入不足，就会影响肌肉形成，使人变得虚弱无力。

免疫力下降

甲状腺激素分泌减少，会造成基础代谢率和机体免疫力的下降，增加感染风险。对有基础疾病的老人来说，消瘦更



会加重病情，比如，普通感冒会迅速发展为肺炎。

怕冷

脂肪可分为皮下脂肪和内脏脂肪。皮下脂肪有维持体温的作用。当感到饥饿或能量摄入不足时，身体会动用该能量库来维持正常生理功能，以致身体保温功能下降。

除了疾病带来的身材消瘦，生活中，一些老人由于害怕患上慢性病或加重病情，很多食物都不敢吃，一味控制摄入量，反而导致能量和蛋白质摄入不足。

由此带来缺铁性贫血、免疫力下降、疾病易感性增加、应激状态下（冷、热、情绪、环境变化、劳累等）耐受能力降低、伤口愈合缓慢、容易骨折等一系列危害。（生 民）

每周三把坚果降低房颤风险



坚果是具有诸多健康益处的营养食品，瑞典科学家最近就发现，每天食用适量坚果的人出现心律不齐的情况较少，而心律不齐是导致中风的主要原因。

瑞典卡罗琳医学院研究人员在17年中，对6.1万名45岁以上瑞典

人的健康数据进行调查分析。在考虑了研究对象的年龄、性别、饮食、生活方式、糖尿病和心脏病家族史等相关因素后，研究人员发现吃坚果与减低房颤和心衰风险相关联。

具体而言，每次吃一小把坚果，每月食用1~3次，房颤风险降低3%；每周食用1~2次，房颤风险降低12%；每周食用超过3次，该风险则

会降低18%。

研究人员表示，坚果富含健康脂肪、矿物质和抗氧化成分，这些都有益心脏健康，多吃一点可使心跳更规律。不过，美国纽约莱诺克斯希尔医院的心脏病专家蕾切尔·邦德也提醒，别吃加盐的坚果，尤其是那些患有高血压或有心脏病史的人。（林 帆）

中华人民共和国生物安全法

第七十条 国家加强重大新发突发传染病、动植物疫情等生物安全风险防控的物资储备。

国家加强生物安全应急药品、装备等物资的研究、开发和技术储备。国务院有关部门根据职责分工，落实生物安全应急药品、装备等物资研究、开发和技术储备的相关措施。

国务院有关部门和县级以上地方人民政府及其有关部门应当保障生物安全事件应急处置所需的医疗救护设备、救治药品、医疗器械等物资的生产、供应和调配；交通运输主管部门应当及时组织协调运输经营单位优先运送。

第七十一条 国家对从事高致病

性病原微生物实验活动、生物安全事件现场处置等高风险生物安全工作的人员，提供有效的防护设施和医疗保障。

第九章 法律责任

第七十二条 违反本法规定，履行生物安全管理职责的工作人员在生物安全工作中滥用职权、玩忽职守、徇私舞弊或者有其他违法行为的，依法给予处分。

第七十三条 违反本法规定，医疗机构、专业机构或者其工作人员瞒报、谎报、缓报、漏报，授意他人瞒报、谎报、缓报，或者阻碍他人报告传染病、动植物疫病或者不明原因的聚集性疾病的，由县级以

上人民政府有关部门责令改正，给予警告；对法定代表人、主要负责人、直接负责的主管人员和其他直接责任人员，依法给予处分，并可以依法暂停一定期限的执业活动直至吊销相关执业证书。

违反本法规定，编造、散布虚假的生物安全信息，构成违反治安管理行为的，由公安机关依法给予治安管理处罚。（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

秋冬季高发食源性疾病

食品安全专家为您解读如何做好预防

毒等。我国引起食源性疾病的病因以细菌和病毒微生物最为常见。

由于大部分患者通常不需要特殊的抗生素治疗便可以自行痊愈，所以不太容易引起老百姓的重视。

据了解，食源性疾病发生与季节性非常相关，细菌性食物中毒主要发生在夏秋季，化学性食物中毒全年都可以发生。

警惕诺如病毒引起的急性胃肠炎

引起食源性疾病的病因有很多种，诺如病毒就是其中一种。据江海介绍，诺如病毒的主要传播方式有3种：通过食物传播、通过饮用水传播以及通过人与人之间的接触传播。

诺如病毒引发的急性肠胃炎，是秋冬季高发的一种食源性疾病。被诺如病毒污染的食品种类繁多，以双壳贝类（如牡蛎、贻贝、扇贝等）、生的或是未经彻底加热的蔬菜（尤其是绿叶蔬菜如菠菜、生菜和各种芽菜等）以及浆果（包括草莓、蓝莓、树莓等）最为常见。其次为即食肉制品、乳制品、沙拉和烧烤食品。其中，奶酪是乳制品中引起诺如病毒感染的高风险食品。

江海介绍，人感染诺如病毒后会引引起急性胃肠炎，主要临床表现为恶心、呕吐、腹泻、腹痛、低烧等症状。所有年龄段的人群都有可能被诺如病毒感染，且可能被多次感染，其中老年人、儿童、免疫缺陷者、器官移植者和患有基础性疾病群众，是诺如病毒感染的高危人群。诺如病毒是导致儿童病毒性腹泻的主要病原体。

江海提醒，针对幼儿园、学校、工厂等诺如病毒引起急性胃肠炎最常见的场所，在预防方面除了做好“食品安全五要点”外，还需培养学生或职工养成良好的个人卫生习惯，不喝生水、勤洗手。集体食堂尽可能不供应生冷或未煮熟煮透的食物。同时加强对食品从业人员食品安全知识、食品加工操作规范的培训，从食品原材料采购、运输储存、加工烹饪等各个环节把好食品安全关。

预防食源性疾病牢记“五要点”

不少老百姓都对食源性疾病的预防较为迷茫，徐进表示，日常生活中预防食源性疾病并不复杂，只要牢记世界卫生组织推荐的“食品安全五要点”，保障食品安全，就可以预防食源性疾病的发生。这五要点分别是：

保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、保持食物的安全温度、使用安全的水和原材料。

“保持清洁”是指蔬菜、水果、肉类等食品要用流动水进行清洗。烹饪前、烹饪过程中接触到不洁物品要及时洗手，烹饪结束后要用流动水和肥皂水彻底清洁手部。

“生熟分开”是指应将生肉、禽、海产品与其他食物分开，单独存放；处理生食应用专用的刀具、案板，避免生熟食物相互接触，交叉污染。

“烧熟煮透”是指尽量少吃凉拌菜。肉、禽、蛋和水产品类等食物的微生物污染风险通常较高，一定要烧熟煮透。

“保持食物的安全温度”是指熟食在常温下放置不宜超过2小时，未吃完的食物要及时放入冰箱。冰箱取出的食物要彻底加热或者清洗干净后再食用。

“使用安全的水和原材料”是指食材要干净，要从正规渠道购买食材，不吃过期、变质的食物。同时坚决不吃野味，不食用未经检疫的活禽畜。

徐进提醒，除了上述5点外，还应注意餐具卫生，养成用餐使用公勺公筷的好习惯。（新华）



生活顾问

立秋后，北方很多城市已经明显天气渐凉，压箱底的卫衣、风衣、毛衣等开始随时穿上。

秋冬衣物在柜子里宅寂这么久，螨尘堆积较多，穿之前的洁净清洗必然少不了。但，很多衣服在清洗后没有清爽的香味，反而仍是一股霉味，这是什么原因？

碰到这种换季“洗”事别烦恼。只是洗衣机变成了“脏衣机”，亟待清理！为什么衣服“越洗越脏”？你们知道洗衣机内壁的一侧，长方形小盒子是什么吗？告诉大家，这个神秘的“机关”叫线屑过滤器。

波轮洗衣机过滤器、滚筒洗衣机过滤器，打开它就会发现，里面全是一些洗衣服时残存的线屑、毛发等，这些污渍长年累月积攒在里面，如果不及时清理，不仅会弄脏干净的衣物，还会损耗洗衣机的使用寿命。而这只是我们能够看到的“脏”，洗衣机长期不清洗，比你想象中还要脏！

洗衣机长期不清洗，内外桶之间积攒的污渍和水垢粘附在衣服上，会造成衣服的二次污染。

除此之外，危害身体健康的霉菌细菌也会在内桶滋生，使用一年以上的家用全自动洗衣机进行随机抽查，发现洗衣机细菌超标81.3%，霉菌检出率为60.2%，总大肠菌群检出率高达100%。

衣服的二次污染，可能引发细菌感染、各种皮肤病，对于抵抗力弱的孩子和老人来说，很容易引发过敏等问题。

如何正确且快速地清洗洗衣机呢？推荐两种清洗妙招，简单实用，一看就会。

醋+小苏打+毛巾

- 1.将毛巾放在脸盆里，倒入200毫升左右的醋，浸湿毛巾。
- 2.将湿漉漉的毛巾放入洗衣机，进行甩干。在甩干过程中，醋可以均匀到达洗衣机内筒内壁的每一处。
- 3.洗衣机静置1小时，50g小苏打溶解在500毫升水中。
- 4.洗衣机注满水，倒入小苏打溶液，转动洗衣机5分钟，然后继续静置2小时，陈年污垢基本上就出来了。

漂白剂+消毒液

- 1.启动洗衣机，注水到高水位，暂停；暂停两分钟后，倒入漂白剂浸泡约1小时。
- 2.启动洗衣机，转动5~6分钟，循环2~3次，漂白剂充分分解后把内筒彻底清洁。
- 3.清洗排水泵和过滤网，确保无残渣和碎屑。
- 4.消毒水勾兑清水（具体比例，使用说明上有），浸泡30分钟左右，最后再蓄一回水，用清水洗一遍，把污垢和残留的漂白剂彻底排净。

洗衣机专用清洁剂

- 1.找一个水桶，按照清洁剂：水=1：2兑好；
 - 2.倒入准备好的专用清洁剂，搅拌均匀，倒入洗衣机，转动20分钟，找个桶接着排出的水。
 - 3.把排出的水再倒入洗衣机，如此反复，直到感觉洗衣机干净了，最后用清水冲洗一遍即可。
- 另外，如果洗衣机有桶自洁功能，清洗方法更简单了。首先打开电源和水龙头，选择调到桶自洁档功能，按启动就可以了，最好使用洗衣机专用的“内槽清洗剂”。（艳 丽）



唇膏应该这么涂，你知道吗？

教你一招

进入秋季，嘴唇特别容易干。

为什么嘴唇这么容易干？明明涂了唇膏怎么还是没用？该拿干裂起皮的嘴唇怎么办？老是唇干是不是某种病变？

相比身体其他部位，嘴唇的皮肤和粘膜非常薄厚度只有周边皮肤的三分之一，更加敏感而且嘴唇几乎没有皮脂腺和汗孔开口，不能分泌油脂或水分来滋润自己也无法形成保护膜。

所以，随着天气变化嘴唇更容易干燥、起皮需要加倍呵护。3个习惯让嘴唇变得更干。

舔嘴唇

你有没有嘴唇一干就往上舔的冲动？继而陷入“越舔越干、越干越舔”恶性循环。因为当你舔嘴唇的时候，唾液会迅速蒸发带走水分，唾液中的各种消化酶在嘴唇上残留会破坏嘴唇上脂质的保护膜，让嘴唇变得更加干燥。

经常舔嘴唇，可能引发慢性唇炎，尤其是剥脱性唇炎，所以一定要忍住不舔嘴唇。此外，撕死皮也是个不好的习惯。本就脆弱的唇部皮肤，经不起这么折腾，很容易引发炎症以及色素沉积。

嘴唇起皮时，可每天饭后用温水清洗，再用热毛巾敷一两分钟，待皮肤完全软化之后，厚涂一层唇膏，坚持几天就会有所好转。对于气候等外在原因引起的嘴唇干裂，润唇膏能起到一定的缓解作用，早晚各一次比较适宜。

选错唇膏

同样是润唇膏为什么别的选用的很好用自己选的就没起到润唇效果？很可能是你选错了成分。

不推荐成分：水杨酸、苯酚等去角质成分：虽然能去除嘴唇干皮，但也容易破坏唇部角质层，导致嘴唇皮肤屏障受损水分更难留住。矿油、矿蜡：虽然有锁水效果，但长期频繁使用会让嘴唇周围皮肤腺体减少油脂分泌，同时降低嘴唇自身的保

湿能力。

推荐成分：保湿+修护皮肤屏障选：透明质酸钠、神经酰胺、角鲨烷；锁水选：含有蓖麻油、霍霍巴油、凡士林；缓解嘴唇干裂起皮选：含有尿囊素、维生素E等保湿修护成分的唇膏。

涂唇膏方法不对

你一般是用什么手法涂唇膏的呢？是不是习惯左右来回滑动涂抹？其实这样并不能达到最好的滋润效果因为唇纹是竖着排列的上下涂更容易让唇膏的有效成分滋润嘴唇从而缓解干燥涂抹口红上妆前可以先涂一层润唇膏避免唇膏中的色素渗入唇纹同时让唇膏的色泽更加鲜亮

嘴唇干是疾病信号

1.缺乏维生素B

当身体缺乏维生素B时嘴唇的皮肤黏膜血液循环变差继而出现干裂、脱皮的症状一般在饮食不均衡、熬夜后会特别明显每天保证摄入足够的肉蛋奶即可改善。

2.干燥综合征

这是一种慢性自身免疫疾病症状之一，就是口干舌燥严重时可能会疲乏无力、饮食难以下咽，另其他疾病的并发症还有可能是反应性接触唇炎慢性型光化性唇炎、糖尿病唇炎，如果长期没有好转请尽早到医院检查。（芳 华）



不要左右涂，要上下涂