

痛风患者能不能吃豆腐

● 明 钱

在外面吃饭时，经常会遇到同一桌的人说不吃豆腐。我问：“为什么呀？”对方答曰：“我有痛风，医生说不能吃豆类。”那么，到底痛风患者能不能吃豆类？能不能吃豆腐？不急，我们先来了解痛风的营养治疗原则。我们都知道，营养治疗的目的是，通过限制嘌呤膳食，采取低能量、低脂和低蛋白饮食，降低血尿酸水平并增加尿酸的排泄，防止痛风急性发作，缓解痛风发作的症状。那么营养治疗的原则就应该以这些目的为基础来制定。

营养治疗原则主要有以下5点：

1.限制膳食嘌呤

采用低嘌呤膳食，控制嘌呤摄入量。在急性关节炎发作期，膳食嘌呤摄入量必须严格限制在150mg/天以下。

特别是在急性发作的头3天，应选用基本不含嘌呤或嘌呤很少的食物，待到病情缓解后方可适当地增加。

2.应控制膳食总能量

一般每日摄入能量为0.10–0.13MJ/kg

(25–30kcal/kg)，其中蛋白质0.8–1.0g/(kg.d),脂肪不宜过高,约50g/天。

碳水化合物作为能量的主要来源，应占能量的50%–60%。

如果痛风患者肥胖，减轻体重过程中应注意循序渐进，切忌减重速度过快，否则易导致机体产生大量酮体，与尿酸相互竞争抑制排泄，使血尿酸水平升高，导致痛风急性发作。

3.多选用素食

在尿中尿酸的溶解性与pH值相关，随着pH值升高，尿酸的溶解性增加，促进排泄。因此，提倡多摄入碱性食物，例如新鲜蔬菜、水果、牛奶、坚果、海藻、西瓜、冬瓜等。

4.养成良好的生活习惯

每天饮水2500mL以上，避免饮酒及酒精饮料；少食用刺激性调味品。暴饮暴食，或一次进食大量肉类常是痛风性关节炎急性发作的诱因。饮食要定时定量，可少量多餐；每日应适当运动，

对于一日三餐都钟爱热食的中国人来说，趁热吃是从小养成的饮食习惯之一。除此之外，许多人还习惯喝热水热茶，吃麻辣烫和火锅等“烫嘴”的食物。但你知道吗，有一种癌症就是这样被烫出来的，它就是食道癌。

当我们的皮肤被热水烫了之后，会发红、疼痛，甚至起水泡。我们的食管粘膜和胃粘膜也是如此，而且黏膜比皮肤更加娇嫩，受到热刺激后的损伤更大。经常习惯性地吃烫食与食道癌的发生关系密切，世界卫生组织也早已明确将65℃以上的热水定为2A类致癌物。

少吃或不吃烫食，可以使患食道癌风险大幅下降。所以当我们吃火锅、喝热水的时候，应当先用嘴唇或者手稍微试触一下温度，嘴唇或手感觉到烫的时候就等一下再吃。除了烫食、热食之外，还有以下几种饮食习惯跟食道癌的发病密切相关：

1.经常吃熏烤类食物、腌制品、高温油炸食品、霉变食物等，里面的亚硝胺、黄曲霉毒素，都是明确的致癌物。

2.进食过快。

3.经常抽烟饮酒。

4.挑食，新鲜蔬菜、水果、谷物进食太少或者不吃，饮食不均衡。

得了食道癌会有哪些症状？

早期患者通常没有任何症状，可能在吞咽粗糙、大块食物时会有哽噎感、异物感，胸骨后有烧灼感、针刺样等不适，但大多数并不典型。

中晚期后患者会有明显的下咽困难，甚至进食流质都会有哽噎感，会经常呕吐黏液样口水或痰样物。消瘦、乏力、甚至出现胸背部疼痛，如果侵犯到喉返神经，还会出现声音嘶哑等。

如何判断自己是否患上食道癌？

早期的肿瘤几乎都不会有明显症状，所以日常的健康体检就显得尤为重要。胃镜作为一种非常直观的检查方法，对于食道癌的早期诊断意义重大，40岁以上，有与食道癌发病密切相关的饮食习惯的人群，尤其是家中有食道肿瘤家族史，或者来自食道癌高发地区的人群，都是食道癌的高危人群，应按时体检，及早发现及早治疗。

日常生活中如何预防食道癌？

首先，改善饮食习惯，避免长期食用“烫口”的食物，可以等食物放到温凉后再吃，同时，也要放慢进食速度；其次，改善饮食结构，不吃少吃熏烤煎炸腌制类食品，不吃过期霉变食品，多吃新鲜蔬菜水果谷物等；最后，高危人群应注意胃镜筛查，按时体检。

(据人民网)



锅可以说是家家户户必备的厨具，从功能上可以分为：炒锅、蒸锅、煮锅、煎锅等；从材质上可以分为：不锈钢锅、陶瓷锅、铁锅、铝锅、玻璃锅等。近來网上有消息称：不锈钢锅锰超标，陶瓷锅铅超标，用铝锅会老年痴呆，不粘锅

的涂层有毒……

听起来似乎我们生活中常用的各种锅都有问题！要知道锅可是几乎每天都要用的东西，这么多危害，太吓人了，到底是不是真的呢？这么多材质的锅，究竟哪种更好更安全呢？

符合国家标准的合格锅具不用担心

首先，不管铁锅铝锅还是陶瓷锅不锈钢锅，都是用来烹饪食物的。因此，都属于“食品接触材料及制品”的范畴。国家对此类产品有一系列专门的管理标准，包括食品安全国家标准《食品接触材料及制品通用安全要求》(GB4806.1)、《陶瓷制品》(GB4806.4)、《食品接触用金属材料及制品》(GB4806.9)、《食品接触用涂料及涂层》(GB4806.10)等。

无论哪种材质的锅，都需要遵循通用的安全

要求：“在推荐的使用条件下与食品接触时，迁移到食品中的物质水平不应危害人体健康。”另外，针对每种材质的具体标准中又针对该材质质容易存在的安全问题进行了更详细的规定。

所以说，符合国家标准的合格锅具产品的安全性是有保障的，消费者不用担心。

合格的不锈钢锅在正常情况下迁移出的金属元素量是很低的

关于网上提到的不锈钢锅中锰的问题，其实早在2011年就热议过了。锰的确是金属材料生产过程中会使用的一种合金元素。

除了锰以外，需要用到的还有镍、铬等金属元素。但不锈钢锅含有这些金属元素并不等于就会对健康产生危害。

首先，评价食品接触材料中某种成分有没有

健康危害，不是看它含量多少，而是要看它能不能迁移到食品中，迁移量是多少。

合格的不锈钢锅在正常使用情况下，稳定性很高，能迁移出来的各种金属元素的量是非常低的。

其次，锰是人体必需的微量元素之一，国家权威机构前期针对市场上的不锈钢锅产品专门检测过锰元素迁移量并进行了评估，结果显示不会超过人体可耐受剂量。

老式纯铝锅早已被淘汰 目前市面上的铝锅都是复合材料

由于铝锅轻便，导热性能好，很多人更喜欢使用铝锅。但铝的强度和稳定性较差，特别是在酸性条件下，容易发生化学反应析出铝离子。

因此，国家标准规定食品接触面没有覆盖有

机涂层的铝和铝合金不得接触酸性食品。

对于锅而言，曾经那种家家户户都能见到的坑坑洼洼的纯铝锅也早已被淘汰，现在市场上的铝锅都是性能更好也更安全的复合材料，食品接触面覆有保护层，避免了铝材直接接触食物，也就避免了铝离子迁移到食物中。

2012年之后上市的不粘锅涂层已不再使用可能致癌的全氟辛酸

所谓不粘锅，是在锅的内表面覆盖了一层具有极低摩擦系数和表面能的涂层，让食物难以附着，因此也就不容易粘锅。目前市场上的不粘锅产品采用的主要是聚四氟乙烯涂层。该涂层理化性质稳定，具有耐腐蚀、耐高温等性能。

关于不粘锅涂层的安全性问题也早在多年前就争论过，其核心是涂层制造所使用的全氟辛酸(PFOA)及其盐类被认为可能致癌。不过，自2012年之后上市的不粘锅涂层都不再使用这种物质了，消费者可以放心。

另外，还有大家担心的陶瓷锅重金属问题，标准也都有相应规定，比如国家相关标准规定了接触食品的陶瓷制品的铅和镉迁移指标。

总之，不管哪种材质的锅，只要是正规合格产品，对那些已知可能危害健康的物质都有严格控制，消费者可以放心使用。

(据《北京青年报》)

晨梳头，夜沐足，我国民间谚语还有“天天洗脚，胜吃补药”的说法。到底应该如何正确进行日常保健呢？一起来听听专家的支招。

科学梳头 保健身心

梳头作为日常保健方法之一，从古至今为养生学家所推崇。

中医认为，“头为一身之主宰”。头是人体阳气最为旺盛的部位，人体十二经脉和奇经八脉都汇聚于头部，梳头可按摩头部，使头部经络气血通畅，促进诸阳上升，百脉调顺，加强头皮经络系统与全身各脏器之间的沟通，使人清心醒目，开窍宁神。梳头按摩时间最好是在早晨，因为早上是人体阳气升发之时，而头部为“诸阳之会”。

在梳头时，梳齿与头发之间频繁接触摩擦，对头皮末梢神经是一种良性刺激，可促进头部的血液循环，加快细胞的新陈代谢，增加头皮及毛发的营养供应，使头发变得乌黑有光泽。

老年人常梳头，有延缓大脑衰老的作用，可改善头皮及颅内营养，对预防心脑血管疾病有一定益处。对脑力劳动者，经常用梳子梳头，能放松神经、消除疲劳。梳头还对头痛、失眠、精神紧张等有一定缓解作用。

科学梳头，对人体的身心具有很好的保健作用。专家介绍，一般梳子以牛角梳、木梳为好。每天早晨，顺经络走向从前额正中开始，以均匀的力量向头顶、枕部、颈项顺序梳理，动作缓慢而柔和，逐渐加快速度，然后再梳理左右两侧至于头顶。

另外，梳齿与头部表面要倾斜一定角度，每分钟约20–30下，每次3–5分钟，以头皮有热、胀、麻感为佳。

养生必先养脚

足浴疗法属于中医外治法，历史悠久，足部是人体经络的集中处，脏腑的病变可通过经络互相影响。中医认为“足是六经之根”，人体十二经脉中，足三阳经(足阳明胃经、足太阳膀胱经、足太阳膀胱经)终止于足，足三阴经(足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经)起始于足，足部的穴位多达60多个。足浴疗法有疏通经络、驱除寒冷、调和气血、强身健体等作用。

俗话说：“树老根先枯，人老脚先衰”。身体老化首先从脚开始，因此养生必先养脚，养脚延缓衰老。足浴对身体保健大有裨益，尤其在冬季十分适合，寒冷的天气，人们户外活动减少，全身血液循环减慢，人体各种器官功能下降，温水足浴能促进血液循环，让身体变得暖起来。

尤其对那些经常感觉手脚冰凉的人，足浴是一个极好的方法。同时，现代社会，空调的大量使用，加上人们普遍爱吃凉的食物，导致体内多寒湿，通过足浴，可散寒祛湿。

足浴疗法是通过温度和药物，利用皮肤的吸收、分泌、排泄、感觉等多种功能，作用于局部皮肤、肌肉、关节，促进血液循环、加快新陈代谢、改善组织功能，同时通过皮肤对药物的吸收，针对局部及全身的疾病进行治疗。足浴疗法既可治已病又可治未病。现代研究表明，足浴能促进新陈代谢，提高免疫力，调节内分泌，缓解焦虑和紧张。

足浴疗法分为普通温水足浴疗法和药物足浴疗法。足浴疗法由于从皮肤给药，相对比较安全，不过，足浴疗法亦需遵循处方原则，辨病辨证选药，根据体质、病情等因素，选用不同的药物。

专家介绍，一般足浴水量没过踝部，若能浸泡到小腿更好，时限20–30分钟为宜。水温以38℃–43℃为宜，不宜过高。每次足浴前，可先用蒸汽熏蒸足底部3–5分钟预热。足浴的最佳时机为晚上9时至10时，此时足浴可疏通经气，调和全身气血，使身体得到放松和调整，为睡个好觉做准备。

(张青梅)

新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)应知应会100问

按感染者管理，判定和管控与其共同居住、共同工作等接触频繁的密切接触者，无需判定密接的密接；如无传播风险，不再进行管理和判定密切接触者。

如出现发热、咳嗽等临床表现，或CT影像学显示肺部病变加重，应立即转运至定点医院，根据病情进行分类管理治疗。如核酸检测Ct值≥35，无需对其密切接触者进行追踪和管控；如核酸检测Ct值<35，应判定和管控与其共同居住、共同工作等接触频繁的密切接触者，无需判定密接的密接。

33.现场流调小组由哪些部门组成？采取什么方式开展流行病学调查？

由卫生健康、疾控、公安等部门组成的现场流调小组根据工作分工开展工作，采取现场流调和电话流调相结合的方式开展流行病学调查。

34.开展流行病学调查的时限及要求？

要求：“在推荐的使用条件下与食品接触时，迁移到食品中的物质水平不应危害人体健康。”另外，针对每种材质的具体标准中又针对该材质质容易存在的安全问题进行了更详细的规定。

所以说，符合国家标准的合格锅具产品的安全性是有保障的，消费者不用担心。

合格的的不锈钢锅在正常情况下迁移出的金属元素量是很低的

关于网上提到的不锈钢锅中锰的问题，其实早在2011年就热议过了。锰的确是金属材料生产过程中会使用的一种合金元素。

除了锰以外，需要用到的还有镍、铬等金属元素。但不锈钢锅含有这些金属元素并不等于就会对健康产生危害。

首先，评价食品接触材料中某种成分有没有

健康危害，不是看它含量多少，而是要看它能不能迁移到食品中，迁移量是多少。

合格的不锈钢锅在正常使用情况下，稳定性很高，能迁移出来的各种金属元素的量是非常低的。

其次，锰是人体必需的微量元素之一，国家权威机构前期针对市场上的不锈钢锅产品专门检测过锰元素迁移量并进行了评估，结果显示不会超过人体可耐受剂量。

老式纯铝锅早已被淘汰 目前市面上的铝锅都是复合材料

由于铝锅轻便，导热性能好，很多人更喜欢使用铝锅。但铝的强度和稳定性较差，特别是在酸性条件下，容易发生化学反应析出铝离子。

因此，国家标准规定食品接触面没有覆盖有

机涂层的铝和铝合金不得接触酸性食品。

对于锅而言，曾经那种家家户户都能见到的坑坑洼洼的纯铝锅也早已被淘汰，现在市场上的铝锅都是性能更好也更安全的复合材料，食品接触面覆有保护层，避免了铝材直接接触食物，也就避免了铝离子迁移到食物中。

2012年之后上市的不粘锅涂层已不再使用可能致癌的全氟辛酸

所谓不粘锅，是在锅的内表面覆盖了一层具有极低摩擦系数和表面能的涂层，让食物难以附着，因此也就不容易粘锅。目前市场上的不粘锅产品采用的主要是聚四氟乙烯涂层。该涂层理化性质稳定，具有耐腐蚀、耐高温等性能。

关于不粘锅涂层的安全性问题也早在多年前就争论过，其核心是涂层制造所使用的全氟辛酸(PFOA)及其盐类被认为可能致癌。不过，自2012年之后上市的不粘锅涂层都不再使用这种物质了，消费者可以放心。

另外，还有大家担心的陶瓷锅重金属问题，标准也都有相应规定，比如国家相关标准规定了接触食品的陶瓷制品的铅和镉迁移指标。

总之，不管哪种材质的锅，只要是正规合格产品，对那些已知可能危害健康的物质都有严格控制，消费者可以放心使用。

(据《北京青年报》)

晨梳头，夜沐足，我国民间谚语还有“天天洗脚，胜吃补药”的说法。到底应该如何正确进行日常保健呢？一起来听听专家的支招。

科学梳头 保健身心

梳头作为日常保健方法之一，从古至今为养生学家所推崇。

中医认为，“头为一身之主宰”。头是人体阳气最为旺盛的部位，人体十二经脉和奇经八脉都汇聚于头部，梳头可按摩头部，使头部经络气血通畅，促进诸阳上升，百脉调顺，加强头皮经络系统与全身各脏器之间的沟通，使人清心醒目，开窍宁神。梳头按摩时间最好是在早晨，因为早上是人体阳气升发之时，而头部为“诸阳之会”。

在梳头时，梳齿与头发之间频繁接触摩擦，对头皮末梢神经是一种良性刺激，可促进头部的血液循环，加快细胞的新陈代谢，增加头皮及毛发的营养供应，使头发变得乌黑有光泽。

老年人常梳头，有延缓大脑衰老的作用，可改善头皮及颅内营养，对预防心脑血管疾病有一定益处。对脑力劳动者，经常用梳子梳头，能放松神经、消除疲劳。梳头还对头痛、失眠、精神紧张等有一定缓解作用。

科学梳头，对人体的身心具有很好的保健作用。专家介绍，一般梳子以牛角梳、木梳为好。每天早晨，顺经络走向从前额正中开始，以均匀的力量向头顶、枕部、颈项顺序梳理，动作缓慢而柔和，逐渐加快速度，然后再梳理左右两侧至于头顶。

另外，梳齿与头部表面要倾斜一定角度，每分钟约20–30下，每次3–5分钟，以头皮有热、胀、麻感为佳。

养生必先养脚

足浴疗法属于中医外治法，历史悠久，足部是人体经络的集中处，脏腑的病变可通过经络互相影响。中医认为“足是六经之根”，人体十二经脉中，足三阳经(足阳明胃经、足太阳膀胱经、足太阳膀胱经)终止于足，足三阴经(足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经)起始于足，足部的穴位多达60多个。足浴疗法有疏通经络、驱除寒冷、调和气血、强身健体等作用。

俗话说：“树老根先枯，人老脚先衰”。身体老化首先从脚开始，因此养生必先养脚，养脚延缓衰老。足浴对身体保健大有裨益，尤其在冬季十分适合，寒冷的天气，人们户外活动减少，全身血液循环减慢，人体各种器官功能下降，温水足浴能促进血液循环，让身体变得暖起来。

尤其对那些经常感觉手脚冰凉的人，足浴是一个极好的方法。同时，现代社会，空调的大量使用，加上人们普遍爱吃凉的食物，导致体内多寒湿，通过足浴，可散寒祛湿。

足浴疗法是通过温度和药物，利用皮肤的吸收、分泌、排泄、感觉等多种功能，作用于局部皮肤、肌肉、关节，促进血液循环、加快新陈代谢、改善组织功能，同时通过皮肤对药物的吸收，针对局部及全身的疾病进行治疗。足浴疗法既可治已病又可治未病。现代研究表明，足浴能促进新陈代谢，提高免疫力，调节内分泌，缓解焦虑和紧张。

足浴疗法分为普通温水足浴疗法和药物足浴疗法。足浴疗法由于从皮肤给药，相对比较安全，不过，足浴疗法亦需遵循处方原则，辨病辨证选药，根据体质、病情等因素，选用不同的药物。

专家介绍，一般足浴水量没过踝部，若能浸泡到小腿更好，时限20–30分钟为宜。水温以38℃–43℃为宜，不宜过高。每次足浴前，可先用蒸汽熏蒸足底部3–5分钟预热。足浴的最佳时机为晚上9时至10时，此时足浴可疏通经气，调和全身气血，使身体得到放松和调整，为睡个好觉做准备。

(张青梅)

新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)应知应会100问

按感染者管理，判定和管控与其共同居住、共同工作等接触频繁的密切接触者，无需判定密接的密接；如无传播风险，不再进行管理和判定密切接触者。

如出现发热、咳嗽等临床表现，或CT影像学显示肺部病变加重，应立即转运至定点医院，根据病情进行分类管理治疗。如核酸检测Ct值≥35，无需对其密切接触者进行追踪和管控；如核酸检测Ct值<35，应判定和管控与其共同居住、共同工作等接触频繁的密切接触者，无需判定密接的密接。

33.现场流调小组由哪些部门组成？采取什么方式开展流行病学调查？

由卫生健康、疾控、公安等部门组成的现场流调小组根据工作分工开展工作，采取现场流调和电话流调相结合的方式开展流行病学调查。

34.开展流行病学调查的时限及要求？

要求：“在推荐的使用条件下与食品接触时，迁移到食品中的物质水平不应危害人体健康。”另外，针对每种材质的具体标准中又针对该材质质容易存在的安全问题进行了更详细的规定。

所以说，符合国家标准的合格锅具产品的安全性是有保障的，消费者不用担心。

合格的的不锈钢锅在正常情况下迁移出的金属元素量是很低的

关于网上提到的不锈钢锅中锰的问题，其实早在2011年就热议过了。锰的确是金属材料生产过程中会使用的一种合金元素。

除了锰以外，需要用到的还有镍、铬等金属元素。但不锈钢锅含有这些金属元素并不等于就会对健康产生危害。

首先，评价食品接触材料中某种成分有没有

健康危害，不是看它含量多少，而是要看它能不能迁移到食品中，迁移量是多少。

合格的不锈钢锅在正常使用情况下，稳定性很高，能迁移出来的各种金属元素的量是非常低的。

其次，锰是人体必需的微量元素之一，国家权威机构前期针对市场上的不锈钢锅产品专门检测过锰元素迁移量并进行了评估，结果显示不会超过人体可耐受剂量。

老式纯铝锅早已被淘汰 目前市面上的铝锅都是复合材料

由于铝锅轻便，导热性能好，很多人更喜欢使用铝锅。但铝的强度和稳定性较差，特别是在酸性条件下，容易发生化学反应析出铝离子。

因此，国家标准规定食品接触面没有覆盖有

机涂层的铝和铝合金不得接触酸性食品。

对于锅而言，曾经那种家家户户都能见到的坑坑洼洼的纯铝锅也早已被淘汰，现在市场上的铝锅都是性能更好也更安全的复合材料，食品接触面覆有保护层，避免了铝材直接接触食物，也就避免了铝离子迁移到食物中。

2012年之后上市的不粘锅涂层已不再使用可能致癌的全氟辛酸

所谓不粘锅，是在锅的内表面覆盖了一层具有极低摩擦系数和表面能的涂层，让食物难以附着，因此也就不容易粘锅。目前市场上的不粘锅产品采用的主要是聚四氟乙烯涂层。该涂层理化性质稳定，具有耐腐蚀、耐高温等性能。

关于不粘锅涂层的安全性问题也早在多年前就争论过，其核心是涂层制造所使用的全氟辛酸(PFOA)及其盐类被认为可能致癌。不过，自2012年之后上市的不粘锅涂层都不再使用这种物质了，消费者可以放心。

另外，还有大家担心的陶瓷锅重金属问题，标准也都有相应规定，比如国家相关标准规定了接触食品的陶瓷制品的铅和镉迁移指标。

总之，不管哪种材质的锅，只要是正规合格产品，对那些已知可能危害健康的物质都有严格控制，消费者可以放心使用。

(据《北京青年报》)

晨梳头，夜沐足，我国民间谚语还有“天天洗脚，胜吃补药”的说法。到底应该如何正确进行日常保健呢？一起来听听专家的支招。

科学梳头 保健身心

梳头作为日常保健方法之一，从古至今为养生学家所推崇。

中医认为，“头为一身之主宰”。头是人体阳气最为旺盛的部位，人体十二经脉和奇经八脉都汇聚于头部，梳头可按摩头部，使头部经络气血通畅，促进诸阳上升，百脉调顺，加强头皮经络系统与全身各脏器之间的沟通，使人清心醒目，开窍宁神。梳头按摩时间最好是在早晨，因为早上是人体阳气升发之时，而头部为“诸阳之会”。

在梳头时，梳齿与头发之间频繁接触摩擦，对头皮末梢神经是一种良性刺激，可促进头部的血液循环，加快细胞的新陈代谢，增加头皮及毛发的营养供应，使头发变得乌黑有光泽。

老年人常梳头，有延缓大脑衰老的作用，可改善头皮及颅内营养，对预防心脑血管疾病有一定益处。对脑力劳动者，经常用梳子梳头，能放松神经、消除疲劳。梳头还对头痛、失眠、精神紧张等有一定缓解作用。

科学梳头，对人体的身心具有很好的保健作用。专家介绍，一般梳子以牛角梳、木梳为好。每天早晨，顺经络走向从前额正中开始，以均匀的力量向头顶、枕部、颈项顺序梳理，动作缓慢而柔和，逐渐加快速度，然后再梳理左右两侧至于头顶。

另外，梳齿与头部表面要倾斜一定角度，每分钟约20–30下，每次3–5分钟，以头皮有热、胀、麻感为佳。

养生必先养脚

足浴疗法属于中医外治法，历史悠久，足部是人体经络的集中处，脏腑的病变可通过经络互相影响。中医认为“足是六经之根”，人体十二经脉中，足三阳经(足阳明胃经、足太阳膀胱经、足太阳膀胱经)终止于足，足三阴经(足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经)起始于足，足部的穴位多达60多个。足浴疗法有疏通经络、驱除寒冷、调和气血、强身健体等作用。

俗话说：“树老根先枯，人老脚先衰”。身体老化首先从脚开始，因此养生必先养脚，养脚延缓衰老。足浴对身体保健大有裨益，尤其在冬季十分适合，寒冷的天气，人们户外活动减少，全身血液循环减慢，人体各种器官功能下降，温水足浴能促进血液循环，让身体变得暖起来。

尤其对那些经常感觉手脚冰凉的人，足浴是一个极好的方法。同时，现代社会，空调的大量使用，加上人们普遍爱吃凉的食物，导致体内多寒湿，通过足浴，可散寒祛湿。

足浴疗法是通过温度和药物，利用皮肤的吸收、分泌、排泄、感觉等多种功能，作用于局部皮肤、肌肉、关节，促进血液循环、加快新陈代谢、改善组织功能，同时通过皮肤对药物的吸收，针对局部及全身的疾病进行治疗。足浴疗法既可治已病又可治未病。现代研究表明，足浴能促进新陈代谢，提高免疫力，调节内分泌，缓解焦虑和紧张。

足浴疗法分为普通温水足浴疗法和药物足浴疗法。足浴疗法由于从皮肤给药，相对比较安全，不过，足浴疗法亦需遵循处方原则，辨病辨证选药，根据体质、病情等因素，选用不同的药物。

专家介绍，一般足浴水量没过踝部，若能浸泡到小腿更好，时限20–30分钟为宜。水温以38℃–43℃为宜，不宜过高。每次足浴前，可先用蒸汽熏蒸足底部3–5分钟预热。足浴的最佳时机为晚上9时至10时，此时足浴可疏通经气，调和全身气血，使身体得到放松和调整，为睡个好觉做准备。

(张青梅)

新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)应知应会100问

按感染者管理，判定和管控与其共同居住、共同工作等接触频繁的密切接触者，无需判定密接的密接；如无传播风险，不再进行管理和判定密切接触者。

如出现发热、咳嗽等临床表现，或CT影像学显示肺部病变加重，应立即转运至定点医院，根据病情进行分类管理治疗。如核酸检测Ct值≥35，无需对其密切接触者进行追踪和管控；如核酸检测Ct值<35，应判定和管控与其共同居住、共同工作等接触频繁的密切接触者，无需判定密接的密接。

33.现场流调小组由哪些部门组成？采取什么方式开展流行病学调查？

由卫生健康、疾控、公安等部门组成的现场流调小组根据工作分工开展工作，采取现场流调和电话流调相结合的方式开展流行病学调查。

34.开展流行病学调查的时限及要求？

要求：“在推荐的使用条件下与食品接触时，迁移到食品中的物质水平不应危害人体健康。”另外，针对每种材质的具体标准中又针对该材质质容易存在的安全问题进行了更详细的规定。

所以说，符合国家标准的合格锅具产品的安全性是有保障的，消费者不用担心。

合格的的不锈钢锅在正常情况下迁移出的金属元素量是很低的

关于网上提到的不锈钢锅中锰的问题，其实早在2011年就热议过了。锰的确是金属材料生产过程中会使用的一种合金元素。

除了锰以外，需要用到的还有镍、铬等金属元素。但不锈钢锅含有这些金属元素并不等于就会对健康产生危害。

首先，评价食品接触材料中某种成分有没有

健康危害，不是看它含量多少，而是要看它能不能迁移到食品中，迁移量是多少。

合格的不锈钢锅在正常使用情况下，稳定性很高，能迁移出来的各种金属元素的量是非常低的。

其次，锰是人体必需的微量元素之一，国家权威机构前期针对市场上的不锈钢锅产品专门检测过锰元素迁移量并进行了评估，结果显示不会超过人体可耐受剂量。

老式纯铝锅早已被淘汰 目前市面上的铝锅都是复合材料

由于铝锅轻便，导热性能好，很多人更喜欢使用铝锅。但铝的强度和稳定性较差，特别是在酸性条件下，容易发生化学反应析出铝离子。

因此，国家标准规定食品接触面没有覆盖有

机涂层的铝和铝合金不得接触酸性食品。

对于锅而言，曾经那种家家户户都能见到的坑坑洼洼的纯铝锅也早已被淘汰，现在市场上的铝锅都是性能更好也更安全的复合材料，食品接触面覆有保护层，避免了铝材直接接触食物，也就避免了铝离子迁移到食物中。

2012年之后上市的不粘锅涂层已不再使用可能致癌的全氟辛酸

所谓不粘锅，是在锅的内表面覆盖了一层具有极低摩擦系数和表面能的涂层，让食物难以附着，因此也就不容易粘锅。目前市场上的不粘锅产品采用的主要是聚四氟乙烯涂层。该涂层理化性质稳定，具有耐腐蚀、耐高温等性能。

关于不粘锅涂层的安全性问题也早在多年前就争论过，其核心是涂层制造所使用的全氟辛酸(PFOA)及其盐类被认为可能致癌。不过，自2012年之后上市的不粘锅涂层都不再使用这种物质了，消费者可以放心。

另外，还有大家担心的陶瓷锅重金属问题，标准也都有相应规定，比如国家相关标准规定了接触食品的陶瓷制品的铅和镉迁移指标。

总之，不管哪种材质的锅，只要是正规合格产品，对那些已知可能危害健康的物质都有严格控制，消费者可以放心使用。

(据《北京青年报》)

晨梳头，夜沐足，我国民间谚语还有“天天洗脚，胜吃补药”的说法。到底应该如何正确进行日常保健呢？一起来听听专家的支招。

科学梳头 保健身心

梳头作为日常保健方法之一，从古至今为养生学家所推崇。

中医认为，“头为一身之主宰”。头是人体阳气最为旺盛的部位，人体十二经脉和奇经八脉都汇聚于头部，梳头可按摩头部，使头部经络气血通畅，促进诸阳上升，百脉调顺，加强头皮经络系统与全身各脏器之间的沟通，使人清心醒目，开窍宁神。梳头按摩时间最好是在早晨，因为早上是人体阳气升发之时，而头部为“诸阳之会”。

在梳头时，梳齿与头发之间频繁接触摩擦，对头皮末梢神经是一种良性刺激，可促进头部的血液循环，加快细胞的新陈代谢，增加头皮及毛发的营养供应，使头发变得乌黑有光泽。

老年人常梳头，有延缓大脑衰老的作用，可改善头皮及颅内营养，对预防心脑血管疾病有一定益处。对脑力劳动者，经常用梳子梳头，能放松神经、消除疲劳。梳头还对头痛、失眠、精神紧张等有一定缓解作用。

科学梳头，对人体的身心具有很好的保健作用。专家介绍，一般梳子以牛角梳、木梳为好。每天早晨，顺经络走向从前额正中开始，以均匀的力量向头顶、枕部、颈项顺序梳理，动作缓慢而柔和，逐渐加快速度，然后再梳理左右两侧至于头顶。

另外，梳齿与头部表面要倾斜一定角度，每分钟约20–30下，每次3–5分钟，以头皮有热、胀、麻感为佳。

养生必先养脚

足浴疗法属于中医外治法，历史悠久，足部是人体经络的集中处，脏腑的病变可通过经络互相影响。