

# “零添加”食品并非食品安全“优等生”

“不含防腐剂”“零添加”“纯天然”……在市面上，只要有食品标示了这样的标签，似乎总能赢得更多消费者的“青睐”。

那么，“零添加”的加工食品真的存在吗？“食品标签上声称‘零添加’是生产厂家迎合消费者不喜欢食品添加剂心理的一种做法，并不能解决食品安全问题，反而容易适得其反。除非刻意，完全不使用食品添加剂的食品在现代食品中很难做到，而且很多食品即使刻意也做不到，如豆腐制品、啤酒、可乐、口香糖、婴幼儿配方食品等。合法使用的食品添加剂本来起到的是保障食品安全的作用，‘零添加’的食品绝不可能在安全性上变成‘优等生’。”11月27日，中国工程院院士、中国食品科学技术学会理事长孙宝国在接受科技日报记者采访时说。

中国农业大学食品与工程学院教授范志红也认为，“如果要吃那种和原始形态不同的加工食品，几乎难以避免摄入食品添加剂，甚至有些食品没有食品添加剂的帮助就无法生产制作。”

## “零添加”不靠谱

“个别食品企业刻意强调‘零添加’、不含食品添加剂、不含香精、不含色素等，不管其主观愿望如何，客观上是在抹黑食品添加剂，

加剧公众对食品添加剂的担忧和食品安全恐慌，这是有关食品企业需要反思的。为了自己的利益而加剧公众的食品安全恐慌这不应该是具有社会责任感的食品企业应该做的，其结果也将是作茧自缚、事与愿违。”孙宝国说。

## “零添加”究竟有多不靠谱？

“完全不使用食品添加剂的食品在现代食品工业环境里很难找到，至少整个生产环节中完全不使用加工助剂几乎不可能。比如，即使是声称‘0添加’的酿造酱油，在生产过程中也会用助滤剂、乙醇等食品工业用的加工助剂来保障食品生产的正常进行和抑制微生物的生长，而食品工业用的加工助剂也是作为食品添加剂来管理的，即按照GB7718-2011《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》规定，‘食品工业用加工助剂不需要标示。’”北京工商大学食品与健康学院教授曹雁平说。

实际上，目前国内一些公司针对酿造行业研制而出的酿造酱油专用酶制剂，也属于食品工业用的加工助剂，常见的有真菌α-淀粉酶、复合蛋白酶、纤维素酶、植酸酶、果胶酶等，这也成为了这些调味品企业竞争的新赛道。

“我们必须看到，即便是那些声称‘零添加’‘无添加’的，它们生产的大部分食品也

是有添加，这也是客观事实，声称‘零添加’‘无添加’无异于掩耳盗铃。至于还在让大家担惊受怕的三聚氰胺、苏丹红、瘦肉精等，从来就不是食品添加剂，如果在食品中使用，就是违法、违规行为，必须依法严厉打击。”孙宝国强调。

## 保护系数一般是100倍

“迄今为止，我国从未发生过因合法使用食品添加剂而造成的真正的食品安全事件，这是客观事实。”孙宝国说。

食品添加剂的标准是怎样规定的，什么是安全剂量？曹雁平指出，我国GB2760-2014《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》规定，使用食品添加剂：不应对人体产生任何健康危害；不应掩盖食品腐败变质；不应掩盖食品本身或加工过程中的质量缺陷或以掺杂、掺假、伪造为目的而使用食品添加剂；不应降低食品本身的营养价值；在达到预期目的前提下尽可能降低在食品中的使用量。

我国在设定每种食品添加剂的最大使用量时开展的安全风险评估工作，会考虑不同年龄、地区、性别的人群一天吃多种食品且长期食用的情况。

“在食品添加剂安全性评价的毒理学方面也考虑了‘长期’的问题。通过动物实验得到不产生任何不良影响的剂量，再除以保护系数（一般是100倍），作为对人体安全的剂量。其中‘长期’是以‘终生’‘每天’的长度和强度来衡量，加上上述的保险系数，作为制定标准的科学依据，因此只要按标准使用，其安全性不足为虑。”科信食品与健康信息交流中心主任钟凯说。（据《科技日报》）



# 预防感染，戴好口罩很关键

目前，随着新冠肺炎疫情防控工作进入常态化，如何进一步更科学、更精准、更扎实推进落实疫情防控各项优化措施，阻断病毒传播蔓延，成为疫情防控工作的重点。对于公众来说，在当前疫情形势下，应该如何做好防护，防止感染病毒呢？省疾控中心副主任赵庆龙提示，预防感染，戴好口罩很关键。

赵庆龙介绍说，病毒大部分通过呼吸道飞沫进行传播，而佩戴口罩是阻止感染病毒最有效的方式。口罩是由无纺布、熔喷布组成，这些特殊材料不仅可以阻止外界有害物质进入呼吸道，还可以避免自己打喷嚏、咳嗽、讲话时喷出的飞沫跑到空气中。在正常说话、咳嗽和打喷嚏时，喷出的飞沫主要粒径范围分别是10-50微米、73-100微米和80-340微米，飞沫传播和空气传播的临界距离约为2.5米。而佩戴口罩之后，咳嗽所产生的飞沫量大大减少，导致飞沫移动的水平距离会缩短至0.5米以内，并且这些飞沫的运动主要是随着人体的热羽流上升，而不是沉积在易感人群表面或者被他们吸入。因此，口罩有阻隔和减少病毒传播的作用。也有研究显示，只要双方都佩戴口罩且间隔1米以上，造成感染的几率几乎为零。因此，戴口罩不仅是保护自己，也是对他人负责。

在日常生活中应该如何正确佩戴口罩呢？赵庆龙说，首先，清洁双手。在佩戴口罩前和摘下口罩后都要清洁双手，保持手卫生，并将使用过的口罩弃置于垃圾桶内。第二，要分清正反。戴口罩前，应将口罩鼻夹朝上，深色面朝外。如口罩无颜色区别，可根据口罩褶皱进行判断，褶皱处向下为外。第三，要压紧密封。戴口罩时，用双手手指置于金属鼻夹中部，一边向内按压一边顺着鼻夹两侧移动指尖，直至将鼻夹完全按压成鼻梁形状为止，并快速吸气，检查空气是否从口罩边缘包括鼻夹处泄露。需要强调的是，露出鼻子、口罩未贴合面部、口罩拉至下巴都是不正确的佩戴方式。第四，防止飞溅。打喷嚏或咳嗽时不需要摘下口罩，可适时更换，如果感觉不习惯，可摘下口罩用纸巾或肘部遮掩口鼻。

专家提示，在帮助小朋友整理口罩时，首先要做好手卫生，不要用不干净的手触碰孩子的口罩、脸或者头部；在口罩佩戴使用中，如果发现口罩明显潮湿或脏污时，应立即更换新口罩，以免影响防护效果。（据《吉林日报》）

# 这六类人更易被抑郁「纠缠」

随着生活节奏的加快、各种压力的增加，人们对“抑郁”这个词已经不再陌生。但是，对抑郁症真正了解的人并没有那么多。有的人甚至觉得那些患抑郁症的人就是“作”、是没事找事。其实，他们是真的难受。有几类人比其他更容易成为“抑郁体质”，更需要注意预防。

## 有抑郁症家族史的人群

抑郁症跟家族病史有一定的关系。有研究显示，如果父母其中有1人患有抑郁症，子女患病概率为25%；若双亲都是抑郁症患者，子女患病概率高达50%-75%。

## 孕妇或初为人母的女性

孩子的诞生不仅是一件喜事，也是一份责任，很多女性在怀孕生产时，面对体型变化、工作生活上的不适应，尤其是围产期内激素水平变化剧烈，在围产期可能会出现抑郁症状。

## 遭受重大不幸的人群

童年有过悲惨经历、离异或者独居者更容易罹患抑郁症。假如生活中遭遇重大不幸，患病风险会明显增加。

## 长期压力人群

社会中的工作压力大、强度高，无法正常休息，经常需要加班，昼夜节律颠倒。这些工作环境容易导致个体的生物节律紊乱，心理长期处于压抑焦虑的状态，如果无法及时调整就容易得抑郁症。

## 患有慢性躯体疾病的患者

疾病会给人带来痛苦，尤其是癌症患者，患上严重疾病，长期得不到治愈，容易造成性格改变，心理上饱受磨难，进而会导致患者患上抑郁症，而抑郁症还会降低人体免疫力，从而影响原有疾病的病情。

## 空巢老人

老年人心理健康不容忽视，身体衰弱，病痛增多，亲人离世等等都会给老年人脆弱的身心带来严重的打击，如果不能及时疏导，老年人很可能出现抑郁的情况，尤其是现在空巢老人越来越多，作为子女一定要及时陪伴，因为这样的老人更容易受到抑郁症或者是老年痴呆等疾病的影响。（史晓宁）



健康白城

# 眼镜布不能用来擦眼镜

生活中，很多人都认为买眼镜送的布就是擦眼镜的布。其实不然，它的作用只是为了保护眼镜，避免眼镜与眼镜盒发生磕碰。此外，现今市面上大部分眼镜布材质都不够细腻，并且眼镜布和镜片上容易存留灰尘和细小的异物，如果直接用眼镜布干擦，就相当于在用小颗粒摩擦镜片，导致镜片产生划痕。

长期佩戴镜片有划痕的眼镜容易导致度数的增加，尤其对于青少年。光线通过这些划痕会变得杂乱无章，不仅影响清晰度，而且对眼睛的伤害也很大，我们戴眼镜本身就是为了看得清晰和保护眼睛，如果镜片受损，继续佩戴则会适得其反。

当镜片花了，应该及时检查，询问专业的医生，决定是否更换镜片，以避免对

眼睛造成二次伤害。那么，在日常生活中如何做好眼镜的清洁保养呢？最简单和最常见的做法就是用水清洗眼镜，正确的步骤如下：

- 1. 收折镜臂，用较小的水流去冲洗眼镜各个部位的灰尘和污垢，尤其不要忘记转角处（更容易藏污纳垢）；
- 2. 将清洗液（最好是中性的清洗液）均匀覆盖在眼镜的正面和反面，如使用清洁剂，可直接喷到镜片上；若是用洗涤剂，请先在手上用水稀释，搓出泡沫后再

涂抹在镜片表面，随后用清水冲洗掉。

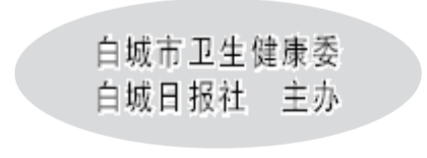
3. 使用较柔软的纸巾吸干镜片上的水滴，最后放入眼镜盒即可。需要注意的是，在清洗过程中，不要用热水洗，因为镜片表面的膜层在接触到温度过高的热水时（如40℃-60℃），有可能会被烫爆，也不建议将眼镜放在较强烈的光线下暴晒。用纸巾吸镜片上的水时，不要用力来回摩擦，否则久而久之，会出现横向或竖向的擦痕。（张闻明）

# 《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》知识问答

- 1.《基本医疗卫生与健康促进法》通过时间和施行时间？2019年12月28日第十三届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过，自2020年6月1日起施行。
- 2.《基本医疗卫生与健康促进法》共多少章，多少条？共10章，分别是总则、基本医疗卫生服务、医疗卫生机构、医疗卫生人员、药品供应保障、健康促进、资金保障、监督管理、法律责任、附则，共110条。
- 3.《基本医疗卫生与健康促进法》立法目的？为了发展医疗卫生与健康事业，保障公民享有基本医疗卫生服务，提高公民健康水平，推进健康中国建设。
- 4.《基本医疗卫生与健康促进法》适用范围？医疗卫生、健康促进及其监督管理活动。
- 5.医疗卫生与健康事业应当坚持的原则？共2条，一是坚持以人民为中心，为人民健康服务。二是坚持公益性原则。
- 6.《基本医疗卫生与健康促进法》明确了哪些公民权利？健康权，健康教育，基本医疗卫生服务，接种免疫规划疫苗，对病情、诊疗方案、医疗风险、医疗费用等事项享有知情同意，参加基本医疗保险等6项权利。
- 7.《基本医疗卫生与健康促进法》明确了哪些公民义务？接种免疫规划疫苗、参加基本医疗保险等2项义务。这2

- 项同时也是权利。
- 8.国家和社会应如何尊重、保护公民的健康权？共2条：一是国家实施健康中国战略，普及健康生活，优化健康服务，完善健康保障，建设健康环境，发展健康产业，提升公民全生命周期健康水平。二是国家建立健康教育制度，保障公民获得健康教育的权利，提高公民的健康素养。
- 9.《基本医疗卫生与健康促进法》明确建立和完善的健康制度有哪些？共27项。(1)健康教育制度；(2)基本医疗卫生制度；(3)健康影响评估制度；(4)传染病防控制度；(5)预防接种制度；(6)慢性非传染性疾病防控与管理；(7)分级诊疗制度；(8)基本医疗保险制度；(9)医疗卫生机构内部质量管理和控制制度；(10)现代医院管理制度；(11)医疗卫生信息交流和信息安全制度；(12)住院医师、专科医师规范化培训制度；(13)医师、护士等医疗卫生人员执业注册制度；(14)符合医疗卫生行业特点的人事、薪酬、奖励制度；(15)医疗卫生人员定期到基层和艰苦边远地区从事医疗卫生工作制度；(16)药品供应保障制度；(17)基本药物制度；(18)药品审评审批制度；(19)药品研制、生产、流通、使用全过程追溯制度；(20)健康知识和技能核心信息发布制度；(21)疾病和健康危险因素监测、调查和风险评估制度；(22)食品、饮用水安全监督管理制度；(23)营养状况监

- 测制度；(24)公共场所卫生管理制度；(25)医疗救助制度；(26)医疗卫生机构绩效评估制度；(27)医疗卫生机构、人员等信用记录制度等。
- 10.各级政府实施《基本医疗卫生与健康促进法》的主要任务是什么？把人民健康放在优先发展的战略地位，将健康理念融入各项政策，坚持预防为主，完善健康促进工作体系，组织实施健康促进的规划和行动，推进全民健身，建立健康影响评估制度，将公民主要健康指标改善情况纳入政府目标责任考核。
- 11.《基本医疗卫生与健康促进法》规定的卫生健康主管部门的职责定位是什么？统筹协调医疗卫生与健康促进工作。
- 12.国家如何保护和实现公民获得基本医疗卫生服务的权利？建立基本医疗卫生制度，建立健全基本医疗卫生服务体系。（待续）



白城市卫生健康委员会 白城日报社 主办

# 冬季警惕耳鼻喉疾病

- 1.耳鸣病因复杂多样，常见的有：
  - (1) 听觉系统疾病 比如常见的外耳道炎、中耳炎、内耳疾病、蜗后病变、中枢听觉通路病变等。
  - (2) 全身性疾病 比如心脑血管疾病（如高血压、动脉硬化、高血脂等）、甲状腺疾病、糖尿病、贫血、神经退行性变、神经官能症、精神紧张、抑郁等。再比如颈椎病、血管源性引起的耳鸣等。
  - (3) 其他病因 比如咽鼓管异常开放、颞下颌关节紊乱、耳毒性药物、长时间噪音等。
- 2.急性耳鸣为什么要及时就医？对于早期急性耳鸣，明确病因，治疗原发病，大多数耳鸣可以消失。如果发病超过半年以上，疗效就不那么明显了。
- 3.如何判断是不是急性耳鸣？如果是原来就有的耳鸣，在疫情期间没有什么太大变化，这属于慢性耳鸣，可以在家护理。如果是近期突然出现耳鸣，需要改变生活作息、少熬夜、提高睡眠质量后可以恢复，也不用紧张。如果出现耳鸣后伴有听力下降，甚至伴有眩晕或耳痛，反复出现或持续时间较长，要警惕是某些疾病的预警信号，应该及时到医院就诊。

- 二、突发性耳聋 突发性耳聋是72小时内突然发生的、原因不明的听力下降，分贝听力水平下降至少超过20分贝。两个指标，一个是时间，一个是听力下降到一定程度。突发性耳聋发病急，发现得越早，治疗得越及时，恢复效果越好。发病一周内开始治疗，甚至80%患者可以恢复全部或部分听力。
- 如何保护耳朵？
  - 1.规律生活不熬夜 睡眠不足或情绪紧张，会影响内耳的微循环，容易出现耳鸣、听力下降等情况。
  - 2.控制噪声音量 控制电视、音响、电话音量。
  - 3.合理使用耳机 注意每次使用耳机应控制在30-40分钟，每天不超过3小时，未成年人不超过2小时。
  - 4.少掏耳朵避损伤 耳屎可以保护娇嫩的鼓膜，缓冲声波对它的伤害，还可以防沙防尘，抑菌杀菌，润滑耳道。耳屎通常可自行排出，所以尽量不要掏耳朵，更不能用手尖或不干净的器具掏耳朵。洗澡时不要进水，保持外耳道干燥。
- 三、鼻出血 鼻出血最常见的原因，莫过于鼻子小血管破裂。鼻子的血管多、薄、小，最容易引发出血。普通的鼻腔出血只要找准出血点，往往自己在家就能止住血，但对于那种止不住依然渗出严重的出血，就要提高



冬季气温低、气候干燥，加上人们生活不规律，很容易导致人体的抵抗力下降，引发多种耳鼻喉疾病。患上耳鼻喉疾病怎么办？哪些情况可以在家中观察？哪种情况需要特别注意呢？重庆仁品耳鼻喉医院为你支招。

哪些耳鼻喉问题“不用”到医院？

- 1.耳部：耳聋、耳痒、耳闷。
- 2.鼻部：轻度鼻塞、流涕、鼻痒、打喷嚏。
- 3.咽喉部：轻微咽痛、咽干、咽异物感、咳嗽、声音嘶哑。

这些耳鼻喉疾病必须注意！

- 一、急性耳鸣

警惕。

成人鼻出血大多是有高血压、糖尿病，血管状态不太好，好比自行车车胎压力高，最薄的地方最容易爆破。常吃辣、咸等刺激性食物的成年人也更容易鼻子出血。老年人鼻子常出血，很多是因为长期服用阿司匹林。发生鼻出血，冷静下来，身体稍微前倾，用手捏住鼻翼，用冷毛巾敷前额或颈部，保持10分钟，大部分出血都能止住。如果以上操作不管用，说明鼻腔后面的血管也有问题，要到就近医院进行止血。

别以为鼻子哗哗流血才危险，有时鼻涕带血也是预警。排除小血管破裂的情况，鼻涕中带血当心早期鼻咽癌。早期为数不多的症状之一，就是鼻涕带血，最好到耳鼻喉科做个鼻咽镜检查一下。

重庆仁品耳鼻喉医院温馨提醒：有鼻出血史的患者，可以备点红霉素眼膏、金霉素眼膏，每天睡前可在鼻腔均匀地涂抹，以滋润鼻粘膜，促使鼻粘膜生长。

四、咽部、鼻腔异物 特殊时期为了避免意外发生，一是尽量避免带刺、有核、含有骨头的食物。二是食用时要格外注意，大人不要高谈阔论，小孩不要玩耍、奔跑和嬉笑，减少咽部异物和鼻腔异物的可能。

万一发生卡喉怎么办？重庆仁品耳鼻喉医院温馨提醒：不同异物处理方式不同。比如鱼刺卡喉，不能用饭菜吞咽，更不要喝醋，要吐出来。有的异物，比如骨头、坚果等，可以采用“海姆立克急救法”，更多的时候，请立即到医院就诊。

除了以上情况外，化脓性中耳炎、鼻部外伤、外耳湿疹、鼻源性头痛、眩晕、急性中耳炎等都必须尽快到医院耳鼻喉科接受治疗。（据人民网）