



哪四类食物要多吃？

第一类：全谷物

冬季为了御寒,很多小伙伴都食欲大增,这让体重有了不小的“提升”。夏季的到来,也预示着露肉的季节来了,很多小伙伴又开始了减肥的辛苦历程。可是为了达到更快的瘦身效果,很多人会选择不吃主食。这不可不行,首先,主食可以为我们提供丰富的碳水化合物,碳水化合物是大脑能量的主要来源,摄入不足可能会导致反应变慢、低血糖、疲劳;其次,主食不是导致身材变胖的罪魁祸首,在不吃主食的情况下,为了填饱肚子,就需要增加其他脂肪和蛋白质的摄入。所以,即便要减肥,也不能不吃主食,建议粗细搭配,增加全谷物的摄入。相对于精白米面,全谷物不仅有利于餐后血糖的控制,还能增加膳食纤维、矿物质、B族维生素的摄入,也能增强饱腹感。

科学养生:四类食物多吃,三类食物少吃

有研究表明,饮食中增加全谷物的摄入能降低心血管疾病、Ⅱ型糖尿病、结直肠癌的发病风险,还有助于维持正常体重、延缓体重增长。这么看,要想在露肉的季节拥有完美的身材,就要均衡摄入主食,适量增加全谷物。

第二类:新鲜水果

夏季不仅有利于植物和动物的生长,也为细菌、病毒等微生物的繁殖提供了更好的条件,会增加季节流行疾病的传播。为了预防疾病,一定要注重提高免疫力。要想提高免疫力,少不了的就是维生素C。维生素C能促进身体胶原蛋白的合成,促进角质形成细胞分化,防止氧化损伤,促进伤口愈合,并能促进抗体的产生,支持中性粒细胞、单核细胞和巨噬细胞吞噬病原体的能力。新鲜水果是提供维生素C的重要途径,维生素C含量比较可观的水果有冬枣、猕猴桃、草莓、橙子、葡萄柚、木瓜、橘子等。另外,蔬菜里的柿子椒维生素C含量超级棒,还可以直接生吃,如果能吃上100克新鲜的柿子椒,就能满足一般成年人每天维生素C需求的130%了。所以,要想身体健康、远离疾病,一定要注重新鲜水果的摄入。

第三类:深色蔬菜

我们常说的深色蔬菜,就是指颜色比较深的橙色、深绿色、紫色的蔬菜,比如胡萝卜、西兰花、油菜、紫甘蓝、紫洋葱、西红柿等。这些蔬菜中富含β-胡萝卜素、花青素、番茄红素等抗氧化成分,能帮助人体清除自由基、抗炎、抗衰老,让你更有活力,皮肤更好。

第四类:牛奶等含有优质蛋白质的食物

想要拥有好的免疫力,除了维生素C,还得有蛋白质的参与。牛奶中不仅含有优质蛋白质,也是补钙的重要途径。人们也认为,现在的季节是适合强筋健骨的好时机。钙摄入不足会增加患心血管疾病、骨质疏松以及骨折的风险。要想补钙够,喝牛奶是一个非常经济的选择。根据《中国居民膳食指南(2022版)》的建议,每天喝牛奶需300—500毫升。

哪三类食物要少吃？

这三类食物要少吃,主要还是出于养肝的考虑,现在的季节是养肝的黄金季节之一。要想养肝可不是只需要吃动物肝脏这么简单,还要避免饮食不当对肝脏带来的损伤和影响。

1.不吃发霉食物:发霉食物可能含有黄曲霉毒素,黄曲霉毒素很早就被国际癌症研究

机构(IARC)列为一类致癌物,毒性是氰化钾的10倍,是砒霜的68倍。具有肝脏毒性,可增加患肝癌的风险。比如,发霉的坚果和土榨油,以及储存不当的玉米、黄豆等都要小心。提醒大家,如果真的吃到了有霉苦哈喇味的花生、瓜子,一定要记得马上吐掉,再漱漱口。

2.少吃高脂高糖食物:膳食中长期大量摄入高脂肪(特别是饱和脂肪酸)、高胆固醇以及高果糖的食物会增加患非酒精性脂肪肝的风险。比如肥肉、黄油、椰子油、棕榈油、鱼子、含糖饮料等。

3.少饮酒或不饮酒:长期大量饮酒会损害肝脏的健康,人体通过饮酒摄入的乙醇有90%以上都需要在肝脏分解代谢,这会给肝脏带来很大的负担。

长期大量饮酒,乙醇及其代谢产物乙醛乙酸对肝脏有很大的损害,并能降低肝脏对某些毒物的解毒能力,导致肝脏发生病变。所以,要想保护肝脏的健康,能少喝酒就少喝,能不喝酒就别喝。

(薛庆鑫)



健康白城

患了慢性肝病会影响睡眠吗

常常有患者咨询医生:“医生,我最近睡眠不好,是不是因为肝病影响?”在医生仔细看了患者检查报告单、询问患者病情后,发现大多数情况下,这些患者肝功能检查正常,疾病控制得很稳定,患者的睡眠问题是与过度担心自己的疾病和健康引发的焦虑有关。

睡眠障碍在生活中很常见,每个人在不同时期、不同阶段可能都出现过或长或短时间的睡眠障碍,或者睡不着,或者早醒,严重的时候会影响正常生活,甚至会出现心理问题。

睡眠障碍的原因有很多。对于慢性肝病患者而言,如果病情进展,肝功能明显异常,会导致明显的身体不适。如慢性活动性肝炎阶段,会出现疲乏、恶心等不适症状,可能会影响到睡眠;如果疾病发展到晚期肝硬化、肝癌阶段,会出现疲乏无力、大量腹水、呼吸困难、病变部位明显疼痛等不适症状,也会引发睡眠障碍。

大多数时候,不是因为疾病本身引发的睡眠障碍,而是我们的认知引发了心理问题,进而引发睡眠障碍。

心理问题常见症状有焦虑和抑郁,每个人在人生的某个阶段都曾经出现过不同程度的焦虑或者抑郁,这就相当于我们心理的“感冒”。这个时候可能需要家人的陪伴和朋友的安抚,但最重要的是自己需要努力增强对于疾病的认识,改变认知,调整心态,提升自己的心理承受能力。另外,在明显焦虑和抑郁的状态下,也没有必要害怕和刻意逃避这种情绪状态,允许它的存在,接纳它,让情绪自然地在身体内流动,这样一段时间以后,它就自动消失得无影无踪了。

如果心理问题严重影响到正常的工作和生活,就建议寻求专业心理医生帮助,必要时可能需要辅助一些药物帮助自己。一些大医院也开设有专门的睡眠门诊,需要时可以去就医。

除了疾病本身以外,导致睡眠障碍的因素还有很多,如工作的压力、家庭矛盾、人际关系紧张等。还有一些生理(年龄、饥饿、更年期等)、环境(强光、噪音等)、药物(甲状腺素、糖皮质激素等)、行为(喝咖啡、喝浓茶、饮酒等)和某种个性特征(追求完美、敏感等)等因素也可能引发睡眠障碍。

由此可见,睡眠障碍很常见,原因也多种多样,在人生的不同阶段出现睡眠障碍的原因可能也各不相同,需要分析具体的原因具体对待,去除诱因是最根本的缓解方法。

对于慢性肝病患者而言,在疾病控制平稳的状态下,定期检查,按时服药,重视它但是不要惧怕它,生活方面和正常人一样,切忌总在心理上把自己当作病人对待。另外,保持健康积极乐观的心态很重要。

(据人民网)

“牙膏能治病”的擦边球不能再打了

牙膏可“治牙”“杀幽”?这类虚假宣传将变得难以为继。据央视报道,近日,市场监管总局发布《牙膏监督管理办法》,自2023年12月1日起实施。该办法明确了牙膏定义,并且提出牙膏的功效宣称应当有充分的科学依据。目前,我国牙膏市场上依旧存在虚假宣传、夸大宣传的现象,新规为牙膏的功能宣传加上“紧箍”。

单独为一类普通日常用品出台部门规章,现实中比较罕见。法律给牙膏“开小灶”,很大程度上缘于近年来牙膏市场乱象不少。比如,不少牙膏宣称具有防晒防蛀、防牙斑、防牙结石、防牙龈炎、抗菌、止血清火、修补牙洞、闭合牙缝甚至稳固牙齿松动等作用,“防龋牙膏”的出现频率更高;在线上销售平台,不乏“医院同款”“医疗渠道专供”“牙医推荐”等宣传,令消费者眼花缭乱。如此宣传甚至让一些人认为,牙膏

几乎可当药品来使用。

如此乱象的危害不容低估,治理亦刻不容缓。当“治病”变成牙膏的“附加值”,一些牙膏企业会心安理得地把价格标高;一些品牌的夸大宣传可能构成对其它品牌的不正当竞争,甚至形成“逆淘汰”;虚假宣传可能混淆视听,影响消费者对牙周疾病的认知,甚至可能导致耽搁诊疗。

强化对牙膏的监管,首先要完善相关制度与规定。2021年1月1日起施行的《化妆品监督管理条例》首次明确,牙膏参照普通化妆品管理,可谓迈出了补齐监管短板的重要一步,对牙膏市场起到了一定的规范作用,但如此参照管理的精准度和针对性显然有限。

上述办法明确了牙膏的定义和监管部门,也明确了牙膏及牙膏原料的管理要求,规定了牙膏实行备案管理,并从牙膏的新原料管理、产品备

案、标签宣称、功效评价等方面,设定了一系列监管制度,明确了法律责任,划出了更清晰的红线。不难想见,该办法实施后,执法监督和行业自律等都将变得更有章可循,如果有企业再打“治病”的擦边球,也将被依法惩治。

期待这块短板的补齐,能够让牙膏监管更给力,让牙膏品牌宣传摆脱噱头,回归清洁这一核心功效。

(据《工人日报》)



《中华人民共和国中医药法》及释义

展中药饮片炮制技术研究。

【释义】本条是关于保护中药饮片传统炮制技术和工艺方面的规定。

第二十八条 对市场上没有供应的中药饮片,医疗机构可以根据本医疗机构医师处方的需要,在本医疗机构内炮制、使用。医疗机构应当遵守中药饮片炮制的有关规定,对其炮制的中药饮片的质量负责,保证药品安全。医疗机构炮制中药饮片,应当向所在地设区的市级人民政府药品监督管理部门备案。

根据临床用药需要,医疗机构可以凭本医疗机构医师的处方对中药饮片进行再加工。

【释义】本条是关于医疗机构炮制、使用中药饮片和对中药饮片进行再加工方面的规定。

第二十九条 国家鼓励和支持中药新药的研制和生产。国家保护传统中药加工技术和工艺,支持传统剂型中成药的生产,鼓励运用现代科学技术研究开发传统中成药。

聚焦商品房买卖、租赁、装修、物业服务领域的不公平格式条款,中消协提醒消费者注意防范。

有的条款完全免除定金责任,例如,“在未签署正式预售协议前,若因出售方原因致使不能出售时,出售方不受任何约定约束,只需退还定金而不必附加利息或赔偿。”这完全规避了经营者不履约所应承担的法律责任。

当商品房买卖合同与广告宣传内容不符时,有的条款将“宣传视为要约邀请”规避责任。例如,“买受人在现场看到的样板房、宣传资料、楼盘广告等仅作为要约邀请,不作为出卖人向买受人交付房屋的合同依据,概以本合同内容为准。”销售手册、楼盘模型、样板房等销售广告和宣传资料,都会对消费者的购买决策产生影响。当售房广告和宣传资料构成要约的,即使未写入合同,开发商也应履行相关义务,如未按约履行则构成违约。

有的条款滥用不可抗力适用范围,为延期交房免责。例如,“因设计调整、气候变化等原因导致未按合同规定期限将商品房交付买受人使用的,出卖人不承担违约责任。”设计调整、气候变化并非不可抗力,而是施工前应当充分考虑的因素,如果经营者因设计原因未能按期交房,应属违约,需要承担违约责任。

消费者通过中介机构租房,有的条款限制消费者在租赁期满后与房屋所有人直接交易。例如,“自租赁期满合同终止后三个月内,甲方(承租人)不得与该房屋的产权所有人自行成交,否则应向乙方(中介机构)交付月租金的200%作为赔偿。”实际上,租赁期满合同终止后,消费者有权自行与房屋所有人直接协商再次订立租赁合同,中介机构无权限制,更无权要求消费者支付报酬、违约金或赔偿损失。

在装修过程中,因施工造成质量问题后,往往需要拆除部分或全部原装修材料重新施工。有的条款将材料费转嫁给消费者,例如,“装修施工期间属于甲方(消费者)购买材料由乙方(装修公司)施工的项目,如有因乙方施工造成质量问题,乙方负责保修期间的人工费用,材料由甲方负责。”这减轻了经营者应承担的责任,属于不公平格式条款。

有的条款将预付款视为定金或违约金,经营者单方规定消费者解除合同时,不退已支付预付款或将所交货款作为违约金赔偿给经营者。实际上,预付款不是法律概念上的定金,加重了消费者的责任,属于不公平格式条款。

物业管理区域包括小区内的公用设施和场地,绿化养护、园林水池喷泉等水、电费用,应在物业管理服务费中列支,有的物业却在合同条款中让业主额外分摊。还有的物业公司收取业主的车位费、管理费,却在合同条款中规避承担民事责任。实际上,物业服务企业应当按照合同约定提供相应的服务,未能履行合同约定,导致业主人身、财产安全受到损害的,应当依法承担相应的法律责任。

(据《吉林日报》)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

警惕美丽陷阱!消费者需认准医美机构资质

随着人们生活水平的提高,医疗美容消费市场也在蓬勃发展。新氧数据研究院与搜扬美商研究院联合发布的《2022中国医美行业白皮书》显示,近5年来,中国医疗美容市场规模持续增长,2019年后受疫情影响增速放缓,但年复合增长率仍保持在15%以上且高于全球。2022年中国医美市场规模接近2300亿元,预计2023年可达2354万人。

然而,在利益的驱动下,一些商家通过助长容貌焦虑情绪蔓延,误导消费者,让其忽视医疗美容行业潜藏的风险,甚至催生了无证经营、虚假宣传、违规操作、诱导贷款等一系列行业乱象。

黑猫大数据中心统计数据显示,在黑猫投诉平台,自2018年起医美行业的投诉整体呈现不断增长的趋势,其中2022年医美行业相关投诉7800余件,从用户年龄来看,医美行业投诉用户主要是90后、95后及00后,其中20—30岁用户占比超过60%。

去年4月,“女子花近8万元整容整出9级伤残”话题登上热搜,阅读量超2亿。据悉,方女士等7人在北京一家私立医美诊所进行了双眼皮修复、去眼袋等手术。然而整容却变成了毁容,有4人甚至还落下9级伤残。法院一审认为,医美诊所存在欺詐行为,7人分别获赔29万余元至80万余元不等。

整容反被毁容的案例不胜枚举,但美丽陷阱远不止如此。随着整容年轻化,越来越多年轻人甚至大学生走进医美市场,但其中一些人却迈入了不法商家趁机设下的“美容贷”圈套。

一些美容机构进行免费无息等虚假或者误导性的宣传,很多消费者在不知情的情况之下办理了贷款,而当他们发现自己被贷款时,已背上征信债务。据黑猫大数据中心数据统计,2022年黑猫投诉平台涉及医美贷问题投诉1400余件,占医美行业投诉约20%。

随着医美普及度的提高,近年来,家用医疗美容设备市场也愈发火热。去年618购物节,某平台射频美容仪成交额同比增长5倍,多款品牌家用美容仪月销

量上万。但家用美容仪市场也存在产品虚假宣传、质量问题等现象。在黑猫投诉平台上,“美容仪”的相关投诉有1700余条。消费者反馈使用美容仪后出现产品质量瑕疵,使用时漏电,脸部被烫伤、使用后面部出现凹陷等情况。

面对市场乱象,去年9月,国家市场监督管理总局、公安部、商务部等11部门联合行动,在全国范围内集中开展医疗美容行业突出问题专项治理行动。

上海市消费者权益保护委员会副秘书长唐健盛表示,医美是推动消费升级的重要赛道之一,随着产业规模和消费者数量快速增长,医美消费者权益保护应得到重视与加强。“上海市消保委希望,与行业组织、头部企业共同携手,着力提升医美消费者的知情权保护水平。让消费者知道如何选择安全的产品、如何保护自身的权益,打破劣币驱逐良币的不良现象。”

中消协呼吁有关部门持续加强医疗美容行业监管,行业协会及消协组织等应当采取多种手段引导消费者科学理性消费,医疗美容机构应主动落实主体责任,不断提升医疗技术、服务品质,多方合力保障消费者的知情权和选择权。

消费者自身也需更加提醒,看准是否“三正规”齐全,即正规医院、正规医生、正规产品。中消协提醒广大消费者,要理性看待医美需求,正确选择医美机构,审慎作出医美决策。

