



巴州疾控中心 (卫生监督所)

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



市场监管总局拟出台新规强化网络食品安全监管

市场监管总局近日组织起草了《网络食品交易第三方平台和入网食品销售企业落实食品安全主体责任监督管理规定(征求意见稿)》,向社会公开征求意见。

这是记者8月12日从市

场监管总局获悉的。征求意见稿共23条,从管理人员配备、管理机制运行、监督管理及法律责任等多维度强化平台企业和入网食品销售企业网络食品安全管理要求。

在强化管理责任方面,要

求平台企业督促其分支机构、代理商、合作商等按照统一要求落实食品安全管理责任与义务,平台企业和入网食品销售企业应配备有相应能力的食品安全总监和食品安全员等管理人员。

在完善管理机制运行方面,规定平台企业要建立基于食品安全风险防控的动态管理机制,制定食品安全风险管控清单,建立并实施食品安全“日管控、周排查、月调度”工作制度和机制。

在加强监督管理方面,规定市场监管部门要将平台企业在“日管控、周排查、月调度”中发现的食品安全风险隐患以及整改情况作为监督检查的重点内容,依法查处相关违法行为。(据新华社)

·健康提醒·

《长安的荔枝》正在热映。影片中“荔枝使泪洒岭南”的情节尤为引人关注——被贬谪的李善德听闻长安沦陷的消息后,在悲愤中食用了大量荔枝,双眼赤红如炭,肿似熟荔。这一幕恰与中医“过食热性食物引动肝火”的理论相契合。

王孟英的《随息居饮食谱》记载:“荔枝甘温而香。通神益智,填精充液,辟臭止痛,滋阴营,养肝血。果中美品,鲜者尤佳,以核小肉厚而纯甜者胜。多食发热、动血、损齿,凡上焦有火者忌之。食之而醉者,即以其壳煎汤,或蜜汤解之。”

上海市眼病防治中心主治医师、浦东新区名中医继承人王磊博士指出,荔枝是温性水果,少量食用能补气血,但过量食用却可能导致肝脏“上火”。肝火沿着经络上行至头部,容易引发眼睛红肿充血、分泌物增多甚至视物模糊等症状,也就是常说的“眼睛冒火”。现代医学研究亦发现,空腹大量食用未成熟荔枝可能引发低血糖昏迷,即俗称的“荔枝病”。专家建议,成人每日食用荔枝不超过15颗(约200克),儿童不超过5颗,且应避免空腹食用。

除荔枝外,羊肉、虾、榴莲、

韭菜、大蒜等热性食物,吃多了也可能加重上火。建议日常可以多选择瓜类、苹果、葡萄、火龙果等平性蔬果,有助于清热护肝。

中医理论中有“肝开窍于目”的说法,即肝脏的状况可通过眼睛体现。如今,人们工作压力较大,肝目失调已成为常见问题。针对这一情况,王磊表示,中医一般使用“双管齐下”的调理法:一是可以通过穴位按摩疏泄肝气,每日按压足背第1、2趾间的太冲穴与行间穴3—5分钟,力度以有酸胀感为宜,可以缓解眼睛发红、心烦易怒的情况;二是使

用经典方剂,如逍遥散能疏肝解郁兼顾脾胃,加味逍遥丸在逍遥散基础上加丹皮、栀子,专门针对肝郁化火,黑逍遥丸则由于添加了熟地黄,适合容易头晕乏力的亚健康人群。

荔枝对于我们而言已触手可及,但食用仍需节制,“日啖三百颗”终究只是诗人的夸张表达。在选购荔枝时,应选择果皮鲜红、果蒂鲜绿的成熟果实,食用前用淡盐水浸泡15分钟,可减轻热性反应。如果出现上火症状,可饮用绿豆汤、菊花茶缓解,一旦眼部出现持续不适,则需及时就医。

(据《新民晚报》)



贪吃荔枝眼睛红 每日别超15颗

立秋后,换季健康指南来了



立秋时节,暑热未消,早晚却已悄然透出丝丝凉意。如何开启健康的秋季生活?养生保健该做哪些准备?专家就此给公众支招。

热凉交替,心脑血管拉响警报

“立秋不代表酷暑结束,8月到9月早晚凉爽,午后气温仍然较高。”北京中医药大学东方医院主任医师王乐介绍,立秋后的养生关键在于主动适应热凉交替、昼夜温差显著的过渡性气候。昼夜温差大的地区,老人、儿童以及有高血压、慢性阻塞性肺病、冠心病等慢性基础疾病的人群,早晚应做好头颈、腹部保暖。

“季节转换时是心脑血管疾病高发的阶段,较大的昼夜温差会导致人体的血管收缩,引起血压波动,从而增加心脏负荷,这对心脑血管患者来说是很大的考验。”王乐提醒,有3个常见的季节性谣言需要澄清:一是“换季时输液可疏通血管预防脑梗”,这种做法缺乏科学依据,输液并不能“冲走”或“疏通”已形成的动脉粥样硬化斑块,盲目输液反而可能加重心脏和

肾脏负担,甚至诱发心力衰竭;二是有观点认为“血压稍高无需干预,换季后自然下降”,事实上,季节转换时血压波动更为明显,高血压患者需坚持规律用药与血压监测,切勿擅自停药或调整剂量;三是“喝红酒或醋可软化血管”的说法,也没有科学证据支持,过量饮用红酒或醋反而可能损伤胃肠功能,保护血管需要注意合理膳食,适当运动,保持健康的生活方式,科学管理血压、血脂和血糖。

秋燥伤肺,润燥清肺缓解不适

立秋后,有些人容易出现口干舌燥、皮肤干涩瘙痒等不适症状,是否有简单有效的方法缓解这些不适?

王乐介绍,立秋后,天气逐渐干燥,俗称“秋燥”,中医认为,“秋燥”易伤肺,肺喜欢湿润又害怕干燥,并且和皮肤、鼻子关系密切。当夏秋交替,湿度明显从高到低,这种变化容易引发肺系或体表的不适感,表现为干咳少痰、鼻腔干燥、皮肤干涩甚至瘙痒。针对这些困扰,中医有一些简单有效的方法可以帮助缓解。

首先,食疗是应对“秋燥”最直接、最温和的方式。提倡“以润为健”,选择具有滋阴润肺、生津止渴功效的食物,如百合、梨、银耳、莲藕、蜂蜜、山药等食材,可以把它们熬制成汤羹或者粥品,包括冰糖雪梨、银耳百合羹,不仅美味,还从内滋养,为身体补充津液。同时,减少辛辣、油炸和烧烤类食物的摄入,以免加重津液耗伤。

其次,可通过按摩一些特定穴位来激发身体的濡养能力。例如,用食指指腹轻轻按揉鼻翼旁的迎香穴3—5分钟,感到酸胀即可。通过按压迎香穴可以感受到鼻腔有轻微的湿润,可缓解鼻腔干燥,还有助于预防感冒。此外,还可以按手背上的合谷穴,在拇指和食指之间的凹陷处轻轻按压3—5分钟,能改善头面部血液循环,从而改善口干、鼻腔或咽喉干燥的症状。

最后,一些简单的生活方式调整也能有效防燥。试着有意识地练习深长而缓慢的呼吸,有助于濡养肺脏。在干燥的室内,放置一些清水或使用加湿器增加环境湿度,也是对抗秋燥的好方法。

(据《人民日报海外版》)