



健康关注

保鲜膜 保险膜

喻京英 张琦

保鲜膜在日常生活中已得到广泛应用。只需轻轻一盖，就既保住了食物的美味，又为料理食物、保持清洁等带来了极大便利。无论在家庭、超市、餐馆，还是在美发、美容院，到处都能看到它的身影。最常见的是用它来包装散装食品，保持果蔬、生肉、熟食等的鲜度。然而近日，有关保鲜膜存在有害物质，影响人体健康的说法，引起消费者的疑虑。国际食品包装协会曾发布报告称，在被调查的16种PVC保鲜膜样品中，有15种样品检出国家明令禁止使用的塑化剂DEHA。日常生活中，人们应如何用好保鲜膜？

保鲜膜，放入冰箱储藏时，却遭到老公的制止：“别用保鲜膜了，没看新闻吗？保鲜膜有塑化剂，会危害人体健康，以后家里吃的东西都用保鲜膜了。”

其实，不是所有的保鲜膜都会对人体健康造成危害。专家表示，危害人体健康的保鲜膜是指塑化剂超标的PVC保鲜膜。在各类保鲜膜中，PVC保鲜膜由于价格便宜、透明度高、粘性好，因而被广泛使用。目前，PVC保鲜膜所占市场份额高达六七成。

“为了增加保鲜膜的粘性、透明度和弹性，PVC保鲜膜在制作过程中，会加入大量的塑化剂。”中国包装联合会专家杨伟民说。

而塑化剂含有一种化合药剂，它对人体内分泌系统有很大破坏作用。食品安全专家董金狮介绍说，PVC保鲜膜含有致癌物质，对人体危害大。他说，经过长时间的包裹，食物中的油脂很容易将保鲜膜中的有害物质溶解，并且在加热时，塑化剂中化合药剂会加速释放到食物中，食用后会引发妇女患乳腺癌、新生儿先天缺陷，甚至精神疾病等。目前，增塑剂在欧洲已被限制使用，在韩国被明令禁止使用。

用于减肥、护肤的保鲜膜也未能尽善尽美。专家指出，一些美容院使用PVC保鲜膜紧密包裹身体进行燃脂减肥是非常危险的行为，因为PVC中的大量塑化剂很容易通过皮肤进入人体，影响人体内分泌。

另外，因为保鲜膜本身是化工产品，可能引起皮肤过敏，皮肤表面密闭的环境也会引起汗腺堵塞，排汗不畅；同时体表汗液中的酸性成分会刺激皮肤，引起毛囊炎、皮疹等皮肤病。网友小希说：“都说保鲜膜去黑头

效果好，可我一用就过敏，吃药后才能缓解。”

如何用好保鲜膜

用好保鲜膜，关键在于保鲜膜的选择。专家建议，最好选购使用PE保鲜膜，PE保鲜膜可包油脂食物，可放在微波炉中加热，但温度要控制在110℃以内；尽量不要使用PVC保鲜膜，即便使用PVC保鲜膜，也最好不要直接用于包装肉食、熟食以及含油脂的食品，也不宜直接用微波炉加热。

专家提示如何识别不同材质的保鲜膜。

一是看包装。有QS标志、编号和生产厂家详细信息，批注PE或聚乙烯的保鲜膜可放心使用；没有标注材质的保鲜膜尽量不要用，因为无标识的保鲜膜很可能是废旧塑料垃圾加工而成，经常使用会对人体产生危害。同时，一定要选择标有“食品用”字样的产品。

二是看颜色和透明度。整卷颜色泛黄的为PVC材质，且透明度好；PE保鲜膜材质为白色，透明度差。三是选购时用手揉搓。PE保鲜膜一般粘性较差，用手揉搓后容易打开，而PVC保鲜膜则粘性较好，用手揉搓不易展开。

第四，可以尝试烧一下。PE保鲜膜用火点燃后，火焰呈黄色，迅速熄灭，离开火源也不会熄灭，有滴油现象，无刺鼻味道；而PVC保鲜膜不易点燃，离开火源后会马上熄灭，冒黑烟且有刺鼻臭味，燃烧后有黑色杂质。

医生同时建议，不要使用保鲜膜进行减肥和护肤，适度运动和平衡膳食才是减肥的正道。

保鲜膜用途多

据了解，国家明令禁止使用的塑化剂DEHA主要的危害是影响人体荷尔蒙，导致内分泌系统紊乱，引发女性性早熟、男性不育症，特别对婴幼儿的生殖系统发育具有很大影响。

保鲜膜是日常用来保鲜食品的一种塑料包装制品，有适度的透氧性和透湿度，可以延长食品的保鲜期。食物需要保鲜，但并不是所有的食物都适合用保鲜膜。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅说，保鲜膜主要有聚乙烯自粘保鲜膜（PE保鲜膜）、聚氯乙烯自粘保鲜膜（PVC保鲜膜）、聚偏二氯乙烯自粘保鲜膜（PVDC保鲜膜）3类。PE无毒、化学性质稳定，适宜蔬菜、水果和肉食的冷藏保鲜，但不能加热。PVDC保鲜膜兼具优异的阻氧、阻气味和阻湿性能，耐热并可用于微波加热。

目前，用保鲜膜包装出售的食物在超市随处可见，并被越来越多的家庭所接受。不仅如此，保鲜膜还被用作减肥方法加以推广。据报道，一些著名演员都曾使用“保鲜膜减肥法”来瘦身，并被视为“保鲜膜减肥法”的成功范例。

除此之外，许多女性也使用保鲜膜进行美容护肤，如用保鲜膜配珍珠粉除去黑头等。

保鲜膜不保险

近日，家住北京海淀区的何女士将半块西瓜套上

链接

专家提醒，PVC保鲜膜不能接触油脂食品，不能高温使用。PVC加工过程中必须添加一些增塑剂以增加膜的韧性，随着时间推移并在一定的环境因素的作用下，增塑剂会迁出。危害的关键在于迁出量与转入食品中的量。一般来说，食品

加热、接触油脂会导致增塑剂迁移量更高。

对于生鲜肉类和熟食保鲜来说，起关键作用的是温度，保鲜膜作用有限。切开的西瓜覆盖保鲜膜放置冰箱冷藏，切口滋生的细菌数量比不覆盖保鲜膜直接冷藏的还多，要维持新鲜期的话，不使用保鲜膜效果会更好。叶类菜不适合用保鲜膜长期包裹，因为其中水分蒸发不出更容易腐烂。

健康箴言

闲中觅伴书为上
身外无求睡最安

此联为清书法家刘墉题苏州耦园还魂斋联。

耦园，位于苏州市东北角。始建于清初，最早叫涉园，是大守陆锦的私人园林。后来为苏淞道台沈秉成购得，并扩建装修。因住宅东西两侧各有一园，故名耦园，并寓有沈秉成偕夫人严永华夫妇归田隐居之意。古时两人并耕为“耦”，“耦”又通偶。还魂斋系书房。

这是一副摘句联，出自明·陆绍珩《醉古堂剑扫·卷五·素》。在现实生活中，人们工作之余或退休之后，如何休闲，在休闲中觅什么为伴，各人的情趣嗜好不同，方式也各异。这些“伴”虽然能各适其意，各有各的乐趣，但在耦园园主和书联者看来，“万般皆下品，惟有读书高。”因为“天下之事，利害常相半，有全利而无小害者，惟书。”（《醉古堂剑扫·醒》）书是灵魂的居所，精神的家园，深情的朋友，疗伤的良药。读书向称为雅事乐事。尤其是舍去功利的自由看书读书，如林语堂所言：能让人“开茅塞，除鄙见，得新知，增学问，广识见，养性灵”。（《论读书》）且神交古人，思接千载，心通四海。使人心旷神怡，豁然开朗之感。从养生角度看：读书能滋润人的心田，能养心凝神。

同样，人到无求品自高。“身外无求”，就是不为名缰利锁这些身外之物所束缚，保持心灵澄澈的心境。诗云：“不忧不戚，何用不戚！”（《邶风·雄雉篇》）即不嫉妒不贪求，怎么会不得到善的回应呢。“于世少取求，俯仰有余快。”（《曾国藩嘉言钞·不求》）相反，如果汲汲于名利，整日奔竞浮躁，心劳神疲，睡觉也不会安寝。“睡最安”，这是难能可贵的养生之道。

此联表现了耦园主人舍弃名利、脱俗寡欲、得闲读书、修身养性的心境和情趣。

熊经浴辑注

健康新概念

女性“保盆”新挑战

张献怀 葛静

女性盆底障碍性疾病是一系列以压力性尿失禁和子宫脱垂等盆底器官膨出为代表的盆底损伤与缺陷性疾病，是中老年妇女的常见疾病。随着人口的老龄化和人们对生活质量的日益重视，盆底障碍性疾病的发病、预防和修复重建逐渐受到重视。解放军总医院第一附属医院妇产科主任鲁永鲜说，在盆底重建手术不断发展和完善，治疗效果不断提高的同时，我国女性“保盆”治疗面临新的挑战。

鲁永鲜说，近年，随着盆底支持和缺陷基础研究的深入，盆底结构修补观念的更新以及手术器械的改进和修补材料的发明应用，女性盆底障碍性疾病的诊疗策略发生了革命性的变化，盆底修补和重建手术有了突破性的进展，治疗效果也在不

断提高，盆底障碍性疾病的诊疗目标由解剖的恢复发展到功能的恢复和重建。但与此同时，也出现了新问题，主要表现为各地在盆底重建外科方面发展及质量不平衡，子宫骶骨韧带

带悬吊术等重建手术方法仅仅普及了，但并没有被完全掌握；许多没有经过专业培训、不具备资格的医师以“不变应万变”的手术方式导致的膀胱损伤、直肠损伤、阴道痉挛等手术并发症显著上升；许多妇科医生缺乏规范化诊疗理念以及及时有效处理并发症的能力，过度、超适应症使用人工材料的问题比较突出；对于年轻女性子宫脱垂治疗方式的选择有待进一步探讨；一些新的手术方法，还处于“年轻”阶段，其复发和并发症问题，尤其是吊带和补片引发侵蚀、暴露、感染及对性功能的影响等问题，还有待大规模病例资料的积累以及临床循证的正确评价。

健康资讯

控烟健康教育信息在京发布

本报电（文心）由世界卫生组织烟草与健康合作中心主办的控烟健康教育核心信息发布暨解读会近日在京举行。

控烟健康教育核心信息由世界卫生组织专家编写，其内容包括中国吸烟人数超过3亿，约有7.4亿不吸烟者遭受二手烟危害；中国每年因吸烟死亡人数逾百万，超过结核病、艾滋病和疟疾导致的死亡人数之和；现在吸烟者中将来会有一半因吸烟而提早死亡，吸烟者的平均寿命比不吸烟者缩短至少10年；烟草烟雾至少含有69种致癌物；烟草制品中的尼古丁可导致烟草依赖，烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。

中国高血压患者教育指南发布

本报电（张鹏）在国家卫生计生委的支持下，由高血压联盟（中国）与国家心血管病中心、中华医学会心血管病学分会、中国医师协会高血压专业委员会等多家单位于2012年联合发起制定的《中国高血压患者教育指南》日前在京正式发布。该指南经过了基线调研、专家撰稿、意见征集、专家研讨等多个阶段，是第一部国家级高血压患者教育指南。

《指南》共分为三个部分：第一部分主要面向基层医师，作为基层医师教育患者的指导性文件；第二部分面向媒体，在今年8月的中国心脏大会2013上已经发布，作为媒体宣传读本；第三部分面向患者，作为患者的科普读本。

医疗前沿

“孙氏手术”
推动主动脉外科发展

本报记者 喻京英

孙氏手术的推广应用，极大地推动了我国主动脉外科的发展，使主动脉手术数量和质量都有了快速发展，尤其在主动脉夹层的诊疗方面取得了突出成绩，在国际上取得了相应的学术地位。这是记者从孙氏手术10周年——回顾与展望暨学术报告会上获悉，北京安贞医院孙立忠教授等根据我国主动脉疾病的形态学特点，自主研发出支架人工血管，并开发应用主动脉弓替换和支架象鼻手术，该术式被称为“孙氏手术”。

据介绍，主动脉手术是治疗心血管疾病的重要方法之一，该手术技术难度大、并发症和死亡率高的，一直是一个世界性的难题。孙立忠教授经过多年不懈努力、研究和创新，发明了我国完全拥有自主知识产权的术中支架血管，改良了国际上应用多年的“象鼻手术”，将术中支架血管应用于A型主动脉夹层的手术治疗，将手术范围由局部切除逐渐发展到全主动脉切除并替换，带领团队完成手术近万例，在主动脉夹层的诊疗方面取得了突出成绩。

从2003年我国首例“孙氏手术”应用于临床至今已经过了整整10年，手术者从1人增加到110余人，能独立开展手术的中心从1家发展到100余家，年手术量从几例发展到近2000例。手术技术也已从国内推广到国外，临床应用总量达到8000余例，得到了业界同行的认可，享誉国际学术界。

医说新语

纳米添加剂的
潜在隐患

付东红

随着纳米技术的不断发展，纳米产品逐渐进入人们的生活，而产品中添加使用的纳米材料对消费者的潜在健康危害引起广泛关注。北京大学公共卫生学院王云博士和贾光教授课题组近年来在“973”等项目资助下，对纳米二氧化钛的口服毒性进行了研究。他们得出结论：不同年龄人群的纳米二氧化钛膳食推荐摄入量应有所不同。这一研究论文2013年5月27日发表在权威纳米科技杂志《Small》上。该研究对指导纳米二氧化钛在食品中的安全应用具有重要参考价值。

王云介绍，纳米二氧化钛是指处于纳米尺度范围（1-100 nm）的二氧化钛，因具有粒径小、白色度好等特点，相对于常规尺度二氧化钛可显著改善食品品质和口感，在替代二氧化钛应用于食品方面优势显著。二氧化钛作为白色素在食品添加剂领域具有广泛用途，主要添加用于肉制品、鱼糜制品、糖果、糖果、焙烤食品、奶酪、糖衣、调味料和食品补充剂当中。虽然我国通过制定国家标准对食品二氧化钛材料的理化性质和食品中最大使用量做出了明确规定，但并未限定颗粒粒径大小。所以，食品生产加工单位极有可能忽略二氧化钛尺寸问题，将纳米二氧化钛等同于二氧化钛使用。由于二氧化钛主要应用于糖果领域，故喜爱甜食的儿童，将有更多机会接触到纳米二氧化钛，因此对儿童健康会带来潜在影响。

王云提醒，人们要关注纳米二氧化钛对儿童的潜在危害，以及不同年龄人群纳米二氧化钛膳食推荐摄入量应有所不同。

寿星秘诀

安徽
省巢湖市中
庙，有一位既擅
捕鱼又爱吃鱼的女
星袁永学。

袁永学，1912年1月27日出生于安徽省巢市中庙镇鸣凤岗村。袁永学自幼家境贫寒，13岁时前往上海义和纱厂做工童。抗日战争爆发后，她返回老家替人打长工，同时打鱼维持生活。1938年她与邻居王明志结婚，小两口从此过上“靠湖吃湖”的日子，用辛勤的劳动养活子女，把生育的3男4女抚养成人。如今一家已五世同堂，老人安

享着天伦之乐。

说起老人的长寿之道，小女儿说，老人现在身体健康，思维清晰，日常生活仍然能够自理。平时不吃保健品，也不刻意养生。老人日常生活有几个特点：首先，老人一生勤劳善良，乐于助人，现在虽已百岁，还是闲不住，在家里经常帮助做些家务活；其次，老人生活规律，早睡早起，早晨6时起床，到自家庭院或湖边转转，下午同家人和村邻聊天，晚上爱看戏剧电视，9时许睡觉，但中午一定要午休1小时；第三，老人生活清淡俭朴，由于是捕鱼能手，因此，家里吃鱼品种很多，有晒干的毛草鱼，风干的白鱼，腌的青鳊鱼，她用鱼能

101岁的老人袁永学

一辈子爱吃鱼

王德培 缪世鑫 文/图

