健康关注

世界卫生组织近日公布的数据显示，含有食源性疾病致病因子的食品可导致腹痛、恶心甚至癌症等200多种疾病。每天都有上万人患病，上千人死于可预防的食源性疾病，而约有40%的食源性疾病都发生在家庭中。由此可见，食源性疾病已成为人人身边的“潜在杀手”，提高公众的预防意识迫在眉睫。国家食品安全风险评估中心日前特此举办了“世界卫生日”主题开放日活动，旨在说明食源性疾病对身体的危害，让预防食源性疾病的意识更加深入人心。

40%的食源性疾病发生在家中

食品入口 防病关口

部景雨

控制食品中的微生物风险因素

按照世界卫生组织的定义，凡是通过摄食而进入人体的病原体使人体患上感染性或中毒性的疾病，统称为食源性疾病。一般情况下，食源性疾病由少数病原引起，如病毒、寄生虫或细菌。大多数情况下，它们引起肠胃炎，并危及到那些因年龄或免疫功能低下而特别脆弱的生命。

在食源性疾病的致病原因中，由生物因素构成的食源性疾病致病因子占到84%以上，其中包括17种病菌、18种寄生虫和7种生物毒素。由此可见，控制食品中的微生物风险因素，对保障食品安全有多么的重要。

国家食品安全风险评估中心食源性疾病监测部郭云昌副主任认为，目前我国对于化学性污染的重视程度远超微生物污染，而实际上2014年的数据表明，不安全食品中的微生物造成的食源性疾病所占比重为29.5%，已超过化学性污染所占比重。

“我国微生物引起的食物中毒事件主要发生在集体食堂、家庭、餐饮服务单位。随着工业化食品更多地走上我们的餐桌，工业化的食品而导致某种致病菌引起大规模的中毒的风险会加大，需要做好预防性管理。”郭云昌说道。

不洁饮食致肠胃疾病占多数

近日有报道称，美国堪萨斯州已有3人死于与“蓝钟”冰淇淋相关的李斯特菌病爆发。美国食品药品管理局发布质询函，正在确认蓝钟公司生产的冰淇淋产品是否与确诊的李斯特菌病相关。

对此，北医三院消化科副主任医师薛艳认为，目前消化科门诊尚无此类情况，但在就诊患者中，因食用不洁饮食导致的肠胃疾病仍占多数。

“现在很多年轻人喜欢在街边食用不熟不净食物，比如麻辣烫、烧烤或者火锅。这些食物因没烧熟煮透，或者加工生食过程中消毒不当，很容易造成细菌污染，一旦沙门氏菌、弯曲杆菌和肠出血性大肠杆菌等这些细菌进入人体体内，就很容易引发恶心、呕吐、腹痛和腹泻症状出现。”薛艳强调：“食源性疾病每年影响数百万人，有时导致严重甚至致命后果。谨防食源性疾病首先就要管住嘴，勿食不洁食物。”

春季是细菌滋生的活跃期，也是经过冬季贮藏的蔬菜易产生有毒物质的季节，稍不注意就会发生细菌性、化学性食物中毒事件。

对此，中国疾病预防控制中心特别提醒，春季外出游玩聚餐时，勿食毒死、病死或死因不明的家畜、鱼虾等；也不要食用任何腐烂发霉的食品、饮料。外出烧烤应到正规超市购买合格肉制品，不购买不食用不认识的菌类和野菜。除此之外，像海鲜这样易携带寄生虫类食物，也一定要煮熟后食用。

预防食源性疾病应掌握五要点

食源性疾患的发病率居各类疾病总发病率前列，是当前世界上较为突出的卫生问题之一。预防食源性疾病刻不容缓。

预防食源性疾病的五要点包括保持清洁、生熟分开、做熟食物、保持食物的安全温度、使用安全的水和原材料等方面内容。遵循五大要点，不仅能够防止食用受污染食品招致的疾病，而且能预防因处理受染动物带来的疾病如禽流感。

郭云昌说，预防食源性疾病，应特别重视案板生熟分开等细节，这可有效减少食源性疾病的发生。此外，还应养成饭前用肥皂或清洁剂洗手的习惯，剩饭剩菜再次食用前应充分加热。“一旦发生食物中毒，应立即到医院化验检查。早发现、早通报、早处置，可以防止食品安全隐患的爆发。”郭云昌说。

世卫组织驻华代表华梅指出：“食品安全五要点”涵盖了食品处理和制备过程中的基本原则，是每一个人都应该掌握的预防食源性疾病的技巧。只需要采取“洗手”、“做熟”、“冷藏食品”等简单措施，就可以起到立竿见影的效果。

据了解，预防食源性疾病的食品安全五要点是由世界卫生组织提出的、在各国公认有效且普遍实施的食品安全风险防范措施。国家食药总局王三虎副巡视员表示，食品安全五要点是行之有效的食品安全措施，对规范食品生产经营、指导家庭烹制食物具有重要意义。

链接▶▶▶

网购食品关注啥？

北京的烤鸭、天津的狗不理包子，甚至菲律宾芒果干、意大利通心粉等国外食材，如今只要轻点鼠标，就能在网上买得到。近几年随着网购食品市场的不断升温，网购食品的安全问题也越来越受到关注。

郭云昌提醒，网购食品确实是一个应重点关注的方面，其存在的隐患极有可能使网购食品成为食品安全的“重灾区”。

专家建议，网购食品时应查看经营者是否有营业执照，尽量买大企业生产、正规品牌的商品。如果商品价格如果低于平时购买价格的一半以上，就要慎重购买。网购食品到货后，应注意看食品包装标识是否齐全，是否标明商品名称、标识、配料表、净含量、厂名、厂址、电话、生产日期、保质期、产品标准号等，同时要看食品的生产日期和保质期。

健康互联网

常食橄榄油 健康又营养

程 多

橄榄油中的多酚含量在植物性油脂中含量极高，而橄榄油多酚可以增强人体高密度脂胆蛋白功能，并增强高密度脂蛋白胆固醇的排出，从而降低心脑血管发病率。这是西班牙巴塞罗那医学院心脑血管与营养科的教授在近日举办的第三届国际橄榄油高峰论坛上表示的。

该教授说，预防慢性病并不像很多人认为的只是简单控制油脂摄入，而要注重油脂的品质，橄榄油就是很好的选择。橄榄油预防慢性病主要依靠大量的单不饱脂肪酸和橄榄多酚，单不饱脂肪酸对膳食整体平衡以及预防慢性病发生发展有重要作用。欧洲食品安全局在2012年推荐每天摄入5毫克的橄榄多酚，将有利于血脂不被氧化，一般来说，每天吃20克的橄榄油就可获得5毫克的橄榄多酚。

中国粮油学会油脂分会会长王瑞元强调，橄榄油对减少心脑血管疾病很有帮助，它的广泛使用是“地中海饮食”最为突出的特点。有监测表明，目前市场上普通特级初榨橄榄油的多酚含量在百万分之150−200之间，而欧丽薇兰高多酚橄榄油多酚含量则高达百万分之400。

淮扬菜非物质文化传承人周晓燕教授强调，在中式烹饪中，特级初榨橄榄油适合凉拌、调味、腌制和短时高温的烹调；精炼橄榄油的烹饪稳定性好、烟点高，更适合高温烹饪。

滋补之计

吃点桑葚清清肠

王 楠

近日，桑葚陆续上市。熟透的桑葚非常香甜，而作为花青素含量最丰富的食物之一，桑葚的营养价值也极高。虽然桑葚果实个头很小，但上面布满了白色的小籽，能帮助促进大肠蠕动，也能加速代谢物通过肠道的速度（猕猴桃、火龙果等带籽的水果都有促进排便的作用）。目前，市场上常见的桑葚有两种，一种是青白色的，一种是深紫红色的，后者的营养价值相对更高一些。便秘的朋友可以买些食用。

但要注意，消化功能不好或者容易拉肚子的人吃桑葚时一定要适量。而且，即使是正常人群，一次也不可多吃，因为桑葚中的多酚类物质能抑制体内消化酶的活性，一次吃太多可能会妨碍消化吸收。

深紫红色的桑葚是富含花青素的食物代表，因为这种天然色素容易掉色变色，所以稍微清洗，桑葚就会流出“黑水”。其实，花青素具有强抗氧化作用，尤其对眼部的微循环有好处。因此，适当吃些桑葚对眼睛有好处，趁着季节可以买点给孩子吃。

桑葚特别娇贵，购买时挑选很重要，应买颜色深、果肉饱满，不软烂的。桑葚不好清洗，建议就用流水轻轻洗、再用盐水略泡，最好不要揉搓。而且，清洗之前不要除去果把儿，以免脏东西进入果肉里。因为桑葚难以保存，且极易繁殖酵母菌、滋生霉菌，因此，要现买现吃，一次少买点。也可以做成桑葚酱，方便储存。

健康箴言

野老得许多闲趣 晚年养未尽余光

这是清代诗人何栻（1816−1872）为抒发闲适自娱之情而撰写的长联。全联为：种邵平瓜，栽陶令菊，补处士梅花，不管他紫姹红嫣，但求四序常新，野老得许多闲趣；放孤山鹤，观濠上鱼，狎沙边鸥鸟，值此际星移物换，唯愿数椽足托，晚年养未尽余光。

上联的“邵平瓜”，即东陵瓜。邵平在秦时为东陵侯，秦亡后沦为布衣，种瓜长安城东青门外。后世因以邵平瓜为归隐田园之典。唐·杨炯《送李庶子致仕还洛》诗：“亭逢李广骑，门接邵平瓜。”“陶令菊”，即菊花。因晋代陶渊明爱菊，故称。唐·皇甫冉《和中丞奉使承恩，还终南旧居》诗：“谢公山不改，陶令菊犹存。”“处士梅花”，处士本指有才德而隐居不仕的人，这里指北宋林逋，人称孤山处士，学问渊博，但志不出仕，在西湖孤山结庐隐居；终生未娶，喜种梅养鹤。清·秋瑾《梅十章》之九：“孤山林下三千树，耐得寒霜是此枝。”上联是说，赋闲以后，像邵平那样种瓜，像陶渊明那样栽菊，像处士那样植梅，不管能否姹紫嫣红，只求春夏秋冬四季瓜果花卉常新，我这村野老人就能得许多闲趣。

下联的“孤山鹤”，指林逋在西湖孤山种梅养鹤，以诗酒自娱，他常到西湖诸寺游玩，有客来，便有童子放鹤招他回去。“观濠上鱼”，即观看濠水的鱼。《庄子·秋水》记叙庄子与惠子游于濠梁之上，儵鱼出游从容，因辩论鱼知乐否。后多用“濠上观鱼”形容人逍遥山水、别有会心，自得其乐。“狎沙边鸥鸟”，即亲近栖息于沙滩、沙洲上的鸥鸟。后以“狎鸥”指淡泊隐逸，不以世事为怀。“数椽”，指房屋的间数。下联是说，闲暇时，放鹤、观鱼、亲近鸥鸟，在这星移物换、时序变迁中，只望有数间房屋寄托，以养晚年未尽余光。

此联反映了联作者高雅的闲情逸致与随遇而安的生活态度。

熊经浴辑注

保健园

春天预防风疹传染

张益辉

嗓子疼、浑身没劲、以为自己感冒了的小张，吃下感冒药后病情不仅没减轻，身上还突然起了一片一片的疹子。上医院一看，医生诊断为风疹。

风疹是由风疹病毒引起的急性出疹性传染疾病，春季易流行，一般多见于5−9岁儿童，在流行期，成人发病的也不少见。风疹患者为唯一传染源，病毒通过空气、飞沫传播，人与人密切接触也可传染。传染期在发病前5−7天和发病后3−5天，起病当天和前一天传染性最强。好在风疹传染期短，患者一般自皮疹出现隔离5天即可阻断传染。

人感染风疹病毒后约2−3周发病，出疹前会表现为低热、头疼、倦怠、咽痛等感冒症状。皮疹往往初起于面部，24小时内迅速蔓延至颈部、躯干、上肢，最后到下肢；一般边起边消，2天左右消退，消退后不留痕迹或轻微脱屑。出疹前1−2天，患者可能出现枕后、颈后、耳后淋巴结肿大，有压痛。

风疹属自限性疾病。得了风疹之后一般不需要特殊治疗，但应注意卧床休息、多饮水、清淡饮食，也可服用疏风清热、解毒类药对症治疗。如休养不当，可能会并发关节炎、中耳炎、支气管炎甚至心肌炎、脑炎。

健康人接触风疹病毒后，约有30%的人致病，病愈后自身也获得免疫力，很少再发。值得注意的是，孕妇如患风疹可能发生流产、死产、早产或胎儿畸形。如在妊娠前3个月感染风疹，胎儿畸形的发生率约15%−20%，常见的畸形有先天性白内障、耳聋、齿缺损、小眼畸形、先天性心脏病、青光眼等。

很多人分不清风疹和风疹块，二者可不是一回事。风疹块是荨麻疹的俗称，属于皮肤过敏。症状是局部皮肤忽然成块地红肿发痒，通常在2—24小时内消退，不留痕迹，但容易复发。其病因非常复杂，约3/4患者找不到原因。常见的原因主要有：食物及食物添加剂、吸入物、感染、药物、冷热和日光刺激、昆虫叮咬、精神因素、内分泌改变、遗传因素等。

医说新语

治疗血友病 早期要持续规范

珏 晓 文/图

血友病作为一种遗传性疾病，由于先天缺乏凝血因子，仅靠自身机能，出血难以控制，严重情形下会有性命之忧。按照血友病的发病率为5～10/10万估算，预计我国的血友病人数达10万左右，但当前登记在册的仅占一成左右。这些病人中绝大部分人因病致残、因病致贫。生活捉襟见肘，生存现状不容乐观。北京协和医院内科赵永强教授在近日举行的世界血友病日公益纪念活动上强调，血友病的治疗关键在于早期持续性的规范治疗。

赵永强说，儿童期是血友病治疗的黄金时期，患者家属有责任在患儿幼年时期即向其介绍传授血友病早期治疗及护理知识，这样患者就能在家人力所不能时，实现自我治疗及协同治疗，更能早期树立规范治疗的意识，保护好关节。

中国工程院院士、江苏省血液研究所阮长耿所长表示：“为了保护关节避免残疾，建议血友病患者及早进行按需治疗，通过静脉输注的方式进行凝血因子补充，以使患者体内的凝血因子浓度达到正常人的水平，从而实现止血。而一旦发生出血，患者必须及时补充足量凝血因子。此外，这种凝血因子替代治疗贵在坚持，无论患者接受按需治疗方案还是预防治疗方案，都必须严格坚持下去。如果患者接受按需治疗，应当遵照医嘱尽早止血，越快止血对关节的损伤就越小。

阮长耿提醒，当面临关节出血时，患者通常会伴随一种出血预感，早期产生灼热感或针刺感，随后出现关节僵硬、疼痛、血肿；而这种血肿可能会引发组织坏死、外周神经病变、关节畸形等，造成关节严重负累、不能负重，最终导致正常活动极大受限。临床主要表现为关节、肌肉的创伤或自发性出血。它属于罕见病中的“大病种”，危害大，我国诊断率低，反复出血和难治性并发症导致患者致残率高，且往往伴随患者终身。

下图：北京血友之家罕见病关爱中心近日举办了“世界血友病日·慈善足球邀请赛”活动。该活动旨在呼吁大家关注血友病患者，帮助他们保护关节，最终提升生活质量。