

健康关注



胶带扎蔬菜，不会有危害

本报记者 常 钦 吕绍刚

近日，关于捆扎蔬菜的胶带“有毒”“甲醛超标10倍”，长期食用这样捆扎的蔬菜可能致癌的说法，再次在互联网上热传。这些说法有根据吗？本报记者就此进行调查。

胶带捆扎会有残留甲醛转移到蔬菜中吗？

胶带多用于超市货架或室内农贸市场，与蔬菜接触时间短，甲醛水溶性挥发性均强，很难转移到蔬菜中。

“我们常见的使用的胶带都由基材和黏合剂两部分组成。平时捆扎蔬菜用的胶带，一般以聚丙烯薄膜为基材，经过涂抹黏合剂制成。”农业部农产品包装材料质量安全风险评估教授级高级工程师钟锋介绍，有些黏合剂在制作过程中，甲醛作为辅料，未完全反应，就可能会存在少量的残留。我国国家标准GB9685—2008《食品容器、包装材料用添加剂使用卫生标准》中明确规定，甲醛可用于食品接触性黏合剂生产，最大残留量应小于15毫克/千克。

农业部农产品包装材料质量安全风险评估教授级高级工程师蒋立茂说：“目前我国还没有食品专用胶带，但对食品接触材料有严格的质量安全标准和规定。”如即将实施的GB9685—2016《食品安全国家标准食品接触材料及制品用添加剂使用标准》中明确规定了食品接触材料黏合剂允许使用的添加剂清单，GB/T10004—2008《包装用塑料复合膜、袋干法复合、挤出复合》明确了食品包装用塑料膜的质量安全标准。“严格按照相关标准生产的胶带不会对蔬菜质量安全产生影响。”蒋立茂说。

河北新发地园区入驻果蔬经销商4100余家，日均交易量1.5万吨。据河北新发地农副产品有限公司总经理尹丽芬介绍，农产品在从产地到农批市场过程中，都是大宗包装储运，并无使用胶带现象；传统农贸市场摊贩销售大都以散卖为主，也较少用胶带。胶带多用于超市货架或者室内农贸市场，主要是供货商为方便计量计价采取

的分拣分装措施。

“塑料膜和黏合剂都是聚合物，在常温放置的条件下很稳定，降解释放大量甲醛的可能性极小。”深圳市计量质量检测研究院食品检测所副所长李碧芳说，蔬菜捆扎用的胶带只有很窄的一条，其甲醛残留量很低，而且与蔬菜接触时间较短，同时甲醛的水溶性和挥发性很强，很难在蔬菜表面积累。

近期检测是否发现胶带捆扎的蔬菜甲醛超标？

农业部近两年排查和评估中，胶带捆扎的蔬菜样品甲醛含量低于检出限。

记者查得，“胶带捆扎蔬菜甲醛超标”的说法，2013年、2016年均在网络上流传过。

2016年7月，针对市民的顾虑，深圳市质监院配合深圳市食药局在当地6家超市随机抽检了11个胶带捆绑蔬菜样本，对胶带直接接触部分的蔬菜甲醛残留量和甲醛迁移量等指标进行检测。

由于胶带未纳入食品相关产品生产许可范围，这次检验参照了全国食品整治办〔2008〕3号《食品中可能违法添加的非食用物质和易滥用的食品添加剂品种名单（第一批）》、GB9690—2009《食品容器、包装材料用三聚氰胺—甲醛成型品卫生标准》、GB/T10004—2008《包装用塑料复合膜、袋干法复合、挤出复合》进行评价。检测结果表明，11个蔬菜样品中并未检出甲醛，11个胶带仅检出微量的甲醛（范围在0.13—0.19毫克/平方分米）。

深圳市计量质量检测研究院相关负责人介绍，胶带检测时，所用的胶带面积为1平方分米，而且按照国标规定，需要在60℃的4%乙酸中浸泡2个小时。而蔬菜在实际售卖过程中，与胶带的接触面积远低于1平方分米，接触温度为室温（远低于实验时的60℃），也不会遇到实验时所采用的极端酸性条件，因此并未在蔬菜样品中检出甲醛。

农业部农产品包装材料质量安全风险评估

专项，近两年对蔬菜捆扎带质量安全也进行了摸底排查和验证评估。农业部农产品加工质量安全风险评估实验室（北京）研究员王凤忠说，结果表明，大部分捆扎带中的甲醛残留量均符合国家标准，尤其是“三品一标”（指无公害农产品、绿色食品、有机农产品和农产品地理标志）农产品专用捆扎带，甲醛残留量不超过2毫克/千克，远低于国家规定的食品接触性黏合剂中甲醛最大残留量15毫克/千克。调查验证仅发现极个别捆扎带检出甲醛超标，经研判，可能来源于工业胶带小作坊。另外，对胶带捆扎蔬菜中甲醛含量进行验证的结果显示，所有样品甲醛含量均低于检出限。

面对食品中微量存在是否要“谈甲醛色变”？

微量甲醛普遍存在于水产品、果蔬等食品中，含量极低，水洗和烹饪可有效去除。

“甲醛易溶于水，高温时易挥发，水洗和烹饪都是有效的去除办法。”农业部农产品加工质量安全风险评估实验室范岱博士说，微量的甲醛普遍存在于水产品、水果、蔬菜、牛奶等食品中。不同食品中产生甲醛的机制不同，例如鱼肉中有一种“氧化三甲胺”，在酶或微生物的作用下会分解产生甲醛；蔬菜通过呼吸作用，在细胞代谢过程中产生微量的甲醛。一般来说，新鲜果蔬中甲醛含量绝大多数都在每公斤1毫克以下，最高每公斤不会超过5毫克。某些动物产品中的甲醛含量稍高，如甲醛，11个胶带仅检出微量的甲醛（范围在0.13—0.19毫克/平方分米）。

离开剂量不能谈安全。每日摄入多大剂量的甲醛，会对人体产生实质性的危害？王凤忠提供了一组美国环保署的数据：甲醛的每日允许摄入量为每公斤体重0.2毫克。他解释说，按照一个体重为60公斤的成年人计算，每日甲醛摄入只要不超过12毫克，就不会对健康产生影响。大部分食物中甲醛本底含量都很低，以白菜为例，每公斤白菜的甲醛本底含量约为1毫克，也就是说摄入12公斤未经清洗烹饪的白菜才可能会超过每日允许限量。



罗汉果泡水喝为何清肺润喉？

王红蕊

雾霾已经是当今中国乃至全世界无法回避的话题。雾霾天气，大气中的微尘和有害物质进入呼吸道，刺激并破坏气管黏膜，导致气管黏膜杀灭病毒、细菌和抵抗它们进入肺部组织的功能下降。在这种情况下，原本身体健康的人群可能会出现咳嗽、气管炎等呼吸道病症。本已患有哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病等呼吸系统疾病的人群则会加重肺部感染，咳嗽、气短、胸闷、喘憋等不适。那我们除了减少外出，戴上口罩这些防护措施外还能做些什么呢？

中医专家推荐给我们罗汉果。中医认为，罗汉果，甘、酸、性凉，有清热凉血、生津止咳、滑肠排毒、嫩肤益颜、清热润肺化痰等功效，可用于益寿延年、驻颜悦色及治疗痰热咳嗽、咽喉肿痛、大便秘结、消渴烦躁诸症。现代医学研究证实，罗汉果含一种比蔗糖甜300倍的甜味素，但它不产生热量，所以是糖尿病、肥胖等不宜吃糖者的理想替代饮料。它还含丰富的维生素C，有抗衰老、抗癌及益肤美容作用；也有降血脂及减肥作用，可辅助治疗高脂血症，改善肥胖。罗汉果因此也叫“长寿果”“神仙果”。

关于罗汉果还有一个感人的传说。相传很久以前，广西有一个古老的瑶寨，寨中有一位姓罗的樵夫。樵夫自幼和母亲相依为命，孝敬母亲，深得乡亲们的赞赏。一年秋天，樵夫的母亲患病，整天咳嗽不已，异常痛苦。樵夫看在眼里，痛在心上，但是家中没有钱请郎中诊治。无奈，他只好更加辛劳地上山砍柴，希望以卖柴所得的微薄银两为母亲求医问药。一天清晨，樵夫早早地就上山砍柴。在一片密林中，他不幸被马蜂蛰伤，被蛰处红肿、疼痛不已，樵夫顿感到心悸气促、头晕目眩。他孤身置身于这僻静的山中，无医无药，真是叫天天不应，叫地地不灵。无奈之下，他只好强忍着剧痛和头晕心悸等不适，踉踉跄跄地向山下走去。

走了长长的一段崎岖山路，他感到累了，坐下稍作休息时不经意间闻到一阵沁人心脾的水果香味。环顾四周，他看见眼前不远处长着一团团一簇簇的青藤，青藤上结满了不知名的圆形野果。又饿又累的他心中一喜，三步并作两步走上前去，摘下一只，狼吞虎咽地吃了起来。没想到

这野果香甜可口，清凉怡人，他突发奇想把果汁往伤口上涂。瞬间，他感到伤口有一种说不出的清凉。更令他意想不到的是，伤口的疼痛竟开始缓解，没过多久，红肿疼痛消失，仿佛未曾被马蜂蛰过一般。惊喜之余，他便摘了好些野果带回家中，给患病的母亲吃。

樵夫的母亲吃了这种野果后，第一天便觉得清凉润喉，神清气爽，第二天咳嗽有所减轻……樵夫高兴极了，于是便天天上山采摘新鲜的果子给母亲吃。如此连续吃了一个多月后，母亲的咳嗽病竟不治而愈。母子二人喜不自胜，逢人便说这野果的神奇功效。他们采摘很多野果，晒干备用，每当遇上患有咳嗽病的穷人，便免费送人，教病人煎水饮用，因此治愈了不少患咳嗽病的穷人。

恰逢此时，一位周游列国、悬壶济世的汉郎中行医至此，听闻樵夫以野果治愈母亲咳嗽之事，心中一动，于是亲临樵夫家中，品尝野果。汉郎中还在樵夫的带领下上山采摘，潜心研究，汉郎中发现此野果性味甘、凉，具有清肺止咳、化痰平喘、利咽润喉和润肠通便之功效，于是便广泛用于民间。由于樵夫姓罗，郎中名汉，后人为了缅怀他们的功绩，便把这种不知名的野果称之为罗汉果。

冲泡罗汉果，水温不宜太高，罗汉果的治疗咽喉和咳嗽的功效主要是因为罗汉果激酶，而这种激酶是一种生物活性激酶，温度太高会被分解，因此泡饮罗汉果的最佳水温是60℃—80℃。雾霾天气，建议大家都应服用一些。经常吸烟、饮酒，长期宿便者；演员、教师、广播员等需要保护发音器官者；深夜加班工作，容易上火、排毒能力减低者；长坐办公室呼吸不到室外新鲜空气者；室外活动、运动量较大，体内水分容易流失者则更需要。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）



图为海军总医院教授田增民在为疑难病患者义诊

王丽摄

医说新语

京津冀建癌症防控联动平台

每年的2月4日是世界癌症日。2017年国际抗癌联盟推出的世界癌症日主题为“我能战胜癌症”。北京、天津、河北抗癌协会共同签署发布了“京津冀联合抗癌倡议书”，承诺将响应国家京津冀协同发展战略，推动医疗一体化建设，依托各自行业影响力和专家资源，搭建“京津冀癌症防控联动平台”。

中国抗癌协会理事长郝希山院士强调，西方发达国家的实践证明，遵循预防为主、关口前移的理念，通过采取环境治理、全民戒烟、提倡健康生活方式、早诊早治、规范诊疗、科学康复等综合措施，很多国家已成功实现癌症总体发病率和死亡率的“双下降”。癌症防控事业是一个系统工程，需要政府、社会组织、科研机构、医院、企业等各方的参与，只要全社会共同携起手来，一起关注癌症、科学抗癌，就一定能够降低癌症的发病率和死亡率，实现国人的健康梦。

战胜癌症，你能我能；战胜癌症，众志成城。来自京津冀三地抗癌明星踊跃参与，进行经验分享、歌舞展示、服饰表演、手语操互动，传递出人们对抗癌症积极乐观的康复心态和互助扶持、携手抗癌的正能量。活动现场，郝希山、樊代明、于金明3位院士与抗癌明星面对面，聊起“抗癌那些事儿”，让众多癌友在轻松的环境中获得了权威的抗癌指导。（胡彦 朱芸）



王晓摄

特别报道

“健康人·中国梦”论坛举行

提到健康，不能仅仅想到细菌和病毒，也不能仅仅着眼于病人。卫生和健康不仅仅是卫生部门的责任，而要形成跨部门合作，才能让所有年龄段人群实现健康生活、提高福祉。在近日举行的“健康人·中国梦2017论坛”上，世界卫生组织驻华代表施贺德在主旨演讲中强调，健康是人类进步和可持续发展的核心。

施贺德说，健康生活是可持续发展和增长的结果，同时也是实现可持续发展和增长的、却往往被低估的手段。新的可持续发展目标体现了这种健康新思路，我们迫切需要采取跨部门的改革和协作，保护当代和未来人民的健康。健康是实现可持续发展的基石，更是民众的一项普遍权利。

我国去年6月和10月先后出台《全民健身计划（2016—2020年）》和《“健康中国2030”规划纲要》两份“重量级”文件，标志着“全民健身”进一步转型升级。国家体育总局群体司副巡视员张栋说，体育让生活更美好。抓全民健身就是抓普惠民生，就是要文化自信。促进全民健身，一要做好顶层设计，二要狠抓落实，分工负责，三要促进全民健身和全民健康的深度融合。

与会专家表示，体育是责任，健康是福祉。国家制定的全民健身五年计划指出，到2020年，要实现7亿人口每周锻炼1次的目标，体育消费要达到1.5万亿元。多动会吃，才能享受健康。

针对移动医疗，有关专家表示，互联网医院提供的仅仅是医疗咨询服务。未来更重要的是把医疗资源释放，让老百姓就像软件打车一样，明白白找医生看病。

“中国人口多病例多，医疗负担重。要实现健康中国的宏伟目标，需要利用大数据进行科学研究，打造一个健康医疗数据平台，在医学科研、疾病防控等方面发挥作用。”国家人口健康科学数据共享平台管理中心常务副主任尹岭指出，通过移动医疗和智慧医疗，打造县乡村的农村三级医疗网，面向农村县医院提供公共卫生服务、专科服务、内外妇儿、家庭医生等医疗服务，提升基层医生的水平，才是为全民健康谋福祉。（喻京英）

2016国内外十大医学科技新闻出炉

“2016年度中国医学科技十大新闻”和“2016年度国际医学科技十大新闻”日前在北京发布。这是记者从近日举行的中国卫生与健康科技创新发展高峰论坛上获悉的。

“2016年度中国十大医学科技新闻”如下：

- 1.时隔20年召开全国卫生与健康科技创新工作会议
- 2.埃博拉病毒入侵人体机制被破解
- 3.利用内源性干细胞治疗先天性白内障取得重大突破
- 4.中国人的盐钠摄入量严重超标
- 5.活流感病毒可直接转化为疫苗
- 6.中国科学家发现1445种病毒
- 7.心血管疾病风险预测有了中国模型
- 8.首次用小鼠干细胞体外制造出功能精子
- 9.结核分歧杆菌耐药性检测国产体外诊断试剂获批
- 10.鼻咽癌化疗新方案可使患者寿命延长9个月

“2016年度国际十大医学科技新闻”如下：

- 1.植入微电极阵列帮瘫痪患者恢复运动能力
- 2.多项研究共同探究寨卡病毒致病机制
- 3.局限性前列腺癌10年随访，不同治疗效果差异不大
- 4.2010年至2011年，美国门诊患者的不当抗生素处方发生率为30%
- 5.水果摄入不足是中国人群心脏病和中风的风险因素
- 6.含肿瘤RNA的纳米颗粒可激发人体免疫系统抵抗肿瘤
- 7.1990年至2013年，病毒性肝炎的全球负担在不断增加
- 8.一种人源性单克隆抗体可显著降低阿尔茨海默病患者β淀粉样蛋白水平
- 9.老年男性睾酮治疗可多角度提升患者生活质量
- 10.美国推出人类基因组编写计划

养生百科

常酌好酒能养生

崔淑霞

现在医学认为，酒可以生成高密度胆固醇，还可以防止老年痴呆。喝酒以后血液循环加速，使我们精神很振奋，很兴奋，能够强心振奋、消除疲劳。在近日举行的“健康中国·飘香世界——茅台不老酒中国发布会”上，邓小平保健医胡士良说，酒不但能够解忧，也能养生。中国古人就将酒的作用归纳为：酒以治病，酒以养老，酒以成礼这三类，可见酒的养生作用早就得到了人们的认可。

胡士良强调，喝点酒对身体有一定的好处，可以改善血液，但一定要保持适量喝酒。而适量喝酒，也不是人人都适合喝酒，首先对酒精过敏的人不能喝，其次是患胃溃疡的病人和肝功能不好的人都不要喝酒。



杏林寻宝

——中华传统医药漫谈