

健康中国“进行曲”⑤



图为贵州省铜仁市松桃苗族自治县盘信镇盘塘村山幼儿园的孩子们正在吃营养餐。

龙元彬摄
(人民视觉)

食品安全 守护舌尖上的幸福

本报记者 刘 峤

“舌尖上的安全”事关百姓的身体健康和生命安全。中共十九大报告提出，实施食品安全战略，让人们吃得放心。

当前，中国食品安全形势总体平稳，也面临着新的考验。网络外卖风头正盛，但“指尖上的美食”存在安全隐患；饮食科普传遍朋友圈，但食品安全谣言暗影隐现。面对食品安全的热点和难点，防范和监管仍需“跑”在风险前，才能真正守护百姓健康。

提升质量 强化监督

2016年，中国餐饮业收入达3.58万亿元，同比增长10.8%。专家预计，今年餐饮业收入有望突破3.9万亿元，接近4万亿大关。尽管百姓在“吃”上的消费越来越多，但餐饮食品的质量安全仍有缺口。

今年以来，一些食品安全事件触动公众神经，从发生在中小学校和幼儿园的食品安全事故，到海底捞等知名餐饮企业的脏乱后厨曝光，频发的食安事件暴露出监管漏洞。

面对食品安全风险，既要提升质量，也要强化监督。一段时间以来，旨在对餐饮食品加工进行公示的“明厨亮灶”行动，将餐饮服务关键部位与环节置于社会监督之下。截至去年底，已实施明厨亮灶的餐饮服务单位占持证总数的近1/3。

与此同时，14部委日前联合出

台的餐饮业新规明确，加快建立职业化检查员队伍，强化培训管理和绩效考核，开展餐饮食品安全监管专业技能培训 and 竞赛，提升餐饮食品安全监管执法水平。

不只是在餐饮领域，目前，中国已实现食品安全监管网络的全面覆盖，建立起覆盖国家、省、市、县四级的监督抽检体系。同时，加大信息公开力度、加强风险预警防控，不断织密“舌尖上的安全网”。3年来的食品抽检结果显示，一些社会关注度较高的品种和指标，如乳制品和婴幼儿配方食品中的三聚氰胺、小麦粉中的黄曲霉毒素B1、蛋制品中的苏丹红等，抽检样品全部合格。

规范外卖 创新管理

用手机叫外卖，已成为中国年轻人司空见惯的生活方式。数据显示，今年二季度中国互联网餐饮外卖市场整体交易规模达459.5亿元，同比增幅高达81.8%。然而，网络餐饮光鲜的数据背后，也存在着不少阴暗的角落：一些无证无照或伪造证照的“黑作坊”“苍蝇馆”，摇身一变成“网红餐厅”，给年轻食客带来巨大的安全隐患。

近日，国家食品药品监督管理总局发布《网络餐饮服务食品安全监督管理办法》，要求网上餐饮应当具有实体经营门店并依法取得食品经营许

可证，同时加强对送餐人员和配送过程的规范。

业内人士估计，按国外网络订餐占餐饮收入30%计算，未来中国网络订餐市场将达到万亿元以上规模。面对新业态雨后春笋般地成长，各地也在监管中探索引入新技术手段。

上海食药监局与网络订餐平台建立了食品安全大数据共享机制，根据负面评论关键词，主动搜索消费者网上评论数据并及时提供给监管部门，形成负面信息线索库。

三亚推出了O2O网络监管系统，将市内提供餐饮外卖服务的第三方平台全部纳入监管范围，定期采集各大平台上的餐厅信息，一旦餐厅出现违法行为，就会被列入重点监管名单之中。

国家食品药品监督管理总局有关负责人表示，将加强网络餐饮服务食品安全社会共治。加大食品安全监管信息公开力度，与平台、相关监管部门互通共享行政许可、监督检查、违法行为查处等食品安全信息。

打击谣言 传播科学

撕不烂的紫菜是塑料做的、粉丝可燃烧含荧光剂、面包里的肉松是棉花、雾霾天可以吃食物清肺……打开手机，朋友圈里的健康百科“琳琅满目”，可夹杂在其中的食品谣言也趁机传播开来，引发人们“舌尖上的焦

虑”。

食安谣言的传播，轻则造成公众误解和恐慌，重则对产业健康发展和公共安全造成影响。塑料紫菜谣言爆发后，一度对紫菜的种植、加工销售等多个环节造成打击，直到官方辟谣和公安机关抓获谣言制造者之后，莫名“背黑锅”的紫菜才“平了反”。

食药监总局新闻宣传司司长颜江瑛指出，打击食品安全谣言，要让科学知识跑在谣言前面，同时也要加大对食品谣言制造者、传播者的惩处力度。

今年7月，国务院食品安全委员会办公室等10部门联合发布《关于加强食品安全谣言防控和治理工作的通知》，要求及时公开准确、完整的食品安全监管信息，挤压谣言流传的空间，及时组织辟谣，严厉惩处谣言制造者和传播者。据悉，对于“舌尖谣言”，食药监总局已基本做到在24小时内对谣言进行批驳打击。

辟谣是治标之策，要想真正铲除谣言滋生的土壤，还需要提升公众的科学素养，以识别和抵御食安谣言的侵袭。

专家指出，应通过搭建平台，把科学家、媒体和企业纳入其中，及时传播正确的食品安全知识和信息，填补信息真空地带，及时满足公众的需求，减少公众误解，重建公众对食品安全的信心。

“厕所问题不是小事情，是城乡文明建设的重要方面”。11月底，习近平总书记作出重要指示，充分肯定旅游系统推进“厕所革命”取得的成效，要求坚持不懈推进“厕所革命”，努力补齐影响群众生活品质的短板。

厕所问题是涉及百姓生活和国家建设的大事，不仅事关人民健康和生态环境的改善，还关乎国家良好形象的树立。长期以来，我国厕所存在供给不足、

因此，“厕所革命”下一步的工作应着眼全域，景区、城市、农村一起抓，把这项工作作为乡村振兴战略的一项具体工作来推进。要坚持问题导向，从厕所配备最为薄弱、群众反映最为强烈的地方入手，因地制宜、精准施策，科学合理设计厕所位置和布局。

同时，要研究不同地域厕所运转配套服务举措，综合运用科技手段保

小厕所 大民生

彭训文



分布不均衡、管理不到位等问题，是社会文明和公共服务体系的薄弱环节。

近年来，在中央高度重视和关心推动下，一场“厕所革命”逐步从景区内扩展到景区外、从城市扩展到农村。自2015年实施“厕所革命”以来，旅游业共新建、改扩建旅游厕所6.8万座。农村卫生厕所普及率从2012年的71.7%提高到2016年的80.4%，明显改善农村环境卫生面貌。

不过，应当清醒看到，与人民日益增长的美好生活需要和旅游业快速发展态势相比，厕所供给的历史欠账太多，厕所数量质量、管理服务、如厕文明等仍有不小差距。其中，景区外厕所落后于景区内厕所、农村厕所落后于城市厕所、中西部厕所落后于东部地区厕所等问题还比较突出。

护好生态环境，拓展公共厕所专业化管理的新渠道，资源化处理厕所废物，让“厕所革命”成为发展循环经济的重要一环，让群众从中更多受益。

需要指出的是，“厕所革命”更是对传统观念、生活方式和环境保护的深刻革命，让人们养成文明如厕的良好习惯是重要目标之一。例如，要引导人们文明如厕、维护洗手间卫生环境、保护公共厕所设施等，让人们思想观念、卫生习惯也来个根本变革。

总之，厕所问题是一个重大民生问题。“厕所革命”抓住了影响群众生活品质的这块短板。接下来，我们只有真抓实干，坚持硬件建设和软件提升齐头并进，才能让美丽中国的“颜值”更高，人民的获得感更足。

乒乓球“考级”启动



近日，大众乒乓球技术等级段位考核启动仪式在天津举办。乒乓球爱好者有机会通过考核获得相应的段位证书，在收获健康和快乐的同时，拥有国球段位。

新华社记者 孙博博摄

首都新闻媒体射箭邀请赛举行

本报电（记者刘峤）首都新闻媒体射箭邀请赛日前在北京市朝阳区第二少业业余体校北京奥星射箭俱乐部举行，来自首都30多家新闻媒体的记者和部分体育工作者、射箭爱好者参加了比赛。

本次比赛由北京市体育总会主办，北京市射箭运动协会、北京市民族传统体育协会承办。北京射箭协会

和射箭企业的人员向参赛人员介绍了射箭运动和中国传统的射箭文化，以及射箭运动在北京的普及推广情况，介绍了这一优秀的传统体育项目在全民健身中的地位和作用。参赛人员对这一运动表现出了很大的兴趣，随后在射箭老师的指导下，参加比赛的人员初步领会射箭运动的要领，在轻松和欢快的气氛中进行了友谊赛。

中国老人爱运动

顾长娟

何时健身都不晚

时值冬日，北京市的最低气温已经降到了0℃以下。但在团结湖公园却是另一番热闹的景象：做保健操、踢毽子、跳绳、快步走……午后，运动的小队伍渐渐聚集起来，健身的老人随处可见。

“今年8月，在朋友的建议下，我开始来这儿锻炼。坚持了3个月，手指变得灵活多了。”在此锻炼的姜大伯说，“以前我挺排斥运动的，平常能不动就不动。今年67岁了才学到锻炼的甜头。健身啊，什么时候开始都不晚。”

在团结湖公园里健身的老人，既有两三个月前刚加入的“菜鸟”，也有锻炼了七八年的常客。

“就像每天按时上班一样，到了时间，我就跑到这儿活动筋骨。”正在健身器材上按摩的张阿姨说，“‘冬练三九，夏练三伏’，一点儿都不夸张。在这儿吹吹风、晒晒太阳，比吃钙片管用。”

老年人是健康中国战略中的重点人群，也是开展全民健身的重要队伍。如今，健身已成为越来越多老年人晚年生活的“标配”。例如，陕西省的数据显示，截至2016年，该省经常参加体育锻炼活动的老年人已达300万人，约占该省老年人口50%以上。

量力而行莫贪多

虽然老年人的健身热情越来越高、健身选择越来越多，但由于缺乏专业指导，很多老人在健身过程中还存在误区。

过度运动是老年健身者常犯的错误。老年人空闲时间充裕，因此有的人每天花上两三个小时做大量训练。但高强度的锻炼，不仅搞得自己筋疲力尽，还会对关节和肌肉造成一定的损伤。专家提醒，老年人健身应量力而行，不可贪多。一般以身体刚刚感到舒适，全身只出一小点毛毛汗，不出现明显喘气为佳。

健身时间与效果息息相关。研究证明，日出前和傍晚时分都是空气污染最严重的时刻，对人体健康不利。而每天上午6时至10时，被称为心血管疾病易发的“魔鬼时间”。因此，老年人最佳的运动时间，应是上午10时或下午3时左右。这时空气中的氧气浓度相对较高，能满足锻炼时人体耗氧量的增加。

饭后散步一直是老年人信奉的长寿秘诀，但近代医学认为，饭后散步会导致功能性消化不良。吃饱饭后，人的胃处于充盈状态，这时运动会造成消化道缺血；加上老年人消化功能减退，饭后散步不利于食物的消化吸收。专家建议，老年人最好在饭后40分钟再进行活动。

适合自己才最好

随着年龄的增长，人体的身体机能下降，器官功能开始退化，各种慢性病接踵而至。对老年人来讲，预防慢性病、延缓衰老并保持身心愉悦是健身的主要目的。哪些运动更适合老年人呢？

散步可以舒活筋骨、改善血液循环，而且相对安全。专家提醒，为了不影响睡眠质量，晚上睡觉前两小时内不要散步。此外，患慢性病的老年人还需注意一些细节，例如糖尿病患者不要饿着肚子散步、冠心病患者的步速要慢。

游泳可以达到全身锻炼的效果，也是老年人理想的锻炼方式。人漂浮在水中，一方面可以放松紧张的踝关节、膝关节和髋关节；另一方面，水流和水压也可以起到按摩全身的作用。同时，游泳时的动作也可以锻炼肌肉的力量。

作为传统体育项目的太极拳，受到越来越多老年人的喜爱。太极拳动作缓慢，再配合一定频率的呼吸，不仅能提高身体柔韧性和协调能力，增强心肺功能，还能缓解焦虑情绪，利于心理健康。需注意的是，太极拳需专业人士指导，错误的方法会损伤关节，腿部已有损伤的老年人也不宜练习太极拳。

老年人在选择健身活动时，最忌讳的就是盲目跟风。90岁跑马拉松、65岁秀八块腹肌，老当益壮固然令人羡慕，但不可轻易模仿。每个人的身体状况不同，适合自己的才是最好的。



安徽省合肥市68岁的高壁老人在公园练习跳绳。 新华社发