健康关注

筑食品安全“防火墙” 保障“舌尖上的美味”

本报记者　喻京英

“中国的食物太不安全，啥也不敢吃了。”身边不时有人说。那么，中国食品安全形势到底如何？在近日举办的食品安全与全民健康高峰论坛暨“绿徽章”家庭优质食品惠民工程启动仪式上，与会专家学者就食品安全话题进行了探讨，给出了答案。

“民以食为天，食以安为先”，中国总体食品安全形势是好的。国家食品安全风险评估中心风险交流部主任、研究员韩宏伟说，由于信息不对称，各种来源不明、不科学、不准确的信息和谣言充斥在人们身边，让民众产生了“中国食品不安全”的感知，乃至恐慌。食品安全各利益相关方，无论是监管部门、食品生产经营者、消费者和媒体，在很多方面没有达成社会共识，进而影响到了食品安全协同共治的扩展和深入。

如果没有社会共识做基础，食品安全中的“共治”就不能落到实处，也不能达到效果。

食品安全整体状况良好

中国食品安全整体状况良好，但可不可以变成绝对零风险？答案是不太可能。

南极的环境应该是污染最小、相对最安全的，但是中国粮油学会粮油营养分会秘书长、中粮营养健康研究院技术总监贾健斌分享了一个案例：曾有报道说，南极企鹅的蛋壳里发现过有农药DDT残留。何况我们生活在一个如此开放的环境中，或多或少会有一些不安全风险。

中国社科院食品药品产业发展与监管研究中心主任张永建对此表示认同，他说：“影响食品安全的环节和因素很多很复杂，包括生产、销售、储存甚至烹饪等各个节点，而且即使同样的食物，对不同人群产生的影响也是不一样的。”

食品安全监管由惩治转为预防

张永建表示，从理念上来说，我国食品安全监管理念在经历着监管方式的转变，从过去的以惩治为主到现在的以预防为主。以前都是说治理食品安全方面抓了多少人，罚了多少款，这种方式是滞后的，如今已经变成以预防为主，这是一个很大的转变。

政府与相关机构在这个方面做了很多努力。比如，中国在所有地市以上和绝大多数县都建立了食品安全监测中心；更加重视各部门的协同管理，绝大多数食品有了追溯体系；科技部启动了重点研发专项（如粮检专项要检测农药、化肥等）；农业农村部做农产品风险评估预防措施。从田间到餐桌，让百姓真正享受到安全放心的食品。

专家提示，百姓自身也要做好日常食品安全的预防，遵循世卫组织提倡的食品安全五要点：保持清洁；生熟分开；做熟；保持食物的安全温度；使用安全的水和原材料。

优质食品让百姓吃得放心

总体来看，中国食品产业由量的扩张逐渐向质的提升转变，健康、安全、多样的优质食品逐渐受到人们的青睐，以不断满足人民群众日益增长的美好生活需要。

中国绿色食品发展中心主任张华荣表示，截至2017年底，全国绿色食品企业已逾万家，产品超过两万个，生产总量超过1亿吨。

中粮集团作为中国的大粮商之一，一直以“确保国家粮食安全，把中国人的饭碗牢牢端在自己手中”为己任，历经60余年的发展，业务遍及全球140多个国家和地区，作为中国最大的农产品加工企业，涵盖了中国人日常消费的主要农产品品类。

此次“绿徽章”家庭优质食品惠民工程，就是要把真正绿色安全的食品送进千家万户，筑起守护国民健康的一道防线，让百姓吃得放心。

协同共治保障食品安全

民以食为天。加强食品安全工作，关系到中国13亿多人的身体健康和生命安全。农业农村部农产品质量安全中心副主任陈金发表示，保障食品安全，落实生产经营者主体责任，强化生产经营者的质量安全意识尤为重要。仅靠监管是不行的，经营者需要有主动意识。另外农业农村部还将农产品质量安全追溯与项目安排、品牌评定等挂钩，完善生产过程追溯，真正做到抓两头、强中间，力求保障人民食品安全。

食品作为家庭日常消费品，任何一个环节出问题，都会直接影响到百姓的幸福指数。如何保障食品安全，韩宏伟认为，这需要全社会达成共识，无论是监管部门、食品生产经营者、消费者和媒体，都应在食品安全问题上协同共治，共同监督食品安全。

专家表示，在监督食品安全问题上政府一直在努力。从田间到餐桌，要让老百姓真正享受到安全放心的食品。

链接▶▶▶

优质食品让百姓吃得放心

绿色食品现已成为一项快速成长的产业，截止到2017年底，全国有效绿色食品标志企业达11000家，产品总数25000多个。生产总量超过1亿吨，产值环境监测面积2.5亿亩。绿色食品的产业链条已经形成。对于绿色产品的青睐反映了人们了对于健康饮食的迫切需要。

据悉，此次启动的“绿徽章”家庭优质食品惠民工程还将为扶持对象直接提供米面油、肉蛋奶、茶糖酒、酱醋盐等绿色无污染的安全食品，以保障人民的餐桌安全。

健康互联网

常吃坚果有助预防多种疾病

黄雪蓓

来自《坚果与健康关系的科学证据》报告研究显示，我国不足1/5的成年居民吃坚果，坚果消费人群坚果摄入量约低于40克/天。我国成人坚果平均摄入量仅为7克/天，并且以瓜子、花生等种子类坚果为主，核桃、杏仁等树坚果消费量很低。为此，该报告研究员中国疾控中心营养与健康所公共营养室副主任王志宏建议，每天吃一小把坚果有益健康，坚果营养好但也不要过量。

王志宏说，从营养成分分析，坚果脂肪含量可达40%以上，蛋白质含量多在12%—36%，碳水化合物则在15%以下，同时富含矿物质、维生素E和B族维生素。坚果脂肪含量高，但饱和脂肪酸仅占10-15%，多为不饱和脂肪酸，亚油酸和亚麻酸为人体必需脂肪酸。此外，坚果还含有磷脂、多酚、黄酮等功能性成分。

坚果通常指的是富含油脂的种子类食物，包括树坚果（比如核桃、杏仁等）和植物种子（比如葵花籽、花生、黑芝麻等）。别看这类食物其貌不扬，但却是营养专家眼中的宠儿，其营养丰富，常吃有助预防多种疾病。

国内外通过流行病学调查和营养实验研究发现，常吃坚果能给身体带来很多好处。第一，降低血脂，花生、核桃、杏仁等富含不饱和脂肪酸的坚果能够降低血脂。第二，预防心血管疾病，但是其机制还没有完全被认知。调节血脂是减少心血管疾病的一种重要机制。此外坚果中精氨酸、维生素E、叶酸、膳食纤维、钾、镁、丹宁酸和多酚等多种营养成分对心血管疾病发病具有保护作用。第三，降低发生糖尿病的危险，原因在于，坚果富含膳食纤维和不饱和脂肪酸，能提高胰岛素的敏感性，从而有利于碳水化合物的代谢。第四，延缓衰老，抗肿瘤，这与坚果含有大量维生素E和硒等抗氧化营养素有关。

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

为什么要自我保护膝骨性关节

陈　姣

随着社会节奏和工作压力的增大，年龄的增加，越来越多的人意识到强身健体的重要性，常常有人选择上班爬楼梯，下班跑步，周末去爬山，结果却发现膝关节开始疼痛，进入冬天，症状会越发的加重。大家不禁疑惑，怎么越锻炼身体越出问题呢？

如果我们把人体看做一台复杂精密的机器，那么身体的每个器官和部位都有设定的使用期限，而膝关节作为人体最重要的一部分，在我们平时的走路和运动中起到了关键的作用，它的使用期限是60年。如果我们不正确使用膝关节，造成膝关节过度透支，它的使用寿命就会明显缩短，过早地出现疼痛等情况。

正确使用和保养膝关节，我们需要做到以下几点：

第一，注意防寒保暖。俗话说：“有伤必有寒”，膝关节遇寒时，血管收缩，血液循环变差，会加速膝关节的衰老，使疼痛加重。所以在天气寒冷时应注意膝关节保暖工作，尤其对于已经受损的膝关节来说，必要时戴上护膝，防止膝关节进一步受凉。另外，可以用一些简单有效方法进行膝关节保健，比如艾灸，盐袋热敷等方法。艾灸疗法是中国传统的一种保健方法，具有温经通络、散寒止痛等功效，我们可以自己灸一下膝关节周围的穴位，比如梁丘、鹤顶、血海、内外膝眼、足三里、阴陵泉、膝阳关、阳陵泉等，每个穴位灸疗时间10-20分钟以上，可以帮助膝关节气血运行。

第二，选择恰当的运动方式。在运动中需要注意，不要长时间保持一个姿势，要有屈有伸。损伤膝关节的运动，包括深蹲、爬山、强迫体位（如长时间蹲、跪等），因为下蹲时膝关节的负重是自身体重的3—6倍；另外，长时间坐着和站着，也要经常变换姿势，防止膝关节因固定一种姿势而用力过大。同时，在运动中要避免运动量过大，尤其是那些平时运动量很少的人群，突然加大运动量很容易肌肉韧带拉伤。

为了达到锻炼身体的目的，我们可以选择游泳、骑车、做体操等关节负重较轻的运动。对于普通人来说，最适合膝关节的运动就是游泳，在水里人体是与地面平行的，各个关节基本不负重。

第三，坚持做好膝关节保健操。要尽量避免身体肥胖，防止加重膝关节的负担。按揉膝关节周围软组织，起到松解作用。推股四头肌，顺着膝关节间隙推，让肌肉松解。还可以轻轻拍打膝关节周围肌肉，促进血液循环。

平时坚持做好膝关节保健操，方法如下：

1、找一把可以靠背的椅子，臀部往后坐，靠着椅背。双手放在椅子背后，背部垫靠垫。

2、大腿下垫一条浴巾，也可以将几条浴巾和毛巾捆绑在一起，只要够厚、捆得扎实就可以，目的是要将膝盖垫高。

3、坐姿端正，腰背挺直，两脚垂放，一前一后地自然晃动。不需太大幅度摆动，轻轻松松地晃啊晃就可以了！

这一招看似十分简易，对强化膝关节却非常有帮助。

（成都中医药大学针灸推拿学院/第三附属医院医生）

医说新语

开颅手术中 让患者苏醒

孔令栓

手术当中患者醒过来，手术还能继续进行吗？近日，首都医科大学三博脑科医院李守巍、吴陈兴主任团队成功实施了一例术中唤醒手术，手术期间患者不仅醒过来和医生正常交流，而且手术进行得异常顺利，不仅完整切除了患者颅内的肿瘤，并且很好地保护了患者的运动功能区，且术后恢复良好并已康复出院。

据介绍，患者小超一天突然感到头痛，且左臂不时间断性抽搐，之后当场晕倒。被紧急送往当地医院后，诊断出其脑中有肿瘤，虽然不能确定性质，但处于运动功能区，一旦手术将很可能造成左肢瘫痪。患者来到首都医科大学三博脑科医院后，李守巍、吴陈兴主任团队通过检查发现，患者脑中的肿瘤为胶质瘤，且处于运动功能区，手术极易造成运动功能区的损伤，导致患者残疾。该团队经多次讨论，一致认为，只要确定了肿瘤的精准位置，选择合适的入路方式切除肿瘤，依然可以做到肿瘤成功切除的同时不伤及运动功能区，在解除患者疾病的同时保证其生活质量。但如果手术不做，肿瘤会继续生长侵袭脑部，严重时可危及生命。

为了更加精准地定位运动功能区以及判断肿瘤与功能区之间的位置关系，术中首先利用神经影像导航系统定位肿瘤位置，再通过唤醒麻醉技术来了解患者在语言和运动方面的反应，最大程度减少运动功能区损伤的机率。

术中唤醒就是在手术中切除病变前将患者从麻醉状态下唤醒，利用神经电生理刺激，来探寻功能区的位置及其与病变之间的关系，以便最大限度地切除肿瘤并保留功能区完好。手术当中，小超被唤醒，通过肢体活动以及和医生交流谈话，结合电生理结果，医生发现肿瘤位于运动功能区皮层下方仅有两三毫米。为了最大程度切除肿瘤的同时保护好功能区，医生决定采取向前掏除肿瘤，避开运动皮层。

术后，小超恢复状况良好，不仅头痛、抽搐症状完全消失，而且肢体活动情况一如既往。影像证实肿瘤全部被切除，且病理检查发现，该肿瘤为良性胶质瘤，切除后不用担心复发的情况。

医药指南

国内首个PD-1抑制药物 欧狄沃获批上市

陈思融

百时美施贵宝在近日举行的欧狄沃上市前媒体会上宣布，继6月15日获国家药监局批准后，国内首个以PD-1为靶点的单抗药物欧狄沃（纳武利尤单抗注射液） 于今年第三季度正式登陆中国市场。用于治疗表皮生长因子受体（EGFR）基因突变阴性和间变性淋巴瘤激酶（ALK）阴性、既往接受过含铂方案化疗后疾病进展或不可耐受的局部晚期或转移性非小细胞肺癌（NSCLC）成人患者。

数据显示，肺癌的发病率和死亡率一直高居癌症之首，由于肺癌早期症状较为隐匿，大多数患者在确诊时已为晚期。近年来，尽管肺癌在治疗手段上不断推陈出新，但对于晚期无驱动基因突变的患者而言，目前的治疗仍以化疗为主，总体预后较差。改善治疗现状、获得长期生存是晚期肺癌患者最迫切的需求。

广东省人民医院终身主任、中国胸部肿瘤研究协作组主席吴一龙表示，作为国内首个获批上市的免疫肿瘤（I-O）治疗药物，欧狄沃为医生及患者提供了全新的治疗选择，在中国有望成为非小细胞肺癌二线治疗的新标准。与传统治疗方式不同，免疫肿瘤治疗并不直接作用于肿瘤本身，而是通过激活患者自身的免疫系统来抗击肿瘤，具有毒副作用小、疗效持久等特点。

医疗前沿

新型无线蓝牙助听器 实现手机兼容

张海涛

近日，一款采用广域兼容技术，可与手机直接配对连接的无线蓝牙助听器亮相2018中国听力语言论坛。该助听器通过低功耗蓝牙技术，摆脱了繁冗复杂的外接设备，同时支持蓝牙直连苹果（iOS）系统手机和安卓（Android）系统手机以及一些不常见的智能手机，可实现免提通话，从而定义了无线蓝牙助听器的新标准。

相关调查显示，中国拥有世界上最多的听力损失人群，听力残疾人口达到2780万。如何满足中国听力损失患者对助听设备越来越高的要求，让更多的听力损失患者从先进的医疗技术中受益，对听力行业的创新能力提出了更新的挑战。

北京市耳鼻咽喉科研究所应用基础部副主任王硕表示，为听力损失患者创造无障碍的生活环境和生活品质，是听力科技发展的趋势。使用智能手机、日常收看电视节目，这些看似平常的社交、娱乐活动，对听力损失患者来说，却会出现很多困难。我们在前期开展的科研中发现：带有蓝牙直连技术的助听器可以帮助听力损失患者在远距离的噪声环境下有效改善言语理解力，提高他们的言语交流能力。

今后，听力损失患者通过助听器来接听电话，如同使用无线蓝牙耳机一般轻松。此外，听力损失患者还可以通过下载App，用手机来无线调控助听器，设定聆听模式，查看日均佩戴时间等，让助听器的使用更加便捷。