

健谈

别让“儿童食品”沦为概念游戏

不少家长愿意购买“儿童食品”,认为其“更安全、更健康、更适合给儿童食用”。什么是“儿童食品”?其实,目前我国食品安全法律法规和标准中并没有“儿童食品”的定义。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,对儿童来说,最重要的是养成健康饮食习惯,吃多样化的天然食物,不能用某种有营养成分的食品来解决所有的营养问题。

市场监管总局近期发布的《食品标识监督管理办法》明确规定:“没有法律、法规、规章、食品安全国家标准或者行业标准依据的,食品标识不得称适合未成年人食用,欺骗、误导消费者。”有专家建议,规范“儿童食品”标识,可以探索使用专门标志或文字对“儿童食品”进行明确标示。食品安全国家标准制定部门可以借鉴有关国家经验,结合营养评价体系,研究“儿童食品”技术要求、标识标注和声称条件,建立统一的“儿童食品”专用标识系统,明确监管要求,让消费者更放心。

(本版有删节)
□林丽鹂付一凡
(人民日报)6月3日



医学前沿

新疗法有效“饿死”癌细胞

香港大学医学院近日公布,该院研究团队提出一种新型癌症治疗方法,可以加强癌细胞对氨基酸的“饥饿感”。这项研究发现,癌细胞能够通过一种名为巨胞饮-蛋白酶体降解途径的营养代偿系统来获取外部蛋白质,并将其分解成氨基酸,以便在缺乏营养的情况下生存。基于这一发现,研究团队设计了一种特殊的纳米粒子,能够释放药物来阻止癌细胞内吞及降解这些蛋白质,从而实现高效的肿瘤饥饿治疗。该项目由港大医学院药理学及药剂学系、李达三博士研究中心副教授汪卫平领导研究团队完成。汪卫平表示,研究团队开发了一种新型pH响应性聚合物纳米粒子来抑制癌细胞的氨基酸水平,从而达到肿瘤饥饿治疗的效果。

□陈然
(人民日报海外版)6月4日

医目了然

●三部门发出通知全面推进分娩镇痛服务

国家卫生健康委办公厅、国家中医药局综合司、国家疾控局综合司日前联合下发《关于全面推进分娩镇痛工作的通知》,要求不断提高分娩镇痛综合管理和诊疗服务水平,扩大分娩镇痛服务覆盖范围,进一步增强人民群众就医幸福感、安全感,促进生育友好。

通知提出工作目标:加强分娩镇痛综合管理和能力建设,推动综合医院、妇产专科医院、妇



正在选购电子烟的消费者 李杨摄

调味电子烟禁令下藏“熟客生意” 监管漏洞与健康误导问题待破解

尽管国家明令禁止除烟草口味外的调味电子烟,部分正规门店亦公开宣称合规经营,但线上隐蔽交易及微商渠道,却为“水果味”电子烟提供了流通土壤

2022年3月11日,国家烟草专卖局发布《电子烟管理办法》(以下简称《办法》)。《办法》提出包括禁止销售除烟草口味外的调味电子烟,禁止向未成年人销售电子烟产品、禁止利用自动售货机销售电子烟产品、实施产品追溯制度,要求包装标注警语等在内的多项监管措施。王先生是一位电子烟的长期消费者,他告诉记者,虽然线下门店基本都设置了未成年人销售限制,但是在线下门店中,水果味电子烟的销售呈现出明显的“熟客导向”。“在门店里,未

成年人销售限制和健康警示的标语都有。在线下的电子烟店里,一般只会对熟客或者买很多次的人销售水果味电子烟,在其他情况下,像生人等是不会对其售卖的。”

记者经过多方了解后发现,禁令之下,“水果味”电子烟确实没有绝迹,而是转到更为隐蔽的线上渠道。电子烟消费者小张也向记者透露了他的购买经历:一些微商通常活跃在社交平台、社交媒体群组或二手交易平台,交易过程多在线上完成,通过快递或跑腿送达。

日前,复旦大学健康传播研究所控烟研究中心负责人郑频频教授发布了《办法》实施效果评价报告。报告显示,电子烟营销领域存在明显的监管漏洞。郑频频表示,很多人认为电子烟更加健康,可以帮助戒烟,这种误解在社交媒体平台上不断被强化。郑频频说:“尼古丁本身就有成瘾性,可能会增加发生肿瘤,发生心血管疾病以及肺部疾病的风险。对于青少年来讲,会影响身体发育,肺部发育,尼古丁的成瘾性还会影响大脑的发育。”

《办法》实施超过三年,可以看到的是线下门店数量锐减、国标产品主导市场,监管成效初步显现,但线上隐形营销、调味烟灰色交易等问题突出。

□李杨
央广网6月7日

知心

为孩子构筑中医心理健康“防护网”

近年来,儿童青少年抑郁焦虑等问题备受关注。针对这些问题,国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任梁辰建议,可通过调理体质、平衡情志、改善生活方式等方法,构筑中医心理健康的“防护网”,多管齐下帮助孩子建立积极健康的心理状态。

梁辰表示,在促进儿童青少年心理健康方面,中医有系统而独特的干预体系。首先,

基于“形神兼养”的整体观,中医认为儿童的情志问题与“肝常有余,脾常不足”的生理特点密切相关,通过多维度调理能有效改善情绪问题。梁辰建议,对于轻中度情绪障碍,推荐使用甘麦大枣粥作为基础食疗方,同时每天晨起练习八段锦。推拿疗法采用开天门、推坎宫,重点按揉太冲、内关等穴位,“就像为情绪安装了调节阀,能够有效疏解压力”。此外,还可以运用耳穴疗法,

选用心、肝、神门等反射区进行贴压,方便在校期间孩子进行自我调节。对于有明显症状的孩子,梁辰表示,中医强调辨证施治,肝郁脾虚型常用逍遥散(中医方剂名,具有调和肝脾、疏肝解郁、养血健脾的功效——记者注)加减,犹如给情绪“松绑”;心脾两虚型选用归脾汤化裁,好比给心灵“充电”。

□余冰玥
(中国青年报)6月4日

素问

白米饭真的是最差主食吗?

白米饭,是我国居民餐桌上的“常客”,有些人甚至一天三顿都离不开它。不过,近来对白米饭的质疑声越来越多,有人说白米饭会导致糖尿病,指出“白米饭是最差的主食”,甚至还有人将米饭归为“垃圾食品”。

以葡萄糖的升糖指数为100作为标准,一般来说,升糖指数≥70视为高升糖指数食物,升糖指数56至69视为中

等,升糖指数≤55视为低等。从升糖指数来看,馒头为88、面条为82、大米为83,可见,这三类常见主食的升糖指数都不低。

2022年发表的一项荟萃分析发现,每天摄入白米饭300克(煮熟重量)可能是一个阈值,在此阈值以上,每增加摄入158克,患2型糖尿病的风险增加13%。不过,这一结果并不适用于中国人群。在纳入分析的4

项中国人群研究中,有3项显示白米饭摄入量与2型糖尿病没有关联。

虽说精制大米确实比全谷物的营养价值低,但绝不是最差主食,只要搭配粗杂粮,控制好摄入量和软烂度,配合其他菜肴食用,也是营养健康的膳食。

□刘健
(作者单位系北京大学人民医院)
(北京青年报)6月3日

千金方

可乐+薯条!“偏头痛套餐”并非对所有人都有效

最近,“可乐+薯条偏头痛套餐”在网络上爆火起来,不少网友分享自己在偏头痛发作时,喝一大杯可乐搭配大份薯条,症状能得到缓解,甚至将其称为“偏头痛套餐”。对此,西安市红会医院神经内科主任胡晓辉说,从医学原理来看,可乐中的咖啡因确实对某些类型的疼痛有缓解作用,部分止痛药中也含有咖啡因成分。而偏头痛有时也会因钠等矿物质缺乏而引发,薯条上的盐分可以作为电解质来源,补充身体所需的

矿物质。所以,从理论上来说,这个套餐对于部分偏头痛患者有一定的缓解作用。

不过,胡晓辉也特别提醒,偏头痛是一种复杂的神经系统疾病,发病机制尚未完全明确,而且存在较大的个体差异,“偏头痛套餐”并非对所有患者都有效,也不能替代正规的医疗治疗。长期依赖可乐和薯条缓解偏头痛,可能导致热量摄入过多,从而引发肥胖。

□马相 王品唯
(现代保健报)6月6日

如何早期识别房颤?警惕心慌气短莫名多尿

浙江大学医学院附属邵逸夫医院心内科教授蒋晨阳在接受采访时指出,当前大众对房颤认知度低,使很多患者错过治疗的最佳时期。如何早期识别房颤?除心慌、胸闷、气短等症状外,不少患者夜不能寐,还会出现莫名多尿的情况,需格外引起警惕。

房颤的高风险人群主要包括老年人、高血压患者、糖尿病患者、肥胖人群、有房颤家族史人群等。心慌、胸闷、气短,这是

很多房颤患者都会有的表现。还有患者夜不能寐,十多分钟就要上一次厕所。

为何房颤也会导致莫名多尿?专家称,房颤是心房规律性的电活动变成一种无序的心房颤动波,它会导致心房泵血功能下降,心房内压力升高,致使心房钠尿肽等具有利尿作用的激素分泌增加,从而导致尿量增多。

□张煜欢
中国新闻网6月6日

长期佩戴“保健石”损害健康

近日,“戴一天‘保健石’辐射剂量相当于拍117次胸片”的话题登上热搜,“保健石”再次进入大众视野。近年来,多地海关截获“保健石”“能量石”“能量塔”等物品,经检测发现存在严重辐射超标。

“目前普遍的观点认为,任何不必要的辐射照射都应避免。辐射是把双刃剑,合理利用辐射(如医疗中的放射诊断和治疗等)能使人获益;如果错误使用(如佩戴辐射超标的“能量石”),辐射就成了致伤因子,不仅无法实现所谓的保健效果,还会损害健康。”南方医科大学放射医学系主任周美娟告诉记者,某些“能量石”的功效无法进行科学验证,而来路不明的“保健石”,除了钷-232、



钷-133,还可能含有镭-226等核素。有些核素衰变时会放出放射性气体,不仅会导致佩戴部位直接照射,还可能因吸入引起内照射损伤。

周美娟提醒,如果在佩戴来路不明的石头后,出现心慌、胃胀、手脚发麻等情况,要及时就医。

□徐诗瑜
(健康时报)5月27日

芒种时节多湿热 健脾祛湿清心火

据中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍,芒种时节,人体容易外感湿邪,而湿气易困脾,导致腹胀、食欲不振、大便黏腻等“苦夏”症状。“饮食调养应‘健脾祛湿,清补为主’。”中国中医科学院西苑医院皮肤科主治医师张天博说,苦瓜、莲子、乌梅等可清热燥湿,酸味

食物如山楂、柠檬能生津开胃,因此,可适当多吃“苦”与“酸”;同时,应少食冷饮、冰镇水果,避免损伤脾胃。

起居、运动和情志调摄也应顺应天时。张天博说,可通过听音乐、冥想、书法等活动舒缓情绪,避免“心火亢盛”。

□田晓航 师才
新华社6月4日

“肩膀疼”可能是肩袖破裂导致

肩袖破裂的病因可归纳为“急性创伤”与“慢性劳损”两类。急性创伤包括摔倒时肩部直接撞击地面、运动中的强力牵拉,或突发性暴力冲击,可能导致肌腱瞬间断裂。慢性劳损则常见于需要频繁完成“过头动作”的职业或运动人群,比如游泳运动员、羽毛球爱好者、常年家务工作人群,肩袖肌腱在长期反复摩擦中逐渐磨损,最终超出代偿极限而发生破裂,进而引发肩关节疼痛、活动受限及力量下降等

连锁反应。治疗肩袖破裂需要根据破裂的程度和患者具体情况来决定。如果是轻度撕裂,可以先尝试保守治疗,如休息、物理治疗和药物治疗。但如果是较严重的撕裂,特别是影响日常活动时往往需要手术修补,如微创关节镜下肩袖修补术,术后还需系统的康复训练,帮助恢复肩部功能。

□王晓宁
(作者系上海交通大学医学院附属瑞金医院主任医师)
(文汇报)5月28日

声明:由于部分稿件作者地址不详,无法及时发放稿费,请作者与本报联系。电话:010-84772978