

## 健康管理

国家卫计委启动健康知识传播激励计划,建议:

## 每天半斤水果一斤菜

新华社北京电(记者 胡浩)国家卫生和计划生育委员会、中国记协等共同发起的“中国健康知识传播激励计划”2015年项目7月3日在北京启动。该项目的主题为“果蔬营养与膳食平衡”,呼吁公众增加果蔬摄入,做到每天食用半斤水果一斤菜。

国家卫计委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》显示,我国居民膳食营养状况总体改善,但脂肪摄入量过多,平均膳食脂肪

供能比超过30%。蔬菜、水果摄入量有所下降,钙、铁、维生素A、维生素D等部分营养素缺乏依然存在。

国家卫计委疾病预防控制局慢病处处长吴良有介绍,不均衡的膳食结构会增加超重、肥胖以及慢性病的发生风险。养成良好的膳食平衡习惯,应当学会科学合理地搭配食物,做到天天有水果、顿顿有蔬菜。

北京协和医院临床营养科教授于康指出,果蔬中的各种维生素、膳食纤维

等对于提高免疫力、保持健康有重要作用,不仅应当做到每人每天“半斤水果一斤蔬菜”,而且应当多样化,尽可能多地摄取不同颜色的果蔬。

专家同时提醒,水果和蔬菜的营养价值各有特点,不能互相替代。家长尤其应当帮助孩子养成喜欢吃水果蔬菜的健康膳食习惯,使其一生受益。

“中国健康知识传播激励计划”是国家卫计委疾病预防控制局、宣传司、中国健康教育中心和中国记协办公室联合发起的健康知识传播项目,该项目每年选定威胁公众健康的慢性疾病或危险因素作为主题,进行系列科普宣传。2015年,“果蔬营养与膳食平衡”项目活动将在北京、上海、广州、成都等地展开,针对不同人群进行知识传播。

## 新华短评

## 遏制“慢性病”从健康生活方式做起

新华社记者 黎昌政 罗鑫

国家卫计委近日发布《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》显示,我国居民慢性病状况令人忧虑,18岁及以上成人中约每4人中就有一个患高血压,每10人中就有一人患糖尿病,超重肥胖问题凸显,高血压、癌症发病率10年来呈上升趋势,慢性病正成为我国居民健康的重要杀手。

必须看到,慢性病危害性绝不亚于急性病。慢性病起病隐匿,病程长,病情迁延不愈,有的长达数十年甚至几十年,防治不及时同样会造成严重后果。比如心脑血管疾病一旦发病,轻则致残,重则危及生命。因此,绝不能以为慢性病不危及性命而被轻视。

随着经济社会快速发展,慢性病正呈现年轻化趋势。节奏加快、工作压力大、作息不规律、长期疲劳都是慢性病的诱因。同时,生活水平提高后不加节制的饮食,长时间使用电子产品等,也都不知不觉给居民健康带来威胁。

慢性病虽是“时代病”,很大程度上更是“生活方式病”,与个人日常饮食起居等生活习惯密切相关。吸烟、过量饮酒、活动不足以及高盐、高脂等不健康饮食,都是健康的威胁因素。要遏制慢性病,保持身体健康,需要我们

从健康的生活方式做起。如何保持健康的生活方式,自然每个人有各自的实情。不吸烟、不过量饮酒、适量体育锻炼、少乘车少乘电梯多走路、荤素搭配均衡饮食、远离高热量高盐高脂食物,保持合理体重,保持平常心,都是让慢性疾病远离的有效做法。

“你的身体你做主”。让我们积极参与各类健康行动,早些调整生活习惯,保持健康生活方式,远离危险因素,拥抱健康生活。

命最长的就是柏树和松树,我们常说“千年柏树”。柏子仁有养性、安神、润肠、通便、养颜的功效。类似这样功效的食材还有许多,可以配合自己身体的特点,咨询中药医师后,在养生运动的同时进行食补,事半功倍。

编者:绿色生活、健康生活才是真正的快乐生活,想做到快乐健康,不仅要靠中医养生的方法,更需要从生活的许多小行为开始做起。

食药监总局:

## 酮康唑口服制剂因严重肝毒性不良反应被要求停止生产销售使用

新华社北京电(记者 王思北)国家食品药品监管总局6月30日发布通知称,酮康唑口服制剂因存在严重肝毒性不良反应,使用风险大于效益,即日起停止酮康唑口服制剂在我国的生产、销售和使用的,撤销药品批准文号。

记者了解到,酮康唑口服制剂是咪唑类抗真菌药,在我国上市的有片剂和胶囊剂,主要用于念珠菌病、皮炎芽生菌病、球孢子菌病、组织胞浆菌病、着色真菌病等系统性感染的治疗。我国生产酮康唑口服制剂的企业有7家,名单已在食药监总局官方网站上公布。

通知要求,即日起停止酮康唑口服制剂在我国的生产、销售和使用的。已上市销售的酮康唑口服制剂由生产企业负责召回,召回工作应于2015年7月30日前全部完成,召回产品在企业所在地食品药品监督管理部门监督下销毁。逾期未召回的,一经发现,将依法严肃处理。

## 专治“奇葩”病

(上接第一版)爱美之心人皆有之。伤口与创面修复科不仅可以让患者得到身体上的康复,在创面很长时间都得不到很好的治愈,甚至影响到我们外表美观的同时,“他”就像一名化妆师,会优雅地把患者包扎得像个“贵族”,再配合先进的治疗技术,让患者重拾自信,更加乐观地面对生活。

伤口与创面修复科自去年4月成立以来,已接收“奇葩”病例多达300例,对慢性难愈合创面且投医无门的患者来说,无疑是他们最大的“福音”。

记者手记:伴随社会经济的快速发展,常见疾病种类也随之增加,罹患各种难愈性创面疾患的人群,所占比例也越来越大。去年4月正式成立的伤口与创面修复科,对从省内各大医院转入或投医无门且经历疾病折磨时间较长的人群,无疑是最大的喜讯。该科室擅长糖尿病足、创伤、压疮、放射性溃疡、瘢痕溃疡等各种创面修复,利用烧伤救治中心在伤口及创面修复方面独特的技术优势,结合院士科研成果的临床转化,形成综合考虑全身与局部情况、及早明确诊断、及时外科干预、愈合后康复指导等一整套先进的治疗理念,通过科学、合理的诊疗及康复治疗,不仅为患者缩短了疗程、减轻了病痛及经济负担,在患者得到生命保障的同时,也使伤口得到很好的救治,提高了生活质量。该科室开展的特色诊疗手段,将长期为创面不愈合的患者提供更权威、更科学的帮助,让更多的患者得到更系统、更专业、更规范的治疗,彻底摆脱疾病困扰。



1. 养生先养心:人有各种情绪,七情过激,难免出现身体上的问题,气之温和者寿,养心大概是养生中最高境界了。

2. 饮食要合理:人们经常无法抗拒食物的诱惑,也极容易在朋友聚会中暴饮暴食,这其实是犯了养生一大忌。食宜早些,食宜暖些,食宜少些,食宜淡

## 中医养生的五个方法

些,食宜缓些,食宜软些。合理的膳食结构也可以帮助我们更好地自律。

3. 运动不可缺:双手托天理三焦,左右开弓似射雕,调理脾胃单举手,五劳七伤往后瞧,摇头摆尾去心火,背地七颠百病消,攒拳怒目增气力,两手攀足固肾腰。即使是被工作困在

办公室里,依然可以进行简单的运动。

4. 养气也养身:协调平衡是中医养生的核心思想,当身体达到平衡之际,体内之气也需要达到平衡,常吐气,常呼吸,在头昏脑涨的时候,不妨专心地让身体放松。

5. 药食的学问:植物里寿

## 周末菜谱

## 炒茄丁

材料:绿皮茄子、香菇、肉末、小红辣椒、蒜头。

辅料:葱、姜、料酒、蚝油、酱油、盐、糖各适量。

做法:1.茄子切成丁,香菇冷水发泡后切丁,小红辣椒切成圈,葱、姜、蒜头切末。

2.肉末放料酒和少许蚝油拌匀腌制15分钟。

3.热锅入油,油热后入葱、姜、蒜末和小红辣椒圈,煸出香味后入肉末炒散至变色,下茄子丁和香菇丁,中火慢慢煸炒,炒至茄子出水变软,加入蚝油、酱油、盐、糖入味即可。



## 剁椒鱼头

主料:花鲢鱼头一个。

辅料:泡椒、姜、蒜、料酒、淀粉、生抽、胡椒、盐、小葱各适量。

做法:1.鱼头先用盐腌10分钟后,用水洗净,抹料酒、姜片一起再腌10分钟,水洗净后砍成皮肉相连的两半,抹上薄薄的一层干淀粉,鱼头处理完成。

2.泡椒剁碎,姜切碎,蒜瓣拍碎切碎,锅中放两大勺色拉油,小火将姜蒜炒香,加生抽、盐、味精、少量胡椒调味。

3.鱼头入盘,淋上炒好的辣椒酱,放入烧开水的蒸锅中,大火蒸8分钟。

4.鱼出锅撒一些葱花,炒锅烧一勺油至6成热淋到葱花上即成。



## 住房手续挂失

张禧,不慎将大钢耐火小区6栋2层15号的购房计算表遗失,特此声明。

于连生,不慎将大钢20宿舍18栋2单元4层30号的大钢职工购房申请表、购房发票遗失,特此声明。

张克钢,不慎将大同路程家村135号大钢程南小区8栋2单元30号的房产证遗失,特此声明。

张满贵,不慎将大钢恒山苑宿舍13栋1单元9号的购房计算表遗失,特此声明。

荣忠,不慎将大钢恒山苑宿舍6栋1单元9号的购房计算表遗失,特此声明。

## 车辆出入证挂失

炼铁厂刘锐,车牌号为:晋A59V84

炼铁厂刘宏江,车牌号为:晋A12U78

## 挂失

不锈钢冷轧厂张小平,卡号:30603216

不锈钢管公司任宝峰,卡号:81401032

炼钢一厂董载虎,卡号:12500352

冶金原料加工厂燕龙,卡号:30520563

热连轧厂柴海强,卡号:04000253

中冶天工王波,卡号:30378269

中冶天工薛有贵,卡号:30378270

中冶天工裴耀伟,卡号:30378271

中冶天工郭晓波,卡号:30378272

安装公司肖宏其,卡号:30385172

安装公司花文,卡号:30306330

安装公司张怀森,卡号:30376351

不锈钢冷轧厂焦瑜,卡号:08301694

炼铁厂刘喆峰,卡号:09202987

钢企公司王瑞君,卡号:20203588

二十冶硅钢项目部,卡号:30379990

能源动力总厂张爱成,卡号:07602219

钢建公司贺帅帅,卡号:30365094

不锈钢热轧厂闫小飞,卡号:08400615

不锈钢冷轧厂赵超,卡号:08302580

钢企公司李润成,卡号:30379682

钢建公司王润虎,卡号:20600464

中冶天工张美贤,卡号:30414653

不锈钢冷轧厂王滕,卡号:30604583

钢企公司杨德明,卡号:30520181

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。