

少食多餐,少药多炼,少酒多茶,少怒多欢。少盐多醋,少肉多素,少说多做,少悲多乐,少忧多喜,少烦多怡。少衣多浴,少欲多施,少车多行,少静多动。少吃多喝,少糖多果。

# 远离“三高” 吃饭限油 6 件宝

> D02

本期导读  
63892222  
市中心医院健康热线特约

> D03

过“足”瘾  
可要悠着点

> D04

替您寻医:  
治胃病不能断断续续

> D08

秋冬季应该多吃  
四大坚果

> D09

午睡应坚持  
两个原则

> D10

宝宝感冒  
按摩可治愈

> D13

中年女性该不该  
补充雌激素

> D15

隐藏家中的  
健身房

本刊热线  
18903886990  
洛阳协和医院友情赞助

## 卫生部测评反式脂肪酸 在风险评估基础上将修订相关标准

近日,一场针对反式脂肪酸的讨论格外热烈,食品安全再次遭遇信任危机。卫生部新闻发言人在新闻发布会上表示,目前正在组织开展对反式脂肪酸的风险监测评估工作,将修订相关标准。

反式脂肪酸是一种不饱和脂肪酸。科学家利用氢化过程,将液态植物油变为固态,由此产生了反式脂肪酸。由于其具备能带来宜人口感,并且易于长期保存等特点,反式脂肪酸受到现代食品工业的青睐,被大量用于袋装食品或煎炸食品中。

专家表示,据初步监测结果显示,目前我国居民的反式脂肪酸人均摄入量在0.6克左右,远低于欧美国家的水平。

(人民网)

制图 寇博

### 健康提示

## 天干物燥 当心感冒

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

晴朗,干燥,风沙较大,这是近日的天气特点,此时患上呼吸道感染、感冒、支气管炎的患者也明显增多。

据市中心医院呼吸内科主任郑有光介绍,上呼吸道感染、感冒、支气管炎等患者的就诊量比平时

增加了40%,其中以感冒患者居多。还有一些患者出现咳嗽无痰现象,很容易被当成感冒治疗。因为感冒初期也会出现口干舌燥、咳嗽的现象,所以二者容易混淆。但二者还是可以区分的,当有咳嗽无痰现象时,主要就是口干舌燥;而感

冒还伴有头疼、鼻塞、浑身乏力等症状。

预防上呼吸道感染、感冒要多注意日常饮食,平时爱吃辣的市民,这个季节要适当控制一下。平时要多喝水,保持口腔的湿润度。外出时不妨带一瓶水,以便随时补

充水分。最好饮用白开水,不要喝过多的饮料。家里要定时开窗,保持室内空气流通。多吃冰糖炖梨,在一定程度上可以减轻咳嗽。对于体质较弱、高龄等特殊人群,可以注射流感疫苗和气管炎疫苗,能更好地起到提高免疫力的作用。

### 健康7日谈

□ 刘淑芬

## 海南公积金能看病 不孕不育超四千万

新闻每天发生,视角各有不同。最近,海南省的一项新规让我们耳目一新:按照新规,海南省职工的公积金拓宽了使用渠道,可用来支付子女大中专学费、房租和物业费、医疗费。新规的制定缘于这样的情况,一方面,一些低收入家庭存储了住房公积金,因为未买房而无法提取;另一方面,又有无钱送子女上大学或看不起病的情况。为解决他们的困难,海南省才出台了更加人性化的住房公积金管理新规。

据说,用公积金付学费、治大病并非海南首创,全国不少地方都

有类似的政策规定,真希望这缕阳光也能照在洛阳的土地上。

近日,一场针对反式脂肪酸的讨论格外热烈,食品安全再次遭遇信任危机,有人甚至认为反式脂肪酸堪比农药 DDT。卫生部新闻发言人表示,目前正在组织开展对反式脂肪酸的风险监测评估工作,将修订相关标准。

反式脂肪酸,一个很陌生的名字,不过你要了解了它的“栖身”之所,就会恍然大悟。它可以让蛋糕、面包、蛋黄派等食物变得松软香甜、口感独特;快餐中的炸鸡和炸薯条,香脆可口,也离不开反式脂肪酸;超

市里各色小食品,薯片、饼干、干吃面、炸面包圈、巧克力等也是反式脂肪酸的驻扎地。国内外的研究显示,过量摄入反式脂肪酸将会使心脑血管疾病的发病风险增大。

卫生部副部长陈竺9日表示,中国有30多个行业不同程度地遭受职业病危害,估计有2亿劳动者在从事劳动过程中不同程度地遭受职业病危害。由此可见,中国已进入职业病高发期和矛盾凸显期,防治工作十分严峻和紧迫。当务之急是要坚持把劳动者切身利益放在第一位,解决众多农民工面临职业病危害的问题,健全职业病预防服务网

络。目前,有一个状态让人大跌眼镜,那就是世界范围内不孕不育人口明显增多,不孕不育已成为日益突出的社会问题之一。中国内地不孕不育症发生率由20年前的3%提高至12%,数量已超过4000万,接近发达国家水平。

这是一组令人触目惊心的数字,影响不孕不育症发病率的因素很多,主要和不良的生活方式、环境污染、乱用药物等因素有关,如女性的多次流产、使用紧急避孕药等,男性抽烟喝酒、化学因素等,希望引起人们的警戒。