

要活好,心别小;
善制怒,寿无数。笑口
开,病不来;心烦恼,
病来了。

专家:保健凉枕不具备治疗功效

> C02

本期导读
电话:64830799
河科大一附院皮肤科特约

> C03

夏季家中常备
这些药

> C04

替您寻医:
治疗牙疼要对症

> C06

莫让宝宝
吃太多西瓜

夏天
应给孩子补锌

> C08

夏季食用凉拌菜
有讲究

> C09

别怕老 老了还
有五大优势

> C11

清肠常按这四穴

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助



美国环境工作组发布果蔬农残排行榜

苹果农药多 洋葱最干净

6月13日,美国环境工作组(EWG)发布了“2011年果蔬农药残留排行榜”,苹果位居农残最多的果蔬榜单之首,洋葱成了“最干净的蔬果”。

据了解,美国农业部(USDA)和美国食品药品监督管理局(FDA)每年都会对部分果蔬进行农残样本含量和农药种类检测,并对结果进行分析。而此次排名就是基于2000年~2009年这10年的数据分析得出的。在53种蔬果中,超过700个苹果样本都发现了残余农药,占到了总量的98%,其中92%的样本农药种类不止一种,苹果在“农药黑名单”的排名由去年的第4位跃升至榜首。排名第二的是芹菜,有96%的样本检测出农药,其中一个样本同时含有13种农药。

农药种类最多的要属辣椒了,所有样本中有高达97种农药。农药残留最多的12种果蔬依次是:苹果、芹菜、草莓、桃子、菠菜、进口油桃、进口葡萄、灯笼椒、马铃薯、国产蓝莓、莴苣、羽衣甘蓝。与此同时,该组织还公布了农残最少的15种果蔬:洋葱、甜玉米、菠萝、鳄梨、芦笋、甜豌豆、芒果、茄子、国产哈密瓜、奇异果、卷心菜、西瓜、甘薯、柚子、蘑菇。

为了真实反映人们进食后所吸收的农药量,这些样本在检测前已被清洗至少10秒或削过皮,但数据仍显示,人们每天吃5种农残果蔬,相当于吃进14种农药。不少研究都表明,农药有损人体健康,与神经系统疾病、荷尔蒙失调、儿童智力受损都有

关。对此,北京市海淀区农林科学研究所所长肖剑称,因为果蔬的生长周期、品种不同以及地域、气候的差异,导致病虫害的发生程度有所不同,所以农药的使用次数和用量也会随之改变。除了上述提到的果蔬,苦瓜、冬瓜因为病虫害较少,农残相对少;土豆、萝卜、花生等在土里长的果蔬农残也会少一些;水果中的樱桃、杏由于生产周期在病虫害发生比较少的季节,农药的使用也相对少;如果苹果、梨等采用果实套袋栽培的方法,则能有效减少农残。另外,北京市农林科学院林业果树研究所推广研究员王小伟指出,除了农药,果蔬中还可能含有重金属,这与种植环境密切相关。如果环境中重金

属量超标,任何果蔬都会有害人体。

虽然果蔬存在农残问题,美国政府和营养专家却仍然达成一点共识,即相对于农残的危害,果蔬对健康的益处更大,只要正确食用,比如蔬菜煮熟再吃,水果洗净并去皮等,就能降低危害。肖剑提醒,由于农药种类各异,单纯用清水浸泡,或用食用碱、洗洁精来清洗并非最佳方法。应尽量购买绿色和有机种植的果蔬,特别是绿叶蔬菜。“每天吃5份榜单中的‘干净蔬果’,人体吸收农药量可减少92%。”EWG主席肯·库克说。

(转自《生命时报》)

泳池消暑 别把疾病带回家

□ 记者 崔宏远

夏天,游泳消暑成了很多市民的首选。医院里因为游泳患上皮肤病和传染性眼病的患者已经有所增加。河科大二附院皮肤科主任李永锐提醒市民,在公共游泳池消暑时,一定要注意个人卫生,避免被泳池的病菌侵袭,将疾病带回家。李永锐介绍说,对氯过敏者游

泳可能产生刺激性皮炎。游泳还容易感染一些真菌类的皮肤病,像荨麻疹、脚气、体癣等。泳衣过紧还会造成“夏季皮炎”的发生。另外,红眼病和沙眼等眼病传染性且传播迅速,尤其需要注意预防。去公共泳池游泳时,尽量戴泳镜,不用公用毛巾,游泳持续时间最好控制在2小

时以内,以免因为体温过低引发痉挛、感冒等病症。

另外,河科大二附院心内科副主任医师周元峰提醒市民,夏季是心血管病的“淡季”,但即使血压下降,也不可自行停药,以免闷热环境下血压反弹,导致中风或引起心脑血管并发症,严重危及生命。心脑血管患

者饮食上也不要贪凉,要控制水分的摄入并保证充足的睡眠。

健康提示
国家三级甲等医院
150医院妇产科
妇科诊疗中心
电话:64119150
http://www.150hospital.com