

去年完成食品安全监督抽检 638 万余批次——

## 食品安全形势稳中向好

国家市场监督管理总局日前举办第二季度例行新闻发布会。国家市场监督管理总局食品抽检司副司长梁钢在会上介绍,2020年市场监管部门完成食品安全监督抽检638万余批次,总体不合格率为2.31%,与2019年基本持平。

食品等30类食品抽检不合格率低于总体不合格率。其中,乳制品、饼干、调味品等13类食品抽检不合格率低于1%。消费者购物主要渠道之一的网购食品抽检不合格率为2.30%,与总体不合格率基本持平。

同时,抽检数据还显示,中国仍处于食品安全易发、多发期,一些食品安全问题仍需持续治理。梁钢介绍,针对监督抽检发现的不合格产品,各地市场监管部门均已及时采取了封存、下架、召回等措施

控制风险。“2020年,督促完成不合格食品核查处置任务13.60万件次,下架、封存、召回不合格食品3596吨,罚没金额10.93亿元。”梁钢说。

国家市场监督管理总局新闻发言人于军在会表示,2020年国家、省、市、县四级市场监管部门共完成食品安全监督抽检、风险监测和评价性抽检等任务695万余批次,食品检验量达到4.97批次/千人,超额完成“十三五”国家食品安全规划提出

的食品检验量达到4批次/千人的目标。在强化食品安全执法方面,2020年,全国市场监管部门全年共查处食品安全违法案件28.62万件,罚没款27.26亿元,吊销许可证776件,移送公安机关3490件;在农村假冒伪劣食品专项整治方面,截至2021年3月15日,各地查处农村假冒伪劣食品案件47664件,罚没款3.5亿元,查封违法产品2016吨,移送公安机关808件。(源自人民网)



## 国家医保局:建立健全医保门诊共济保障机制

在国新办日前举行的国务院政策例行吹风会上,国家医保局副局长陈金甫表示,国务院常务会议此前审议通过了《关于建立健全职工基本医疗保险门诊共济保障机制的指导意见》,目前文件已经由国务院办公厅印发。国家医保局将通过3年的时间来完成这项制度转轨。

改革的主要政策安排是:建立门诊共济保障机制。一是建立普通门诊统筹,逐步将门诊多发病、常见病纳入医保统筹基金报销。这些费用原来基本是靠个人账户解决。二是加强慢性病、特殊疾病的门诊保障,将费用高、治疗周期长的疾病门诊费用也逐步纳入门诊保障范围。对部分门诊、慢病、大病的相关治疗,在门诊看,但是按住院的政策管理。三是参保人除了在定点医疗机构就诊,可以持医院外配处方在定点零售药店结算和购药,符合规定的纳入统筹基金的支付范围,相应的定点零售药店也纳入这样的保障定点范围。

改革职工医保个人账户。一是改革计入办法。在职职工个人缴费部分仍然计入本人个人账户,将按照本人缴费基数的一定比例计入个人账户,退休人员因为个人不缴费,他们的个人账户由统筹基金按定额划入,额度是按照改革当年基本养老金平均水平的2%。二是适当拓宽使用范围,允许家庭成员相互共济使用个人账户。三是健全完善个人账户使用管理办法,包括个人账户不得用于健身、公共卫生等费用,同时严厉打击欺诈骗保,维护基金的安全,保障参保权益。(源自人民网)

## 夏季养生重养心



4月20日是谷雨节气,谷雨过后是立夏。俗话说:“立夏养好心,无病一身轻。”中医认为,心主夏,主血脉,火通于心气。夏季与心气相通。因此,夏季养生要注意养心护心。

在运动保健方面,可选择散步、慢跑、游泳等运动,活动强度以不感到疲惫为宜,减少心脏负荷。运动后还宜及

时补充水分,出汗较多可饮淡盐水。及时调整工作与生活方式,适度减慢速度,多亲近自然,可去公园散步、郊游,也可选择绘画、书法、下棋、养花等活动。

天气炎热,气温升高易使人心燥,暑气渐起也易伤心气,容易导致心火过旺,尤其是中老年人,受到天气变化或情绪起伏的影响,夏季发生血压不稳、心律失常的情况也不少见。因此,要重视对精神情志的调养,保持神清气和、心情愉快的状态,使身心尽可能得到放松。

夏季阳气升浮,阴气渐弱,对应人体肝气渐弱,气渐强。饮食方面宜以清淡、易消化食物为主,增酸减苦,补肾助肝,调养胃气。可多吃豆制品、芝麻、核桃、小米、竹笋等,多喝牛奶,少吃大鱼大肉及葱、蒜等辛辣之品。过量食用油腻、辛辣食物,会引起痤疮、咽痛、便秘等病症。

进入夏季,要注意保护胃肠。入夏后多数人胃口变差,消化功能受到影响,胃痛、消化不良、反酸等问题增多。由于天热,不少人贪凉嗜食生冷食物,这对胃肠是一种不良刺激,易伤脾胃阳气。预防胃肠疾病,要注意饮食卫生,少食冷饮,多补充新鲜水果蔬菜,还可将糯米、薏仁米、红豆三等份熬粥服用,祛除体内湿气。(源自《人民日报》)

## 天气越来越热,你却越来越“有味道”

这种小烦恼其实有办法解决

阳光明媚的五月天即将到来,随着空气中的温度升高,人体毛孔处于张开状态,毛孔散热的维持人体核心温度的有效手段之一,尤其到了夏天,因天气炎热难以避免出汗、排汗,这就加重了体味,且比其他季节更为浓烈,这种体味就是狐臭。

狐臭又称为腋臭、臭汗症等,是由人体腋窝、外阴、口角等部位的大汗腺的分泌物中含有的不饱和脂肪酸和蛋白质经皮肤表面的葡萄球菌分解后散发的一种特殊的气味,该病多发生在青壮年,特别是女性发生率更高,一般具有遗传性。那么狐臭病该如何治疗呢?

南京市中医院皮肤科胡俊杰主治医师向我们讲解了三种有效手段:

第一,手术治疗。手术治疗主要是大汗腺清除术,它所带来的疗效是立竿见影,但也存在着不少弊端:①大汗腺埋得很深,范围较广,手术切除不见得彻底,存在复发的可能;②手术存在切口、创面,特别是瘢痕体质患者,很容易遗留疤痕,若护理不当,也会有感染的可能。

第二,肉毒素注射。肉毒素注射常用于除皱、咬肌肥大等美容治疗,也可以用于治疗狐臭,主要目的是减轻汗腺的分泌,适合于轻度、中度的狐臭患者,具有疗效佳、简单、安全、恢复快等优点,然而肉毒素需要长期注射,它所带来的

的经济负担也是显而易见的。第三,中医中药治疗。南京市中医院皮肤科有独特高效的止汗方,可以抑制汗液的分泌,效果明显,费用较低。

狐臭最重要的是局部杀菌和减少汗液分泌,除了手术、药物等治疗外,患者也可以从以下几个方面入手:

- 1.注意个人卫生,勤沐浴、勤换衣,保持皮肤干燥,洗完后的衣物不应放在室内阴干,应该放在室外晒干,不仅可以通过紫外线灭菌,而且可以有效地去除螨虫。
- 2.衣着要透气凉爽,可以及时将热气散发出去,不会因为一时的体热就出汗,出汗后应及时擦干,并外用爽身粉、外用药物,减少微生物分解汗液中有有机物的发生。
- 3.忌辛辣刺激性食物,特别是大蒜、大葱之类,这些食物对人体刺激作用太大,并且吃过多的辛辣食品会使人出过多的汗,而过多的汗则会使狐臭味加重,戒烟戒酒,可以减少对皮肤黏膜的刺激。
- 4.每天用肥皂水清洗几次,破坏细菌生长环境,减少微生物分解汗液。
- 5.要保持心情开朗、积极向上的心态,且不宜做剧烈运动,防止身体大量出汗排汗,从而产生异味。

(源自人民网)

## 肺癌仍是我国死亡率最高癌症

近日,国家癌症中心主办的肿瘤领域英文期刊《国家癌症中心杂志》(JINCC)在线发表由中国科学院院士、国家癌症中心主任、中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷团队完成的文章《2015年中国癌症发病与死亡统计》。文章显示,2015年,我国有癌症新发病例392.9万,总死亡人数为233.8万。发病首位的癌症,男性是肺癌,女性是乳腺癌。肺癌仍是我国死亡率最高的癌症。

赫捷团队基于国家癌症中心最新数据,从全国501个癌症监测点中遴选368个高质量监测点,覆盖人口达3.1亿(占当年全国总人口的22.52%),发表文章详细阐述了2015年中国癌症发病负担。

文章指出,与感染和贫穷有关的癌症发病率有所下降,如食管癌、胃癌、肝癌等。我国传统高发而预后较差的肺癌死亡率在逐年降低,如食管癌、胃癌、肝癌、肺癌。但需要注意的是,结直肠癌、前列腺癌和乳腺癌的死亡率仍有上升趋势。死亡率呈下降趋势的癌症分别是食管癌、胃癌、肝癌和肺癌。

关于发病情况,前3位的癌症分别是肺癌、乳腺癌、胃癌。关于死亡情况,前3位的癌症分别是肺癌、肝癌、胃癌。死亡率最高的年龄段,男性为60岁~64岁,女性为75岁~79岁。城市地区结直肠癌、乳腺癌、前列腺癌等死亡率高,农村地区肺癌、消化道肿瘤、宫颈癌死亡率高。

文章认为,在中国,超过50%的癌症死亡归因于可改变的危险因素,例如吸烟、饮酒、高热量食物摄入、久坐不动的生活方式、糖尿病、慢性传染病等。以肺癌为例,PM2.5在中国的肺癌死因中占23.9%,远高于全球水平的16.5%。减轻疾病负担的有效方法是对空气污染采取积极行动,建立公共无烟环境,减少吸烟与二手烟暴露。(源自《健康报》)

## 我国专家在脑出血研究领域取得新进展

我国科研人员近期在脑出血研究领域取得新进展,发现在超早期强化降压可以提高脑出血治疗效果和预后结果的准确性,为脑出血临床治疗和科研带来了新方向。

相关研究成果作为2020年脑出血领域重要进展之一,被国际学术期刊《中风》写入《2020急性脑卒中治疗进展专题报告》。

论文第一作者、重庆医科大学附属第一医院神经内科副教授李琦介绍,此前的研究表明,强化降压治疗无益于控制血肿扩大或改善患者不良预后。然而,临床研究发现大多数血肿扩大发生于症状出现2至3小时内,而不是传统认为的24小时。

针对这一发现,李琦来到哈佛大学对脑出血患者不同降压方案进行反复比较,提出“脑出血抗血肿扩大治疗时间窗”概念,发现在超早期强化降压可降低血肿扩大风险并有助于预后严重程度。

该研究得到国际权威卒中专家组的肯定,李琦也受邀参加首届欧洲卒中学会-世界卒中学会联合会议并介绍超早期治疗时间窗内治疗脑出血经验。(源自《北京日报》)

## 2020年中小学肥胖率超10%

近日,一份针对115万余在校学生体质健康的调查数据监测显示,全国学生体质健康“不及格率”基本呈下降趋势,但视力、肥胖相关数据却在不断上升。其中,2020年我国大学生肥胖率为5.5%,而中小学则超过了10%。教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰表示,中小学生在体育锻炼的习惯养成、作息时间安排上存在很多问题,要帮助中小学生养成健康的生活方式。数据显示,截至2020年,全国约3成大学生体质健康不及格,体质健康水平明显低于小学生。对此,教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰表示,这与学制或教育政策相关。初中、高中乃至大学,课业负担加重,学习压力提升,再加上可能很多人未养成锻炼习惯,体质健康水平会下滑。(源自人民网)

## 让基层诊疗为患者预后打好“地基”

由江苏省卫生健康委员会与江苏省人民医院共同发起的“江苏省基层特色肿瘤科孵化项目”本年度开展系列规范化诊疗巡讲会,首场巡讲会近日在苏州张家港市举行。江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)肿瘤科主任束永前表示,癌症患者的诊疗无法靠几家知名三甲大医院,几位知名专家来兜底,重头仍然在基层。推进基层特色肿瘤科建设,提升县级与基层医生诊疗水平,是在为肿瘤的治疗、为患者的寿命打好“地基”。

记者了解到,由江苏省卫生健康委员会与江苏省人民医院共同发起的“江苏省基层特色肿瘤科孵化项目”于2020年9月拉开序幕。该项目将通过江苏省人民医院的成熟平台,建立县级与基层医院规范诊疗标准,提升县级与基层医生诊疗水平,共同来推进基层特色肿瘤科建设。

项目于2021年开展系列规范化诊疗巡讲会,巡讲会首站来到了苏州张家港市,与周边县级及基层医院肿瘤科专家一起,聚焦胃癌这一癌种。

在束永前看来,患者确诊后能生存多久,更像是在盖高楼,是一项立体的工程,这座楼能盖多高,地基打得深不深,好不好,关系重大。“大部分的患者初期的诊疗,都是在基层,如果‘地基’挖得浅,甚至就没有挖,直接从平地盖楼,那专家水平再高也回天乏术,楼盖不高,很快就会倒掉的”。

束永前表示,江苏省卫生健康委员会与江苏省人民医院共同发起“江苏省基层特色肿瘤科孵化项目”,也是希望能把国际上的最新研究成果和三甲医院的治疗经验,下沉到基层,使得基层患者在家门口也能获得与三甲医院同质化的医疗服务。(源自人民网)

## 人工智能助力胰岛素精准使用

近日,复旦大学附属中山医院内分泌科主任李小英教授团队创新研发的人工智能胰岛素辅助决策系统实现专利转化。

如何为糖尿病患者精确高效地调整胰岛素用量,一直是困扰医学界的难题。人工智能胰岛素辅助决策系统基于中山医院内分泌科糖尿病患者电子病历,应用人工智能技术而建立。

据李小英介绍,该系统以专家经验为框架,建立真实世界数据机器学习模型,最大程度还原专家在糖尿病患者治疗过程中的胰岛素治疗策略。系统还嵌入诊疗模式,自动抽取应用人群特征,实时推荐治疗方案。研究显示,该系统推荐治疗方案的正确性高达90%以上,达到内分泌科专科主治医师水平。

人工智能胰岛素辅助决策系统今后可应用于院内血糖管理等多个场景,辅助实现糖尿病个体化治疗,推动糖尿病慢病管理。(源自《健康报》)

## 要保持“少女感”,单单和脸较劲还不够

“少女感”曾经是用于夸赞女星冻龄美貌的高频词汇,也让很多普通女性心生羡慕。衰老不可避免,如何最大限度地保持“少女感”延期,花费大力气、大价钱的人也不在少数,尤其是一张脸,提拉紧致美白除皱,更是护理的重点。不过医美专家提醒,“少女感”乃至“少年感”并不单单在一张脸上。

少女感,不只来源于一张脸

提到少女感,您会想到哪些“关键词”?紧致的皮肤、满满的胶原蛋白、鼓鼓的苹果肌?美容皮肤科专家周展超教授告诉记者,“少女感”的来源,其实有不少因素比脸蛋更重要。“少女感首先是一种精气神,是整体的一种展现。”随着年龄增长、阅历丰富,无论男性还是女性,都会展现出与少年时不同的气质与气场,也同样可以是“美”的,但这种区别绝大部分时候掩盖不住。同时,与面部状态相比,体重身形对少年感、少女感的影响会更大。哪怕是刚出社会的小年轻,如果体重超重肥胖,年龄感自然会噌噌往上涨。同样的人,人到中年面部保养很好,但是身形肥胖,也同样不会有少女感。

抗衰,得系统做好抗氧化工作

周展超教授告诉扬子晚报紫牛新闻记者,维持少女感,在医疗美容上涉及到抗衰的概念,要做好抗衰,最重要的工作就是抗氧化。

“从我们一出生,氧化就开始了,年轻的皮肤柔软光滑,随着时间流逝,变得松弛、下垂,出现皱纹、色斑等等,都是发生氧化了。”维持少女感,也是要让这个氧化的过程尽量变得慢一些。

周展超教授提醒,要抗氧化,防晒很重要。防住了阳光,结合外涂抗氧化剂,尽量减少“光老化”,抗衰就做好了非常重要的一步。和少女感是整体的体现一样,抗氧化也是一个系统的工作。“有些人会觉得天天工作对着电脑,晚上熬夜看手机,屏幕蓝光让皮肤老化了,实际上更重要的是,工作的压力、熬夜的习惯对皮肤的伤害。”周展超教授表示,我们吃进去的反式脂肪酸、高油高盐的不健康食物,我们长期熬夜的作息规律,都会成为加速身体氧化的原因。抗氧化没有“一招鲜”,要科学均衡饮食、早睡早起,保持有氧运动的习惯等综合保养,才能减慢氧化的节奏。

(源自人民网)

射阳农商银行 SHEYANG RURAL COMMERCIAL BANK

# 金鹤E贷

额度高至 30万

- ☑ 动动手指就能贷 速度就是快
- ☑ 无需下载APP 无需柜面开卡
- ☑ 年利率4.75%起

\* 本产品未与任何中介机构合作,不会向您收取额外费用

为保障您的权益,如有疑问请与客户经理联系。