

2018春节食品消费建议

建议：坚果好吃别过量 优选原味、易储藏

1月24日，中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会健康传播分会、中国营养学会营养与慢病控制分会、科信食品与营养信息交流中心、中华预防医学会健康促进与教育分会和食品与营养科学传播联盟六家机构在北京联合发布“慧选营养 健康过节”——2018春节食品消费建议，根据春节期间国人食品消费大数据，给出精准的节日食品消费建议，倡导膳食多样化、均衡搭配、三餐有度。

《建议》提示，食物多样化是实现平衡膳食的基本途径。《中国居民膳食指南（2016）》核心提示的第一条就强调“食物多样”，并明确建议我国居民应当每天食用至少12种食物，每周食用至少25种食物。

节日期间，在饮食方面更应注意食物多样和搭配均衡。中国疾控中心营养与健康所刘爱玲研究员表示：“不妨与家人互相数一数每日食物的种类，参照‘中国居民平衡膳食餐盘’的推荐比例，每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜、水果类、畜禽、水产、蛋类、奶及奶制品、大豆及制品、坚果等。”食物种类越丰富，越要注意食量的把握，三餐有度，零食亦有度。特别是节日期间，避免暴饮暴食，不要让肠胃不堪重负。

建议：喝酒助兴须适量 不劝酒、不拼酒

过春节，聚会多，大家都爱喝两口。年货节酒类消费数据显示，贵州和四川最爱喝，安徽、山东、河南、河北等省紧随其后。国产白酒消费量“称霸”全国。江苏、安徽、新疆、甘肃等省，国产白酒消费额最高。山东、北京、内蒙和东三省，最爱啤酒；南部和西南部地区，葡萄酒的消费量稳步提升，钟爱程度可见一斑。

酒能助兴也能伤人，六机构专家建议特别提醒：节日亲朋相聚，饮酒还须适量。

1、高度白酒含能高，而且几乎不含其他营养素。如要饮酒，应尽量饮用低度酒，并注意适量。《中国居民膳食指南（2016）》建议男性和女性成年人每日最大饮酒量不超过25克和15克（以酒精量计算）；

2、孕妇、乳母、儿童少年、特定职业、正在服药人群、患病人群等不宜饮酒。

春节前置办年货，吃好吃的，都是中国最传统的消费习俗。

科信食品与营养信息交流中心副主任、食品与营养科学传播联盟副秘书长钟凯表示：“六家专业机构正是基于大数据揭示的食品消费趋势，制作了‘慧选营养，健康过节’——2018春节食品消费建议，倡导公众智慧选购食材，保持膳食均衡，饮食适度适量，并将健康的饮食习惯带给自己的家人。”

甘孜县医院

成功实施我州首例县级医院颅脑手术



■李珍兰

1月12日晚上9点35分，一阵急促的电话铃声打破了寂静的夜，正在家中休息的甘孜县人民医院副院长尼玛降村，突然接到新龙县一名脑溢血生命垂危病人转往该院的急救电话。

情况十分危急，尼玛降村在第一时间向院长周林勇作了汇报。周林勇立即指示，紧急启动应急预案，开通急救绿色通道，各科室做好应急救援准备。

十分钟后，医院急诊科、外科、手术室、麻醉科、放射科、功能科、检验科、护理部急救准备工作全部就绪。与此同时，对口支援甘孜县人民医院的成都市第二人民医院主治医师张新宇得知情况后，立即赶往医院手术室待命。

10时左右，病人到达医院时已

医生正在为患者进行手术。

呈昏迷状态，右侧瞳孔散大，对光反射消失。经急诊CT检查，确诊为：高血压三级诱发脑血管破裂出血，并已出现脑疝。脑疝的出现意味着病人随时面临生命危险，必须紧急实施开颅血肿清除+去骨瓣减压术。

病人在完成CT检查后即送入手术室进行术前准备。该手术在气管插管全麻下进行，经过过：高血压三级诱发脑血管破裂出血，并已出现脑疝。脑疝的出现意味着病人随时面临生命危险，必须紧急实施开颅血肿清除+去骨瓣减压术。

目前，该病人已转送至成都市第二人民医院进行后续康复治疗。该手术的成功实施，开创了我州县级医院实施颅脑手术的新篇章。

出200个农户一年收成的总和。

《建议》强调，坚果可作为佐餐或零食食用，是非常好的节日食品。大数据显示，春节食品消费中，坚果类销量最高，但应注意不宜过量食用。

1、坚果含有多种不饱和脂肪酸、矿物质、维生素E和B族维生素，适量食用有益健康；

2、同时，坚果属于高能量食

物。推荐每天摄入10g左右（果仁部分），如摄入超量，则应注意控制总能量摄入；

3、最好选用原味的坚果。因为加工过程中通常会带入较多的盐、糖和油脂，选购时应注意阅读营养标签；

4、可根据消费量选择独立小包装坚果，便于储存并控制每日摄入量。

建议：选择肉类有讲究 鱼虾类>禽类>畜类

随着网购便利化和冷链物流的完善程度日趋提高，生鲜类食品在采购中的占比，逐年提升。其中，生肉/肉制品在生鲜熟食品类的销售占比，从2015年春节期间的16.1%，提升至2017年同期的19.6%。

《建议》指出：肉类是春节必备的“硬菜”，也代表着生活水平的不断提高。但选择和食用肉类，更应注意种类和食用量。目

前我国多数居民摄入畜肉较多，禽和鱼类较少，对疾病的发生与发展影响较大。

1、“四条腿的不如两条腿的，两条腿的不如没有腿的”这句话是很有道理的。鱼虾类脂肪含量低，且含有较多不饱和脂肪酸；禽类脂肪含量也较低，其脂肪酸组成也优于畜类脂肪；其次是畜类瘦肉，脂肪含量低，铁含量丰富；应控制肥肉摄入；

建议：果蔬新鲜又多彩 半斤水果一斤菜

在2017—2018天猫年货节最畅销的10大类土特产：大米、海参、橙子、腊肠、燕窝、冻虾、苹果、蜂蜜、枸杞、车厘子中，新鲜水果独占三席。

从消费金额上看，浙江人、广东人、江苏人买的最“贵”，但用各省年货消费额中水果消费占比/全国水果消费占比，就会发现，北京人在年货消费中，最偏爱买水果，其次，是湖南和上海。

爱吃水果，还要会吃水果。专家建议：蔬菜、水果是节日必备，但我国居民蔬菜摄入量逐年下降，水果摄入量仍处于较低水平，节日期间，更应注意调整膳食结构，增加这几类蔬果的摄入——

1、成人每日推荐摄入水果200—350克（半斤左右），摄入蔬菜300—500克（1斤左右），且建议种类多样化；

2、蔬菜建议有一半是深色蔬

菜（深绿、红、橘红、紫红色等），如：红彩椒、紫甘蓝、菠菜等；

3、喝果汁不如吃新鲜水果，果汁含糖量高，且丢失了膳食纤维等营养素；

4、腌菜、酱菜不能替代新鲜蔬菜。从营养角度来看，腌菜和酱菜已经不属于蔬菜类别，且含有大量食盐；

5、建议尽量食用新鲜蔬菜、水果，如需馈赠或储存，应选择易于长期保存的种类。

建议：谷物为主粗细配 杂豆、薯类不缺位

谁说现代人不爱吃主食？大数据显示，米面粮油等基础食物消费，一直在食品类年货消费中稳居第二，但消费者的选择升级表现明显，由过去的只认价格，到近两年更多关注品质、口感，并开始为产品的品牌、产地买单。

在年货消费中，消费者对大米品种以及是否为当季新米尤为关注，香米也一度火爆热销。

按产地分，在所有大米消费中，鱼米之乡——江苏产大米，超

过了东北大米，占比超4成。其中16%销往广东，10%销往浙江。

《建议》特意提示：节日期间，应当注重谷类食物摄入，同时每天都摄入杂豆、薯类食物。

1、成人每日推荐摄入谷薯类食物250—400g，其中全谷物和杂豆类50—150g，薯类50—100g。

2、与精制谷物相比，全谷物含有谷物全部的天然营养成分，如膳食纤维、B族维生素和维生素E、矿物质、不饱和脂肪酸、植

物甾醇，以及植酸和酚类等植物化学物，对健康更为有利；

3、杂豆是指除大豆之外的红豆、绿豆、花豆、芸豆、豌豆、蚕豆等。杂豆脂肪含量低，B族维生素含量比谷类高，富含钙、磷、铁、钾、镁等矿物质。同时，杂豆富含赖氨酸，与谷类食物搭配食用，可通过植物蛋白质互补作用，提高谷类营养价值；

4、薯类低脂、高钾，富含纤维和果胶等，可促进肠道蠕动，预防便秘。

建议：拒绝油腻重口味，饮食要控油、盐、糖

地域不同，饮食口味差异很正常。但现代社会，过度追求“重口味”，成了很多人刺激味蕾的饕餮依赖。《建议》提示：节日期间，你休息了，也要照顾一下自己的胃、肠、肝、胆、肾，尽量避免或控制高油、盐、糖的“重口味”食物的选择和摄入。

第四，虽结核病是一种传染病，很多人都被感染结核菌，但被感染者一生发生结核病的几率为10%。发病与否与机体的免疫力密切相关，所以，要养成良好的生活作息习惯，做到饮食均衡，劳逸结合，保证足够的睡眠，保持愉悦的心情，增强自身免疫力；一旦患有影响免疫力的疾病，一定要定期筛查结核病。

3、家庭预防

如果家庭中有传染性肺结核患者，需采取适当的消毒、隔离措施。病人最好独居一室，患者的餐具经常用水煮沸，衣服、被褥可在太阳下暴晒。使用70%的酒精、0.5%的“84”消毒液擦拭物品也可以杀灭结核菌。可购置紫外线灯，用于室内物品的消毒。房间要经常开窗通风。密切接触者如果出现咳嗽、咳痰超过2周，或痰中带血，必须立即去结核病门诊就诊。首先，坚持规范治疗，大部分肺结核病人能够治愈，而私自停药或间断用药，可导致耐药，造成很大危害。其次，知晓科学防护，可以远离结核危害。

第二，房间要经常开窗、通风，尤其是人员密集的场所，比如教室、集体宿舍等。

第三，当要进入较高危险场所时，比如医院、结核病门诊，建议佩戴医用防护口罩。

规范治疗肺结核

科学防护保健康(二)

如何预防感染结核病？

1、如何防止传染给他人

肺结核病人使劲咳嗽、咳痰、打喷嚏，或者大声说话的时候，会把带有结核菌的飞沫播散到空气中，这些飞沫被周围人群吸入将会造成感染。传染期肺结核患者应该停工、休学，隔离治疗，独居一室，尽量避免去公共场所，尤其是封闭场所。传染期的患者去公共场所时应主动佩戴口罩，要养成不随地吐痰的卫生习惯，用纸将痰包起来进行焚烧。病人咳嗽、打喷嚏时要用手帕或肘部掩住口鼻，避免直接面对他人，减少结核菌的传播。

2、如何避免被传染

如果我们身边有结核病患者，应该如何避免被传染呢？

第一，接种疫苗，这是一个预防疾病的很有利的武器，我们国家的政策是在新生儿时免费接种卡介苗，这可以有效预防儿童重症结核病的发生，但仍不能完全避免被传染。

第二，房间要经常开窗、通风，尤其是人员密集的场所，比如教室、集体宿舍等。

防控疾病 共赴小康

州疾控中心主办
http://www.gzzcdc.org/
健康热线：12320

破解处方药销售难题 搭建安全的用药平台 我州将全面推行零售药店“电子处方”服务

本报讯(记者 袁飞)患者去药店购买处方药，常常因为没有医生处方而吃“闭门羹”。为贯彻省、州医疗改革相关政策，破解处方药销售难题，搭建消费者、医师、药店、药师、监管部门间的安全用药平台，1月25日，我州在药品零售企业推行电子处方工作在泸定启动，这是我州药品零售行业引入“互联网+”模式，破解处方药品销售难题的新尝试。

据州食品药品监督管理局相关负责人介绍，电子处方来源于具有合法资质的医院，由具有合法资格的医师开具，通过“微问诊”等互联网平台，传输到药店的终端设备，经药店执业药师审方后进行处方药品销售。电子处方上印有执业医师的电子签名，符合四川省卫计委对电子处方的相关规定，并永久保存；处方开具的音频、视频保存一年，可以完整的追溯每一笔服务的全过程。为便于控制风险，电子处方主要限于上呼吸道感染和按固定剂量用药的高血压、糖尿病等常见病、慢性病，不得用于婴幼儿、孕妇以及急重患者和65岁以上老年人等特殊人群。

推行零售药店“电子处方”服务系统，一是提升了零售药店的服务水平，让零售药店从单纯的提供药品销售服务，发展到可以通过互联网向消费者提供用药咨询等药学服务和医学健康服务。从而，扩大药店服务能力，改进药店的服务水平，提升零售药店的形象，并将有利于整个药品零售行业的健康发展。二是方便人民群众的求医问药，该工作让广大群众在家门口的零售药店就能免费享受到专业的医学、药学服务，不但使得自己的购药更加安全和放心，而且一些常见病、慢性病患者的一般性诊疗也能得到快速、简便、有效的解决，省时又省事。三是提高政府部门的监管效率，该工作利用“互联网+药品流通”的优势，以信息化手段加强对处方药的监管，解决长期以来处方药违规销售难以规范的监管难题。同时也使得药监部门对零售药店药品监管的相关要求得到有效贯彻，提高药品零售环节的安全保障水平。

据了解，从今年1月起至9月底，此项工作将在州内各县(市)全面推行。

巴塘县开展节前安全大检查

本报讯(县委中心报道组 何静碧 王培洁)1月24日—25日，巴塘县组织开展春节、藏历新年节前各行业领域安全综合大检查，县安办、消防、安监、文旅、工商质监、康宁寺管会、电力等部门参加此次检查。

检查组先后对夏茸镇老街、大鹏商城、康宁寺等单位 and 县城3家宾馆进行了消防安全检查。认真听取了夏茸镇各网格员和单位场所管理員对消防安全情况的介绍，重点检查了各场所内疏散通道、安全出口、消防给水系统、消防设施设备和器材、电力线路、用火用电用油管理等是否符合安全规范，并针对检查发现的问题，提出了整改意见和建议。

去年12月我州居民消费价格同比上涨2.9%

本报讯(甘孜调查队)据国家统计局甘孜调查队调查显示，2017年12月，我州居民消费价格(CPI)总水平同比上涨2.9%，涨幅较上月缩小0.7个百分点，比全国和全省分别高1.1和1.5个百分点；本月环比上涨0.7%。

食品烟酒价格同比上涨1.7%。其中，禽肉、鸡蛋、在外餐饮、粮食、牛肉、鲜菜、鲜

瓜果价格分别上涨8.9%、5.3%、5.0%、3.4%、2.3%、1.9%、0.6%；猪肉和水产品价格分别下降8.6%和2.1%。

除食品烟酒外，其他七大类价格同比全部上涨，其中医疗保健、居住、教育文化和娱乐、生活用品及服务、其他用品和服务、交通和通信、衣着分别上涨6.6%、5.9%、4.5%、3.0%、1.3%、0.7%、0.1%。

去年12月我州PPI同比上涨12.1%

本报讯(甘孜调查队)据国家统计局甘孜调查队调查显示，12月甘孜州工业生产者出厂价格(PPI)同比上涨12.1%，继续保持上月涨势，但涨幅较上月缩减了1.04个百分点，与全省相比较，趋势一致，涨幅较全省低5.5个百分点；环比上涨9.8%；累计同比上涨6.82%。

影响指数波动的主要原因一是有色金属矿采选同比上涨16.06%，环比下降

5.43%，影响同比总指数上涨3.77个百分点。其中铜矿同比上涨18.62%，环比下降5.96%；铅锌矿同比上涨13.43%，环比下降4.84%。二是矿山成品金同比上涨1.34%，环比上涨0.26%。三是水泥制造同比上涨11.97%，环比持平。四是水力发电同比上涨14.74%，环比上涨29.13%，影响总指数环比上涨11.28个百分点。

快过年了，香肠腊肉要吃出健康

■石小宏

要过年了，香肠、腊肉是川人不可或缺的食品。香肠、腊肉能保持长期肉质不变，煮熟后切成片，其色泽鲜亮、黄里透红，吃起来味道醇香、肥而不腻、瘦不塞牙。不过，在省医院营养科副主任医师邓波看来，尽管香肠、腊肉味美，但从健康的角度，却不宜常吃也不宜多吃。

香肠、腊肉在制作时通常会选用含肥肉较多的猪肉，在加工过程中还会加入很多盐、糖、味精、五香粉、防腐剂等，属于高能量、高脂、高盐的食品，吃多了对身体不利。

要吃出健康，就要适量地吃。每次食用量以不超过50克为宜。因为每100克香肠、腊肉约含脂肪54克，盐5.8克，如果一次就吃50克以上，那每天摄入的脂肪和盐就超过一个成年人一天的推荐摄入量了，对心血管系统造成不利影响，如每天摄入加

工后的畜肉每增加50克可致冠心病发生风险增加42%。

香肠、腊肉通常经过风干或熏制，质地较坚硬，所含的盐分多，吃多了不易消化，容易口渴，所以要少吃，并用水煮两次或两次以上，倒掉煮肉的水再食用为宜。

香肠、腊肉在制作时会加入一定比例的硝盐，这种物质会使得肉制品呈现好看的颜色和独特的口感，还有防腐的作用。但是，硝盐在人体中能与肉类蛋白质中的胺结合，形成二甲基亚硝基胺，这是一种致癌物质，过量、常吃香肠腊肉会增加致癌风险。

在吃香肠、腊肉时，最好与别的食品搭配着吃。香肠腊肉直接切片食用时，推荐搭配一道白水煮萝卜，白萝卜富含水分和丰富的维生素，还含有一定的淀粉酶，同吃减油腻、有利消化。此外，还可以搭配白水煮青菜头、白水煮菜叶、凉拌木耳、海带、凉拌金针菇等食物，以减少油盐的摄入。