

夏日炎炎,西瓜、甜瓜、桃等时令水果大量上市。如何能买到成熟度高、口感好的水果是消费者关心的问题。有人心心念念柔软多汁、可以“剥皮吃”的水蜜桃,有人疑惑为何好果难觅,我们吃的水果到底是几成熟?

你吃的水果几成熟?

透视小果子背后的大问题

●新华社记者 于文静 张志龙 杨文

“熟果”要到产地找

“现在一些桃子等时令水果,如果没到成熟期采摘,会显得干硬、发涩,水分少也不甜;还有一些外地香蕉是青色的,没有黄透的情况下吃起来没滋味。”在山东省济南市经十路一家水果摊点,市民李晓明对记者说。

农业农村部果品品种首席分析师赵俊晔表示,水果成熟度可分为成熟和完熟。成熟也叫“可采成熟期”,是指果子达到最大,可以采摘,但食用品质不是最佳,而完熟期的果实达到了最佳食用品质。从成熟到完熟的过程,多数水果可以在树上完成,也可以在采收后完成;少数水果如芒果、鳄梨需要采收后完成,有些水果如香蕉的“后熟”过程通常要辅以人工催熟。

市场上的水果有几成熟?专家们认为,苹果、梨、柑橘等耐贮存的水果通常是九十成熟,桃、杏、李、葡萄、猕猴桃等不耐贮存的水果成熟度不会太高。

赵俊晔说,零售市场的国产猕猴桃、香蕉等普遍不到十成熟,消费者购买后妥善放置,完成后熟作用之后食用,而部分进口或品牌香蕉、猕猴桃,通过合理规划上架时间,可以达到十成熟。

现实中,果实采摘后一般需要经过运销、贮藏甚至长时间贮藏才能到达消费者手中,果实通常都在“可采成熟期”采收;完熟期的果实不耐贮藏,只有采摘园或者产地近距离销售才有可能在完熟期采收。

“早采早摘”危及产业长远

日前在江苏省无锡市,阳山水蜜桃正是上市旺季,线上线下销售繁忙。

“水蜜桃很娇嫩,一般发货是七八成熟。曾有青岛消费者要买‘寄到就能吃’的水蜜桃,我们发的是8.5成熟的,结果快递到了2天后对方才拆箱,说有烂果要求索赔;还有应要求寄往常州的8.5成熟的桃,一路颠簸后效果不理想。”无锡市惠山区阳山水蜜桃农协会秘书长赵逸人说,桃子几成熟更好,既与何时采摘有关,也取决于运输条件和食用时间。

合理的采收期是品质的重要保障。近日,有媒体报道个别地方出现猕猴桃提前近两个月早采早摘现象,引起业内关注。

专家们认为,很多水果有相应的技术规范,但为了早上市抢占市场,不少水果存在“采青”现象,这在苹果、梨、芒果、猕猴桃、香蕉、桃中都或多或少地存在。

“过早采收的猕猴桃即使经过催熟,口味淡,果肉松散,有硬芯,甚至放烂了也不熟,极大损害了消费者的利益。对果农和经销商而言,虽然获得了眼前利益,但是导致整个产业受损。”赵俊晔说。

品质之道:多措并举破解产销脱节

“很多时候水果何时采摘是经销商(水果经纪人)说了算,采摘标准不是品质而是外观和是否耐贮藏。”国家桃产业技术体系鲜食桃品种改良岗位科学家俞明亮说。

专家们认为,早采早摘的根本原因是产销脱节,其背后是小生产、大市场的生产方式。应改变目前生产、采购、批发、销售各自为政的状态,发挥当地政府和行业协会的作用,建立并执行统一的采收标准,建立贯穿全产业链的品控体系,形成利益共同体,实现产销一体化。

对此,一些大型农业企业正在积极探索有效的新模式。

“我们在陕西铜川基地种植生产方式,在8.5成熟时采

摘,标准是直径7.5至8.5厘米、单果170克起、糖度14度左右,全程冷链运输、精细包装,虽然每车运费增加1000元左右,但因为成熟度和口感,得到了很多客户认同,是对优质优价的有效探索。”中化农业品质生活部产品经理刘忍对记者说。

赵俊晔表示,当前我国农产品消费升级趋势凸显,今后一方面应推动本地化消费,发展采摘、农旅结合,另一方面要通过产地直供、电商途径等缩短流通环节,提高包装保鲜技术,完善冷链物流体系。同时,美国的产地直接对接超市、冷链体系完善,日本的品控严格,运输距离短、优质优价,新西兰的完善产后商品化处理和供应链组织体系等经验,都有借鉴意义。

补足乡村医疗“空白点”

◎张东锋

在国家卫健委本月第一场例行新闻发布会上,消除村卫生室“空白村”、补足乡村医疗“空白点”成为高频词。相关负责人坦言,长期以来,卫生健康资源始终存在着资源总体不足、分配不均衡的问题,农村地区尤其突出,并表示将以加强县医院能力建设、“县乡一体、乡村一体”机制建设、乡村医疗卫生机构标准化建设为三大主攻方向,力争到年底,全面消除乡村医疗卫生机构和人员的“空白点”。

一定程度上说,乡村医疗“空白点”既是贫困地区群众基本医疗保障的痛点,也是健康扶贫必须攻克的难点。到2020年稳定实现农村贫困人口不愁吃、不愁穿,义务教育、基本医疗、住房安全有保障,是贫困人口脱贫的基本要求和核心指标。落实到健康扶贫工作上,就是要围绕乡村医疗“空白点”这样的突出问题,加大各方投入和保障力度,确保实现“贫困人口全部纳入基本医疗保障、大病保险和医疗救助等制度保障范围之内,常见病、慢性病能够在县乡村三级医疗卫生机构获得及时诊治,得了大病、重病后基本生活有保障”。

乡村医疗“空白点”的成因是多方面的,既有基础设施投入的历史欠账,也有编制管理等机制不畅导致的人手紧张,也有地域偏远、自然条件差等客观因素。对于贫困地区群众来说,基层医疗服务是守护健康的第一道防线,否则就可能面临因病致贫、因病返贫等困境。国家卫健委提出推进“县乡一体、乡村一体”和加强乡村医疗卫生机构标准化建设等举措,为解决这一问题明确了大方向。一些省市近年来也结合自身实际,开展“百医驻村”、“一村一医”人才战略、“一站式服务”等改革探索,也取得了良好成效。

应该看到,从中央到各省区市,无论是政策导向、财政支持还是工作推动,对包括贫困地区在内的基层医疗保障工作都越来越重视,投入力度也越来越大,现在的关键是如何将之落实到位。此次发布会也提到,因为“工作压力越来越大,上级拨款越来越多,到村医生手里的钱越来越少,工资发放不到位”,个别地方一度出现“村医集体辞职”现象。从根本上解决这样的问题,既要进一步强化政策落地的督查检查工作,打通政策落实“最后一公里”,同时也要加大对不作为、乱作为的问责力度。

补足乡村医疗“空白点”,还要在制度和供给的创新上下功夫。当前,一些地区为破解乡村医生“招不来、引不进、留不住、考不上”难题,从体制机制入手,通过加强交流培训、提升收入待遇等方式,为乡村医生提供更好的制度保障,激励他们安心下来,这本质上就是一个制度创新的过程。另外,包括广东在内的一些地方,试点利用5G新技术开展远程医疗手术,探索用AI辅助乡村医生诊断,则提供了在互联网时代以技术创新提升基层医疗服务供给的新思路。

实现“病有所医”尤其是补足乡村医疗“空白点”,是重大的社会关切,也是义不容辞的责任。期待相关部门切实重视起来,尽快补足民生短板,不断提高广大人民群众特别是贫困人口的基本医疗服务保障获得感。

国家发出健康睡眠倡议 成年人每天应保持7到8小时睡眠

在日前举行的健康中国行动启动仪式上,中华医学会副会长、中国疾控中心主任高福向全社会发出健康倡议:成年人每天应保持7到8小时睡眠,同时应规律作息,积极调适心理,有了睡眠问题及时就医。

我国成年人的睡眠情况到底如何?近日发布的《健康中国行动(2019—2030年)》显示,当前我国成人每日平均睡眠时间为6.5小时。对此,健康中国行动提出倡导性目标:从2022年到2030年,成人每日平均睡眠时间要保持在7到8小时。

高福说,目前我国居民的睡眠障碍以及带来的身心疾病问题日益突出。调查显示,我国有4亿多人受睡眠问题的困扰,近六成儿童青少年睡眠不足。最新研究表明,长期睡眠不足会加大患心脑血管疾病、抑郁症、糖尿病和肥胖的风险,损害认知功能、记忆力和免疫系统。与睡眠相关疾病有80多种。

专家指出,成年人保持7到8个小时睡眠是有科学依据的,对健康也是最有利的。但出于各种各样的原因,大多数人的睡眠时间都在缩

短,睡眠障碍患病率特别是失眠现患率呈上升趋势。

谁“偷”走了我们的睡眠?中国睡眠研究会理事长、北京大学人民医院睡眠中心主任韩芳说,一方面是因为经济社会的发展,人们感觉竞争激烈、压力比较大;另一方面是不良生活习惯导致,如习惯性熬夜、沉迷手机等。此外,人口老龄化也加重了睡眠问题。

如何考量我们的睡眠健康?失眠现患率,也就是睡眠相关量表监测出的失眠人数占调查总人数的比例,成为关键。此次健康中国行动提出,失眠现患率的上升趋势预期从2022年起将得到减缓。

韩芳表示,睡眠问题需要整体、科学地应对。每个人可以通过自律、健康生活,做到预防在先。但如果睡眠问题发展到影响日常工作、生活的地步,就不能依靠自我调整,应及时就医。

对此,健康中国行动也提出,鼓励医疗机构开展睡眠相关诊疗服务,提供科学睡眠指导,减少成年人睡眠问题的发生。

据新华社

小心! 这些“饼干”“糖果”含大麻

饼干、糖果、糖浆,看似普通的食品竟是大麻制品。记者从广州海关获悉,今年以来,该关在邮递渠道查获大麻及含有大麻成分的各类制品共计22批次,合计重量4.2千克。

7月3日,广州海关所属广州邮局海关关员进行监管时,发现一票寄递进境的邮件里仅有少量食品,且与申报品名的“衣服、帽子”严重不符。经查验,邮件内有巧克力夹心饼干4包、糖果1盒、电子烟烟3盒、草莓味糖浆1瓶,包装较鲜艳。乍看之下,与普通食品并没有什么区别。

“这些物品外包装上都写着‘cannabis’(大麻)的标识,在不醒目处标有‘非食品,仅供药用’等字样,还散发着异

常气味。”广州邮局海关邮递物品监管科副科长李勇说,“经现场初步鉴定,这些饼干、糖果均含大麻成分。”

广州邮局海关随即开展延伸查缉,7月7日、9日分两次查获含大麻成分的饼干、糖果及精油。这些大麻制品外形均与正常同类物品无异,具有很强的迷惑性。

据介绍,近年来,广州海关在邮递渠道查获大麻及含有大麻成分的制品数量有所增长。

大麻目前是联合国禁毒公约规定的严格管制制品,在绝大多数国家携带、吸食大麻仍属违法。《中华人民共和国刑法》明确规定,大麻属于毒品,在中国境内非法种植、持有和使用大麻是违法行为。

据新华社

夏季时肿瘤患者应注意什么?

进入大暑节气,全国开启高温炎热模式。专家提醒,夏季可能会影响肿瘤患者的生存质量和治疗效果,患者的情绪、睡眠、精神、饮食都会产生不同程度的不适。如果不能有效应对,很可能会使肿瘤治疗趋于停顿和倒退。

夏季炎热的天气容易造成人体新陈代谢加速,细胞分裂加快,从而导致肿瘤的增长速度比气温低时要快。中国医学科学院肿瘤医院副主任医师边志民表示,肿瘤患者在高温季节应减少外出活动。宜避暑静养,保持心情愉快。另外,洗澡时水温不宜过高或过低,更应避免桑拿、泡温泉等活动。

癌症病人夏季应如何养生?边志民提示,夏季应该注意及时补充水分,每天需要至少1500毫升的摄取量,额外增加1-2克食盐摄入;多喝淡茶、白开水等。对于消化道肿瘤及不能正常进食的肿瘤患者,体液补充要做到出入平衡,按需按量补充。

饮食方面,由于多数化疗药物在使用时可能会引起胃肠道

反应,如食欲减退、恶心呕吐或腹泻等。边志民提示,化疗期间患者进食宜适量,口味宜清淡,应尽量避免煎、炸、烤的食物,冷食也不宜多吃。但不能因为治疗的副作用强烈而减少饮食,否则会造成蛋白质和微量元素缺乏和电解质酸碱平衡紊乱。如果不能保证足够的食物摄入量,可补充静脉补液及营养液对症治疗。

用药方面,对肿瘤合并有高血压、高血脂、心脏病或凝血功能异常的肿瘤患者而言,夏季出汗多,血液相对比较浓缩,这时容易形成血栓以及造成血压不稳定。有该问题的肿瘤患者属于夏季高危人群,切忌盲目服用降压、降脂及其他心血管药物,尤其对小剂量服用阿司匹林应慎重,应在肿瘤科医生及心血管专科医生指导下使用药品。

此外还应保证充足睡眠。受到疾病以及治疗的影响,肿瘤患者的睡眠质量普遍不高。可以保持适量的运动,放松心情。

王秉阳

肝炎预防 你我同行

病毒性肝炎是由多种不同肝炎病毒引起的一组以肝脏损害为主的传染病。我国属于甲、乙型肝炎的高发地区。人群对各型肝炎普遍易感,各种年龄均可发病。

临床表现:临床上主要表现为乏力、食欲减退,恶心、呕吐、肝肿大及肝功能损害,部分病人可有黄疸和发热。

危害:传染性、传播途径复杂。病毒性肝炎患者中有的发展为慢性,少数可发展成重症肝炎,重症肝炎病情凶险,死亡率高,死亡原因主要为肝昏迷,肝功能衰竭,电解质紊乱及继发性感染。

病毒性肝炎可分为甲型、乙型、丙型、丁型和戊型肝炎五型。甲型肝炎主要经粪、口途径传播。好发于儿童及青少年,可在托幼机构、学校及部队发生大的流行。接种甲型减毒活疫苗和灭活疫苗可有效预防,同时切断粪——口传播途径也是重要的防控措施,加强粪便及饮用水的管理,加强卫生宣传。

乙型肝炎可转为慢性,或发展为重型肝炎,或发展为肝硬化甚至肝癌;主要通过血液、性传播,母婴或父婴传播,常有家庭聚集现象。接种乙肝疫苗、乙型肝炎免疫球蛋白可有效预防。医务人员、教师、餐饮娱乐服务业等重点高危人群需要接

种乙肝疫苗,普通人群需要尽量避免不必要的注射、输血和使用血液制品,使用安全自毁型注射器或经过严格消毒的器具,杜绝医源性传播;由于乙肝传播途径的特殊性,乙肝病毒携带者在生活、工作、学习和社会活动中不得对周围人群和环境构成威胁,可以正常学习、就业和生活。

丙型肝炎与乙型肝炎类似,但较轻。易转为慢性,慢性较为严重,可多与其他病毒感染合并感染。多见于成人,传播途径与乙型肝炎相同。对献血员进行丙肝筛查是目前预防HCV感染的主要措施。

丁型肝炎与乙肝常合并感染,丁肝病毒是一种缺陷病毒,只能存在于乙肝感染的人。传播途径与乙型肝炎相同;接种乙肝疫苗也是控制丁型肝炎传播的有效方法,同时严格血液制品和筛查和管理。

戊型肝炎临床表现和预后均与甲型肝炎(甲肝)类似,小儿戊肝的发病率低,孕妇患戊肝病死率高。经粪——口途径传播,也可经日常生活接触传播。预防主要是切断粪——口传播途径,加强粪便及饮用水的管理,加强卫生宣传。

防控疾病 共赴小康
州疾控中心主办
http://www.gzzcdc.org/
健康热线:12320

稻城县有了首家乡镇互联网医院

甘孜日报 近日,广东省第二人民医院珠海互联网医院桑堆镇卫生院中心与广东省第二人民医院珠海医院远程诊断桑堆镇卫生院中心正式挂牌成立并上线使用,标志着稻城县首家乡镇互联网医院诞生。今后,稻城县桑堆镇居民可通过互联网医院向2200公里外的珠海医院医生问诊,桑堆卫生院医护人员可与珠海医院的医生在线同步开展临床教学查房、专科技术培训、疑难病例讨论等工作。

远在珠海医院的内一科专家坐诊互联网医院,通过远程视频面对面,为患有高血压的稻城县桑堆镇一藏族患者问诊,在了解桑堆卫生院药房现状后,远程医疗专家为该患者开出了一张网络处方,标志着甘孜州首张乡镇卫生院互联网处方正式由珠海医院通过互联网医院在稻城县桑堆镇开出。

稻城桑堆卫生院通过互联网医院在线中心与珠海医院连线,进行康复医学专科病例教学查房,这是甘孜州和珠海两地医疗机构首次在稻城实现异地教学连线。目前该工作模式已从调试使用阶段变为常态化工作阶段,即实现异地两方24小时连线。珠海医院医疗专家运用“互联网+健康医疗”,将实时在线同步开展对稻城桑堆卫生院实施临床教学查房、专科技术培训、疑难病例讨论等工作,切实提高稻城藏区基层医护人员专业水平。

破解缺医少药亟难,在当前藏区优质医疗人才稀缺与少药等问题困扰下,珠海医院将充分发挥在远程会诊、传统医学疗法等方面的优势,实现资源共享,为稻城藏区老百姓提供高质量医疗卫生和健康服务。一方面珠海医院通过“互联网+医疗健康”加大对妇科疾病、心脑血管疾病、骨科疼痛等稻城多发病和常见病的本地专科在线技术培训和患者在线诊治力度,另一方面利用传统医学疗法注重康复治疗的特点,珠海医院将试点建设传统医学研究室,推动传统医学疗法在高原地区的应用,有效缓解稻城医疗人才需求大和少药等矛盾。

县委中心组报道组

海管局 加大旅游市场监管 维护消费者权益

甘孜日报 随着夏季旅游高峰的到来,海螺沟景区迎来了大量游客。为切实加强夏季旅游市场监管,确保海螺沟景区广大游客及人民群众饮食安全,进一步规范海螺沟景区旅游市场秩序,为广大游客营造放心舒心的消费环境,州市场监管局直属分局积极采取措施,强化夏季旅游市场监管。

重点对海螺沟景区的宾馆饭店、食品经营户、药店等场所进行检查,重点对宾馆饭店的厨房卫生、食品原料购进索证索票及查验记录、产品保质期、从业人员健康体检、餐饮具消毒保洁、食品储存、食品留样、环境卫生、证照是否齐全等情况进行了深入细致的检查。检查过程中执法人员还反复要求各食品经营户要严把食品的质量关,诚信、守法经营,从正规渠道进货并索取相关证照,确保食品安全。

持续深化海螺沟放心舒心消费景区建设、不断提升经营者诚信守法意识、责任意识,让商家、消费者更加深入了解圣洁甘孜“放心舒心消费城市”创建的重要性。

从市场准入、经营行为、旅游商品质量、合同欺诈和虚假宣传等方面入手,杜绝强买强卖,欺客宰客等不文明经营行为发生;以景区、宾馆、餐饮、工艺品店、民居接待等行业为重点检查区域,严厉打击销售假冒伪劣旅游商品、欺诈和诱骗游客购物消费等违法经营行为。

加大对旅游行业经营主体的检查力度,严查合同欺诈、虚假宣传、霸王条款、无证无照营等违法经营行为。

保障消费渠道畅通,及时处理消费纠纷,24小时畅通12315投诉举报电话,营造安全消费环境,切实维护广大游客和群众的合法权益。同时,针对游客增多的特点,将消费维权与预警宣传相结合,适时发布旅游消费警示,提高消费者自我维权能力,确保夏季旅游市场秩序稳定。

此次检查,共检查各类经营户58户,其中食品经营户26家、药店5家、其他经营户27家,下发监督意见书26份。

海管局中心报道组

色达县乐陀乡 强化农牧民 卫生防疫意识

甘孜日报 近日,色达县歌乐陀乡切科村开展“遏制重大传染病,构筑健康和谐”活动。活动通过播放专题视频,图文并茂地为与会农民群众普及了艾滋病的感染与传播方式;怎样预防艾滋病、结核病、包虫病;安全套的重要性和正确使用方法;毒品对人身健康的危害等健康知识,进一步增强了农牧民群众的卫生防疫意识。

此次活动覆盖农民群众70余人次,发放各类重大传染病宣传资料230余份。

县委中心组报道组