

解惑水果“金银铜”之说

甘孜日报讯 “早上吃水果是金，中午吃是银，晚上吃就变成铜了。”这个说法有没有道理？值不值得市民参考？为此，记者采访了四川大学华西医院甘孜院营养师杨医生。

杨医生表示，水果按营养价值分为金、银、铜三个等级。金级水果是早上吃营养价值最高，晚上吃营养价值最低。其中的道理是，人在早起时供应大脑的肝糖耗尽，这时吃水果可以尽快补充糖份。而且，早上吃水果，各种维生素和养分易被吸收。那么晚上尽量不要吃的水果有哪些呢？

- 一、榴莲 榴莲热量高，如果晚饭后、晚上吃将会加重血糖高、有高血压或者低血压、心功能不佳、胃肠道溃疡等患者的病情。就算是健康人士在晚上吃这么高热量的食物也不合适。
二、车厘子 车厘子含铁量在水果中名列前茅，是补铁、益脑良品，但车厘子糖分高，晚上吃不仅容易长胖，还可能因摄入糖分过高导致糖尿病。
三、提子 提子糖分含量高，十个提子的热量相当于二两米饭的热量，糖尿病患者不宜多吃。
四、释迦 由于释迦口感偏甜，含糖量较高。糖尿病患者应慎食。
五、牛油果 牛油果因富含植物脂肪，有“森林奶油”之称，是一种高能低糖水果。但由于牛油果的植物脂肪含量很高，不宜晚上食用。
六、山竹 山竹对抑制脂肪合成、抑制食欲和降低体重有良好功效。但晚上过量摄入，其中所含的氧杂蒽酮有增加酸中毒的可能性。
晚上适合吃的水果又有哪些呢？
一、木瓜 木瓜中的木瓜蛋白酶可帮助人体分解肉类蛋白质，饭后吃少量的木瓜，对预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等都有一定的功效。
二、猕猴桃、橘子、山楂等，富含大量有机酸，能增加消化酶活性，促进脂肪分解，帮助消化。

见习记者 白玛央忠

《中国公民健康素养66条》解读之十

二、健康生活方式与行为
56. 系安全带(或戴头盔)、不超速、不酒后驾车能有效减少道路交通事故。在道路交通事故中，安全带可以降低40%~50%的伤害危险以及40%~60%的致命伤害危险，佩戴摩托车头盔可将头部伤害及其严重程度降低约70%。血液酒精含量每增加2%，发生危及生命的道路交通事故危险就增加100倍。为了对自己的健康负责，对社会、对家庭负责，开车(或者乘车)时，一定要按照交通法规系安全带(或戴头盔)，不超速、不疲劳驾驶、不酒后驾车。
57. 避免儿童接近危险水域，预防溺水。溺水是我国1~14岁儿童意外伤害死亡的第一位原因。要加强儿童游泳的监管。儿童少年游泳要有人带领或有组织地进行，不要单独下水。游泳的场所，最好是管理状况好的游泳池。在天然水域游泳，要选择水质清洁、无污染，水底地面较平坦，无杂草，无有动物体的水域。不能到情况不明的水域游泳。风浪较大或下雨时，不要在天然水域游泳。下水前，要认真做好准备活动，以免下水后发生肌肉痉挛等问题。游泳时还应注意不要打闹、不要在天然水域跳水。
58. 安全存放农药，依照说明使用农药。农药可经口、鼻、皮肤等多种途径进入人体，使人中毒。购买农药要使用专门的器具，特别是不能把农药放在菜篮子或箩筐里。保管要避光、避热、避火，要放在儿童不能触及的地方。一定要把瓶盖拧紧。施用农药时，要严格按照说明书并且遵守操作规程，注意个人防护。严禁对收获期的粮食、蔬菜、水果施用农药。严防农药污染水源。
对误服农药中毒者，如果患者清醒，要立即设法催吐。经皮肤中毒者要立即冲洗污染处皮肤。经呼吸道中毒者，要尽快脱离引起中毒的环境。中毒较重者要立即送医院抢救。
59. 冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。冬季使用煤炉、煤气炉或液化气炉取暖时，由于通风不良，供氧不充分或气体泄漏，可产生大量一氧化碳蓄积在室内，造成人员中毒。预防煤气中毒要做到：尽量选择在室内使用炭火盆取暖，使用炉灶时要注意通风，保证充足的氧气供应；要安装风斗和烟筒，出风口不能朝向风口，定期清理烟筒，保持通畅；在使用液化气时也要注意通风换气，经常查看煤气、液化气管道、阀门，如有泄漏应及时请专业人员维修；在煤气、液化气灶上烧水、做饭时，要注意看管，防止水溢火灭导致煤气泄漏。如发生煤气中毒，应立即关闭阀门、打开门窗，使室内空气流通。煤气中毒后，轻者感到头晕、头痛、四肢无力、恶心、呕吐；重者可出现昏迷、体温降低、呼吸短促、皮肤青紫、唇色樱红、大小便失禁。抢救不及时，会危及生命。有人中毒，应当立即把中毒者移到室外通风处，解开衣领，保持呼吸顺畅。中毒较重者应立即呼叫救护车送医院抢救。

州疾控中心

健康甘孜行动 健康知识宣传
州疾控中心主办
http://www.gzzcdc.org/
健康热线：12320

88.5%受访者最近手机使用时长增加了



如今，很多人都是“机不离手”。疫情发生以来，有的人手机使用时间比以前更长了，也有人养成了健康、有节律的手机使用习惯。最近，你每天使用手机多长时间？近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)，对2005名受访者进行的一项调查显示，34.2%的受访者每天使用手机在5小时以上，88.5%的受访者坦言最近手机使用时长增加了。89.9%的受访者认为有必要在使用手机方面养成自律的意识和习惯。

受访者中，64.1%的人已经近视。上班族占76.4%，大学生占18.5%，中学生占4.0%。
受访者主要用手机刷短视频和沟通工作
在北京工作的80后张嘉敏(化名)，最近去医院开了缓解眼疲劳、眼干涩问题的眼药水。“最近早上起床感觉眼睛很干，很容易眼疲劳，感觉眼睛有些酸痛。”张嘉敏说，她给手机设置了每天5小时的使用时长限制，但经常要手动延长用时，最后干脆改成了7小时。
河北某高校学生林森(化名)近视达400度，春节以来一直在家，除了上课，其他时间基本都在玩手机、玩电脑。“我妈调侃，手机成了我的亲人，连上厕所也不撒开手机。”林森说，加上网课的时间，她每天使用电子产品有10小时左右，晚上睡觉前也在不停刷手机。

调查中，每天使用手机少于1小时的受访者仅占1.9%，1~3小时的占15.8%，3~5小时的占41.1%，5小时以上的占34.2%。88.5%的受访者坦言自己最近手机使用时长增加了。交互分析发现，已患近视的受访者这一比例(90.4%)明显高于未患近视的受访者(85.0%)。受访者中，大学生手机使用时长增加最明显(90.0%)，其次是上班族(88.8%)。
“我以前上网主要是逛论坛、刷短视频、看电视剧，现在加上了上网课。”林森说，短视频内容丰富，旅行美景、知识科普、搞笑段子应有尽有，“有时能连着刷一小时，我还经常上网和同学聊很久”。
山西的刘畅(化名)儿子读高中，她表示，孩子自制力差，以前她就要在电子产品使用方面对孩子进行监督。“最近他在家上网课，更是有了正当理由上网、玩手机。经常下了课还继续逛网站，或者抱着手机打游戏，一玩最少两个小时”。
张嘉敏平时经常用手机刷微博和微信，最近她手机使用时长增加，主要是因为要在线上沟通工作。“疫情发生后的很长一段时间，我都在家办公，视频会议、小组讨论、业务沟通和跟进都在网上进行，经常接打电话到手机发烫”。
调查显示，最近一段时间，受访者主要用手机刷短视频(67.9%)和沟通工作事项(62.3%)，其他还有：玩微博微信等社交平台(53.3%)，浏览新闻和资讯(45.9%)，看影视剧(45.8%)，打游戏(38.2%)，上网课(31.1%)等。

81.9%受访者会有意识地控制使用手机时长
“平日里我喜欢外出溜达，逛逛商场和公园，不喜欢一直闷在屋里。但因为防疫需要，我一直宅在家里，实在无聊，只能通过玩手机打发时间。上网课也是我手机使用时长增加的一个原因。”林森说。
张嘉敏表示，居家办公让她手机使用时间陡然增加，“平时办公室能当面解决的问题都在线上沟通，而且因为没有太多放松消遣的活动，我花了更多时间在网上看电影”。
关于手机使用时长增加的原

因，65.0%的受访者认为是外出活动减少，注意力在手机上，60.9%的受访者认为是线上娱乐活动增多，60.3%的受访者认为是线上业务沟通增多，其他原因还有：打发时间(45.1%)，上网课的刚需(41.8%)等。
林森目前已经返校，回想起在家的几个月，她坦言没有成就感，“我在家除了玩手机还是玩手机，虚度了大把光阴，感觉太放纵自己了”。
调查显示，81.9%的受访者会有意识地控制使用手机的时长。受访者中，上班族这方面的自觉性最高(82.8%)，其次是大学生(80.3%)。未患近视的受访者(84.4%)比例明显高于已患近视群体(80.5%)。

“我发现自己会无意识地打开手机，翻翻这，看看那，不知不觉就过去了很久，影响学习。”林森说，为了提升专注力，她给自己限定以后每天玩手机不能超过4小时，“我现在学习时，会把手机放在眼睛看不见、手不方便拿到的地方”。
刘畅介绍，开学后，她没收了孩子的手机，不允许孩子带手机上学。“学校生活慢慢恢复后，孩子对手机的依赖性会减弱一些。我和他爸爸也会限制他玩我们的手机，有意识地培养他良好的手机使用习惯”。
调查中，89.9%的受访者认为有必要在使用手机方面养成自律的意识和习惯。受访者中，上班族这一比例(90.8%)最高，其次是大学生(88.6%)。
张嘉敏认为，虽然手机方便快捷，功能强大，成为很多人的必备工具，但是人们应该有意识地培养健康的手机使用习惯，去更好地利用手机，而不是被手机左右。

中国青年报

我州餐饮业提倡使用公筷公勺

甘孜日报讯 6月10日晚，记者来到康定市步行街某餐厅，看到服务员正热情为顾客提供公筷公勺，这种就餐方式得到了不少顾客的赞同。为了严防病从口入，切断病菌传播途径，培育文明用餐新风，保障顾客就餐安全，该餐厅主动向顾客提供公筷公勺。
“我平时吃饭基本没有用公筷的习惯，但疫情以来，家里的老人开始带动全家人出门聚餐用公筷公勺。所以我们餐厅一直都主动为顾客提供公筷公勺，并建议他们使用公筷公勺。”
餐厅员工斯郎翁姆表示，使用公筷公勺可以保障顾客的健康和安全，也可以防止病毒和细菌的传播，所以我们餐厅一直都主动为顾客提供公筷公勺，并建议他们使用公筷公勺。

在一周前，成都市餐饮业按照要求，相应设置了公筷公勺架，实行“一菜一筷，一汤一勺”，各归其位，使公筷公勺成为餐桌上的“常客”。据了解，虽然我州未明确规定餐饮业必须规范使用公筷公勺，但不少餐厅都主动为顾客提供了这一服务。
“我平时吃饭基本没有用公筷的习惯，但疫情以来，家里的老人开始带动全家人出门聚餐用公筷公勺。所以我们餐厅一直都主动为顾客提供公筷公勺，并建议他们使用公筷公勺。”正在某餐厅就餐的陈小姐说。

见习记者 白玛央忠

康定市开展城区医疗卫生机构督查

甘孜日报讯 近日，康定市卫生健康局和市市场监督管理局联合组成工作组，对城区医疗卫生机构包括个体诊所、民营医院、局属医疗卫生机构进行了工作督查和指导。
据了解，此次检查对个体诊所、民营医院是否存在出租出借医师资格证书、聘用非卫生技术人员开展诊疗活动、超出登记诊疗范围开展诊疗等违法违规行为，各医疗卫生机构是否按照《医疗废物管理条例》的要求对医疗机构产生的医疗废物进行分类收集、运送、贮存和处置，医疗废物的交接、登记执行等情况进行督查和指导。
督查中，对发现的未建立医废登记台账、记录不规范，医疗废物分类收集、贮存和处置不符合规范要求

酒店、餐馆主动提供公筷公勺是一方面，但更关键的是，从这次疫情的传播方式来看，我们每个人都应该养成使用公筷公勺的良好习惯。随着当前使用公筷公勺的风潮来袭，越来越多的人意识到不管是外出用餐还是在家就餐，使用公筷公勺既是对自己的健康负责，也是对家人的尊重和关爱。
市民万利洪说：“我觉得我们大家都应该积极使用公筷公勺，特别是应该给家里的孩子老人们做好思想工作，带动全家健康用餐。”

此次督查共出动人员40人次，检查医疗卫生机构共计20家，下达卫生监督意见书20份。
见习记者 周燕

巴塘县 营造全民禁毒好氛围

甘孜日报讯 为进一步普及禁毒知识，全面推动禁毒宣传教育工作深入开展，增强广大在校学生的拒毒、防毒、禁毒意识，近日，巴塘县组织开展禁毒宣传进校园活动。

活动中，针对中学生年龄段好奇心强、自控能力差等特点，民警以专业禁毒教育课件为载体，穿插播放禁毒题材影视资料 and 真实案例，教育引导学生了解什么是毒品、毒品的危害、如何远离毒品以及涉毒后果等有关知识，深入浅出的阐明了毒品的危害，教导全体学生提高识毒、防毒、抗毒的能力，激励广大师生积极参与全民禁毒活动。

此次禁毒宣传教育活动受到了师生们一致好评，进一步提高了广大青少年对毒品危害的认识，取得了良好的宣传教育效果，为创建平安校园起到了积极作用。

此外，民警还在人流量的步行街、广场等处通过设立咨询台、悬挂横幅、发放宣传资料和宣传小礼品等形式，向广大群众介绍、普及毒品种类及危害和禁毒相关法律法规知识，使群众充分认识毒品给社会、家庭、个人带来的危害，提升广大群众对毒品的防范意识，营造全民参与、全民禁毒的良好氛围。

县融媒体中心

得荣县检察院 禁毒云课堂进校园

甘孜日报讯 近日，得荣县人民检察院工作组深入松麦镇中心校，为该校师生带去了一场禁毒知识云课堂。

在课堂上，检察院干警介绍了毒品的定义、详述了毒品的危害，总结毒品的非法性、危害性、成瘾性三大主要特征，通过PPT和实体方式向师生介绍了传统的毒品以及当下各种新型毒品的性状特征，介绍毒品的空间距离、时间距离、心理距离、法律距离，仔细分析了四大距离的内涵，以及应该如何远离毒品，告诫大家一定要提高警惕，珍爱生命，远离毒品。

禁毒云课堂上，授课干警建议师生们不拿陌生人给的赠品，如饮料、香烟等；不随便帮不认识的人带行李，避免无意中运输毒品；不听信鼓吹吸毒可以提神、提高成绩的话；不追求享受、刺激、盲目尝试新潮的东西，对毒品坚决说“不”。

此次互动式的授课方式，改变了以往被动的灌输，通过互动方式激发了学生的学习兴趣，进一步增强了学生识毒、防毒、拒毒能力。

得荣县人民检察院

我州5月份 CPI同比上涨5.3%

甘孜日报讯 据国家统计局甘孜调查队调查显示：5月份甘孜居民消费价格指数(CPI)同比上涨5.3%，涨幅较上月收窄0.5个百分点，连续三月回落。同比涨幅较全国、全省分别高出2.9和1.7个百分点，较全省最高的阿坝低1.7个百分点，较周边的雅安、凉山分别高0.7、2.5个百分点。本月同比涨幅仍在较高水平的主要原因：一是以猪肉为首的生鲜价格降幅较其他市州略低，导致食品类同

比涨幅较部分市州较大，本月食品类同比涨幅为15.2%，在全省21个市州中居第10位；二是本地在外餐饮价格去年8-11月陆续上涨后没有回落，进一步推动了今年CPI同比指数维持在较高水平。

5月份，我州CPI环比下降0.3%，降幅较上月收窄0.3个百分点，较全省低0.4个百分点。从邻近地区看，与凉山持平，较雅安、阿坝低0.5个百分点。

我州5月份鲜菜价格 环比下降1.0%

甘孜日报讯 据国家统计局甘孜调查队调查显示：5月份，我州鲜菜价格环比下降1.0%，降幅较上月收窄3.1个百分点。在监测的25种鲜菜规格品中9涨5平11降。上涨的鲜菜中，涨幅最高的是芹菜，涨幅为19.79%；其他

涨幅靠前的鲜菜还有莲藕(11.11%)、菠菜(8.33%)、生菜(6.12%)；下降的鲜菜中降幅最大的是四季豆，降幅为13.64%，其他降幅靠前的有西红柿(-12.93%)、蒜苔(-9.38%)、丝瓜(-9.22%)、洋葱(-4.76%)。

我州5月份食品类价格 同比涨幅持续收窄

甘孜日报讯 据国家统计局甘孜调查队调查显示：随着猪肉、鲜菜价格回落，食品类价格同比涨幅较上月收窄。5月份，我州CPI食品类价格同比上涨15.2%，较上月收窄3.4个百分点，涨幅连续三月持续收窄，与全省相比低0.9个百分

点，拉动5月CPI同比指数上涨3.22个百分点，对CPI同比指数上涨的贡献率达到60.8%。其中本月猪肉价格同比上涨88.8%，较上月收窄10.8个百分点，拉动CPI指数上涨2.35个百分点，对CPI指数上涨贡献率为44.2%。

我州5月份猪肉价格稳步回落 但6月份猪肉价格出现反弹

甘孜日报讯 据国家统计局甘孜调查队调查显示：5月份，我州猪肉均价环比下降6.4%，降幅较上月收窄0.1个百分点，环比连续两月下降且降幅较大。一是随着疫情影响消退，生猪供应稳定向好，猪肉价格高位连续回落；二是随着供应不断增加，而市场需求受疫情影响还未完全跟上步伐，供需不平衡也成为本地猪肉价格下降的因素支撑；三是受猪肉价格回落影响，本地猪肉副产品猪蹄、板油等价格均出现不同程度的下降；四是随着农贸市场猪肉不断下调，加之进价下调监测点超市精致冷鲜肉价格陆续回落。

月25日—6月5日的3次调价中价格连续两次出现反弹，且涨幅较大。以监测点市场为例，5月20日猪后腿、五花、排骨价格分别为23元/斤、24元/斤、25元/斤，到了6月5日价格分别达到25.5元/斤、26元/斤、27元/斤，平均每斤上涨2元，涨幅均在10%左右。边口猪肉价格从20元/斤上涨至23元/斤，毛猪价格从15元/斤上涨至17元/斤，涨幅均在15%左右。据本地肉贩和屠宰场负责人反映：一是目前外地养殖场仔猪购进成本不断攀升，成为了猪肉价格高位运行的因素支撑；二是近期受猪瘟影响，生猪调运受到一定限制，导致毛猪进价再次上涨，预计短期猪肉价格高位震荡，不排除继续上涨可能。

本栏甘孜调查队