

提高警惕 平安过冬

我州抓实食品安全工作

甘孜日报讯 近日，黑龙江鸡东县发生一起因家庭聚餐食用酸汤子引发食物中毒事件，食用发病人数9人，全部死亡。为提高警惕、保障甘孜儿女冬季饮食安全，记者从州卫健委获悉，我州牢固树立以人民为中心的发展思想，切实落实好食品安全工作责任。

提高政治站位，切实增强抓好食品安全工作的责任感和紧迫感，充分认识食品安全工作的重要性，主动作为，对标任务清单，严格落实党政同责、一岗双责。

完善监管体制机制，强化源头严防、风险严控，着力防范食品安全领域的系统性风险，大力推动食品安全社会共治，加快解决人民群众普遍关心的突出问题，不断提高食品安全治理能力和保障水平。

抓好提升监管监测能力，强化食品综合治理，提升农产品市场管理水平，进一步建立健全食品安全信用体系，深入构建食品安全社会共治格局，建立健全突发公共卫生事件应急预案、食物中毒事件应急预案等应急处置制度。

做好有效预防，切断传染源。不售卖、购买或食用腐败变质的食品或原材料，食物包装、储存及烹调方式得当，不食用开放放置时间过长或保质期以外的密封包装食品，不食用不认识或颜色鲜艳、外观怪异的野生菌，不随意采食野菜及民间草药，包括不明植物根茎、果实，不食用野生动物及不明原因死亡家畜禽肉，不饮用未知水源水（湖泊、河流）或未煮沸的自来水，家庭日常应注重厨房清洁卫生，生熟分开。

记者 兰色拉姆

我州举办 食品安全事件 应急处置演练

甘孜日报讯 10月22日，我州食品安全事故应急演练(Ⅲ级)活动在甘孜县边远牧区育才学校举行。本次演练由州食品安全委员会、州市场监督管理局、甘孜县人民政府主办，县食品安全委员会、县市场监督管理局、县教育体育局承办。参加此次应急演练的有甘孜州市场监管局、州食安委相关成员单位领导、各县(市)食安委、市场监管局主要负责同志以及甘孜县四大家分管领导和县食品安全委员会全体人员。

本次演练模拟背景是我州甘孜县阿若乡中心校学生食用食堂未充分加热的隔夜剩饭，引发的蜡芽孢杆菌食物中毒事件。中毒学生数110人，事件发生后，州人民政府启动食品安全事件Ⅲ级响应，各级相关部门紧急动员，开展食品安全事件应急处置。演练重点针对目前学校食品安全事件设置演练科目六项：第一项事故发生与报告、第二项先期处置与响应、第三项紧急处置与调查、第四项响应升级、第五项舆情应对与新闻发布、第六项响应降级与终止和后期处置。6个演示科目环环相扣，层层推进，紧贴实际，设置合理。演练过程中各部门各司其职，相互协作，有条不紊。整个演练准备工作细致周密，操作性、实战性较强，成功演练了食品安全事故发生、响应、处置、终结的全过程，实现了食品安全事故应急处置与现场指挥的互动配合，达到了预期目的。同时也充分展示了甘孜县食品安全应急队伍良好的专业素质，严明的组织纪律。

“今天在这里观看了演练，我知道了要加强对食品安全的重视，不能觉得浪费就吃隔夜饭，要真正为自己和家人的身体健康着想”在观摩演练的甘孜镇村民登真康珠对笔者说。

县融媒体中心 白玛翁姆 拉姆

前三季度我州城乡居民 可支配收入增幅 逐步回升

据国家统计局甘孜调查队调查显示：2020年前三季度，全州城乡居民可支配收入增幅进一步回升。其中，城镇居民人均可支配收入27892元，较去年同期增加1284元，同比增长4.8%，高于凉山、阿坝0.2个百分点，增幅较上半年回升1.8个百分点，较一季度回升4个百分点；农村居民人均可支配收入9262元，较去年同期增加766元，同比增长9.0%，低于凉山0.4个百分点，与阿坝持平，增幅较上半年回升0.8个百分点，较一季度回升2.9个百分点。

甘孜调查队

我州9月份 鲜菜价格环比 上涨3.1%

据国家统计局甘孜调查队调查显示：9月鲜菜价格环比上涨3.1%，涨幅较上月扩大2.7个百分点，连续4月呈现上涨态势。在监测的25中鲜菜规格品中13涨8平4降。上涨的鲜菜中，涨幅最高的是丝瓜、涨幅为18.87%，其他涨幅靠前的鲜菜有四季豆(12.74%)、生姜(11.69%)、莴笋(10.00%)、大白菜(9.26%)、茄子(8.00%)；下降的鲜菜品种降幅最大的是胡萝卜，降幅为9.26%，其他降幅靠前的有白萝卜(-5.00%)。

甘孜调查队

部分药品开出“地板价”、质量和疗效类似的药品“同台竞争”、一些中选药品销量增长超三倍……历时近两年、共计三批国家组织的药品集中采购，留下太多历史性的瞬间。

从“4+7”局部试点到常态化运行，从政府和联采办的“双层架构”到相关部委的“集成效应”，国家药品集采制度正成为“三医联动”改革的突破口，加快破解药价虚高、以药养医等“一粒药”之困。

破解“一粒药”之困 从“三医联动”改革 看三批国家药品集采

◎新华社记者 屈婷

让百姓得实惠：
112个品种的药品平均降价54%

治疗乙肝的一线药物——替诺福韦酯和恩替卡韦曾经价格高昂，最初每人每年花费在1.3万元到1.8万元间。2019年，国家医保部门通过集中采购，使这两种药物的价格下降，每人每年花费200多元。

这一通过大幅度降价提高病毒性肝炎治疗可及性的改革经验，得到世界卫生组织、国际卫生专家的高度赞赏，多次作为全球公共卫生治理的成功案例被介绍、推广。

国家医疗保障局局长胡静林说，集中带量采购改革是药品招采机制上的重大创新。“带量”是整个改革的核心，是回归招采本义的关键。“带量”确保中选药品直接进入医院，顺利被使用，而以往“招采分离”，中选了还不一定被采购，患者只能“望药兴叹”。

数据显示，三批国家药品集采共中选112个品种，药价平均降幅54%。按约定采购量测算，每年费用从659亿元下降到120亿元，节约539亿元。按报销比例60%计算，可为患者节省216亿元，为医保基金节省323亿元。

除了看得见的“真金白银”，国家药品集采还通过让过仿制药快速投入临床，带动同病种药品价格的全面下降，通过市场竞争使高价原研药降价促销，为各地探索门诊统筹、提高慢病重病报销比例腾挪出空间，有力支撑了创新药医保准入谈判工作，间接扩大用药保障范围，有力提高了用药质量和保障水平。

“集中带量采购是一场广泛、深刻的利益调整，关键是有党中央、国务院的坚

强领导，带领我们把制度优势转化为治理效能。”胡静林说，我们将保持定力、坚定信心，在更大范围内汇聚共识，坚定不移地把这项工作推进下去。

让药企吃下“定心丸”：
疫情期间销量稳定，回款速度快

新冠肺炎疫情期间，医药企业销售额普遍大幅下滑，但集中带量采购中选产品始终维持稳定购销和及时回款，可谓一颗强有力的“定心丸”。从5月份起，第一批扩围采购品种的订单已超过疫情前的水平。

数据显示，两批集采落地以来，中选产品采购进度快于预期，医疗机构回款时间大幅缩短。这对维持企业现金流、促进复产达产发挥了重要作用。近期产生的第三批国家集采中选结果公布后，股市反应平稳，开标当天仿制药板块跑赢大盘，说明市场认可度也越来越高。

更为重要的是，集中带量采购还深刻改变了医药行业生态，推动医药企业更重视营销转型和研发创新。

重点企业数据表明，一些中选企业销售费用占营业收入比例从40%下降到5%至10%左右；一些过评仿制药对原研药实现有效替代；一些中选药企大幅增加研发投入。

复旦大学公共卫生学院胡善联教授说，在过去“量价脱钩、招采分离”采购方式下，低价中标药品由于没有所谓销售费用空间而导致“降价死”，难以实现药价有效回归合理水平。如今，集采通过以量换价、确保使用，明确药企市场预期，使其不必再为药品进医院而做各种营销工作，降低销售费用，真正挤掉了药价虚高空间。



一碗大锅汤 满满是健康

秋冬交替的季节是流感等传染病的多发季节，图为10月22日，理塘县城关第三完全小学为1783名师生用多味中药熬制“大锅汤”。

县融媒体中心 叶强平
龚永能 摄影报道



多部门发起倡议，相关专家建议—— 健康加油 饮食减油

◎王君平

前不久，国家卫生健康委、中国疾控中心、中国营养学会、中华预防医学会、中国烹饪协会等多部门共同发起了“减油”联合倡议，倡导全民减油节粮的健康文明理念，助力健康中国建设。

中国营养学会副理事长杨晓光介绍，油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源，有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用。1克脂肪产生能量约9千卡，相当于蛋白质或糖的2.5倍，是饮食中热量的重要来源。

《中国居民膳食指南》建议，健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克。2012年中国居民营养与慢性病调查显示，人均每日脂肪摄入量80克，每日烹调油摄入量42.1克。

如果每日油脂摄入过量，导致能量过剩，过多脂肪会贮存在体内，导致肥胖，增加糖尿病、高血压等慢性病的发病风险。

中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强介绍，油脂由三分子脂肪酸和一分子甘油构成。脂肪酸按饱和程度分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸摄入量过多可导致人体血脂胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇升高，具有致动脉粥样硬化作用，会增加心血管疾病风险，还可能增加患2型糖尿病的风险。单不饱和脂肪酸中最具有代表性的是油酸，它几乎存在于所有的天然油脂中，具有降低血糖、调节血脂及降低血液中低密度胆固醇的作用，有预防动脉硬化

的效果。膳食摄入的多不饱和脂肪酸主要为亚油酸、亚麻酸，都有保护血管、抗动脉硬化作用等，可能会降低心血管疾病风险。动物油如猪油、黄油等含有饱和脂肪酸较多，且常含有胆固醇；而植物油如花生油、豆油、菜籽油等则含多不饱和脂肪酸较多。中华医学会主任医师郭立新提醒，日常烹调应少用动物性脂肪，选择植物油代替，不同种类交替使用或同时使用，以做到不同脂肪酸的平衡。

脂肪酸按空间结构分类为顺式脂肪酸和反式脂肪酸。研究发现，反式脂肪酸可升高机体低密度脂蛋白胆固醇，降低高密度脂蛋白胆固醇水平，影响心血管健康，增加冠心病等心血管疾病风险，并可能会诱

发肿瘤、2型糖尿病等慢性病。

《中国居民膳食指南》中建议，每日反式脂肪酸摄入量不超过2克。反式脂肪酸摄入主要来自人造奶油、油炸食品、饼干、糕点等加工食品中。高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可产生反式脂肪酸。日常膳食中要避免或减少反式脂肪酸的摄入，少吃油炸食品和加工零食。

中国烹饪协会会长姜俊贤说，烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器，均可减少用油量。家庭使用带刻度的控油壶，定量用油、总量控制。少吃油炸香脆食品和加工的零食，如饼干、糕点、薯条、薯片等。购买包装食品时阅读营养成分表，尽量选择少油食品。

预防流感 护航健康 州卫健委支招冬季流感预防

甘孜日报讯 流感是由流感病毒感染引起的对人类健康危害较严重的急性呼吸道传染病。随着气温骤降，流感极易侵袭人体，损害健康，为帮助大家更好预防冬季流感，保障正常的工作、学习和生活，州卫健委结合实际，开出了专门的妙招良方。

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。它可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险，推荐6—23月龄的婴幼儿、2—5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、孕妇或准备在流感流行季节怀孕的女性优先接种。

养成良好个人卫生习惯和行为是关键。饭前、便后和外出归来时，要用肥皂或洗手液，在流动的水下洗手；家里门帘要定时打开，进行自然通风，每天不少于2小时；要勤晒被褥，建议每星期不少于1次；到公共场合、密闭环境，要戴好口罩；在公共场所按电梯、使用公共物品要擦拭消毒。

加强支持治疗和预防并发症。多休息、多饮水、注意营养，饮食要易于消化，特别是儿童和老年患者更应重视，密切观察和监测并发症，抗生素仅在明确或有充分证据提示继发细菌感染时应用。

合理应用对症治疗药物。早期应用抗流感病毒药物，大多数能有效改善症状。病程已晚或无条件应用抗病毒药物时，可对症治疗，应用解热药、缓解鼻黏膜充血药物、止咳祛痰药物等。

记者 兰色拉姆

食品过保质期 是否还能食用

保质期是什么?很多人都会觉得保质期就是能保证品质质量的期限，一旦过期，这种食物就该被扔掉。但其实，也有人发现，偶尔吃了过期的食物、味道和口感变化并不明显，吃进去身体也没有什么异样。所以，当下国内这些食品上贴着的保质期到底意味着什么呢？过了保质期的食物就真的不能吃了么？

保质期是什么?很多人都会觉得保质期就是能保证品质质量的期限，一旦过期，这种食物就该被扔掉。但其实，也有人发现，偶尔吃了过期的食物、味道和口感变化并不明显，吃进去身体也没有什么异样。所以，当下国内这些食品上贴着的保质期到底意味着什么呢？过了保质期的食物就真的不能吃了么？

正确的食品保质期，其实是由厂家根据生产的食品特性、加速实验或测试结果进行确定的，也就相当于企业的一个承诺。承诺在此期限内，食品的风味、口感、安全性各方面都有保证，可以放心食用。

从理论上说，超过保质期的食品不应该再食用，因为其品质可能发生了变化，不再符合产品的标准要求。另外从法律上说，在保质期内的食品，开封即食后出现的人体损害，商家是需要承担相应责任。相反，如果消费者因存放而超过了保质期后再食用所出现的不良后果，可是不能找商家麻烦，亦不能获得赔偿的。

不过，过了保质期的食品是否绝对不能吃，其实这个大家还得根据实际情况区别对待。每一种食品都有多种属性，认定一种食品是否“合格”，是要评定它在各方面是否都符合消费者的要求。保质期指的也是食品的最佳食用期，而非最终食用期。

另外，很多超市会打折促销快过期的商品，保质期临近也不代表食品的安全性下降。它只能代表某些品质可能会变差。比如酸奶、活菌型饮料存放时间太长，其中活性菌数量会变少。冷冻食品存放时间过长，味道会变得不新鲜，脂肪可能发生轻微氧化，维生素含量也会有所下降。

如果买了快过期的食品，一般来说，易腐败、易氧化的食品对保质期的要求更高，水分多、蛋白质、脂肪含量比较高的食品过了保质期就特别容易出现质量隐患。

一些常见散装食品的保质期

大多预包装食品都

有明确的生产日期以及保质期，比较容易判断；下面这些散装食品的保质期，可以供参考下。

蛋类

没有固定的保质期，3~5周一般都没有问题。但值得一提的是，蛋类食品每过一星期，质量就会下降一个级别，因此，最好要尽快食用。

糖醋盐酒

根据《食品标识管理规定》：乙醇(即酒精)含量10%及以上的饮料酒、食醋、食用盐、固态食糖类，是可以不标注保质期。因为酒精、醋酸、调料盐、糖本身就有抑菌作用。

所以这类调味品即使久放，酒精、醋酸有些许挥发，盐、糖吸潮结块，它们的品质可能会有所下降，但并不影响食用。

肉类

鱼、牛肉、猪肉和禽肉等新鲜肉食，冷藏时间最好不要超过两天。

肉买回家后，如果不冷冻保存就尽快煮熟，熟肉冷藏时间稍长些，也最好在周内吃完。

米面

米面的保质期常温情况下是6~12个月。但如果在北方，只要不放在高温潮湿的地方，储存条件也正常，则可延长到24个月。

食用油

一般食用油的保质期都是18个月，不过这个保质期前提是在未开封的状态下。而一旦开封后，食用油的保质期就会相应的缩短，3个月内食用完是最好的。

面包糕点

像面包、点这类散装食物，冬季保质期一般是7天，春秋为3~5天，夏季只有1~2天。因为这类食物富含水分，只要保存不当，面包糕点很可能隔天就发霉，不能吃了。

冷冻食品

冷冻食品种类繁多，保质期从1个月到1年都是有的，像冰激凌和雪糕保质期就是1个月。

全鸡冷冻，保质期可达1年。冷冻蔬菜和冷冻面包保质期为3个月，而像鸡胸和鸡翅等可冷冻保存9个月。

州疾控中心

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

