

“网红保健食品”套路多 专家提醒消费者谨防上当

面粉勾兑违禁药物、精致包装配伪造批号、社交网络“病毒式”传播……这样的“网红保健食品”套路你是否也遇到过?中国营养保健食品协会秘书长刘学聪表示,部分“网红保健品”偷换概念欺骗消费者,在严重侵害消费者利益的同时,也扰乱市场秩序,使整个保健食品行业受到社会误解。

刘学聪在日前举行的《食品行业组织反欺诈和虚假宣传公约》发布活动中说,一段时期以来,一些包装精美并谎称是“进口保健品”的食品,挤进朋友圈、微信群等社交网络高频宣传。他指出,这些“网红保健品”未经监管部门的严格注册管理,并不是真正的保健食品,只是用这个概念,使用违法营销模式去误导欺骗消费者,造成社会误解。

根据国家相关规定,只有经过监管部门批准,获得保健食品批准文号(即业内俗称的“蓝帽子”),才可称为保健食品。刘学聪说,经过20多年发展,中国保健食品在我国食品工业领域已发展成为一个相当成熟的代表性产业。目前,

全国生产企业近2300家,从业人员超过600万,产值约4000亿元。据了解,国家批准的保健食品功能一共有27个,所有保健食品上市前,都要经过大量科学、毒理等方面研究,进行动物和人体试食试验,以确保产品的安全性和有效性。消费者如何选购保健食品?刘学聪指出,消费者首先要对保健食品功效和食用目的有些认知,切勿盲目选购使用。购买时应仔细查看外包装标签标识相关信息,不要购买标签上没有保健食品批准文号、但声称是保健食品的产品,以及保健食品广告中未声明“本品不能代替药物”的产品。消费者尤其老年人要特别警惕利用奖品吸引、健康讲



座、亲情营销、夸大忽悠等方式销售的产品,避免上当受骗。在谈到食品安全欺诈行为和虚假宣传治理时,刘学聪说,由40家中国食品行业组织发布的《食品行业组织反欺

诈和虚假宣传公约》将会发挥行业组织的职责使命,督促企业落实主体责任,诚信自律生产经营,让良币驱逐劣币,让不顾及法律道德底线的不良企业无法安身。/新华社

腹泻多发 避免治疗误区

夏季炎热,因各类胃肠道疾病引起的腹泻多发。专家提示,在治疗腹泻时,一些市民往往选择过量饮用热水、盲目使用抗生素等,这其实都是错误的做法,需要引起警惕。不少人认为,缓解腹泻应该多喝热水,其实这是一种认识误区。“腹泻的结果之一就是人体脱水,患者的确需要补水,但此时过量饮用热水反而可能加重腹泻。腹泻时人体补水,是要补充电解质,药店售卖的电解质液是最佳选择,在稀饭、米汤、温水中加入少量食盐,也有类似作用。”

重庆市肿瘤医院胃肠肿瘤科主任孙浩说。同时,一些人出现腹泻症状后,会选择不吃不喝,这也是不可取的。“短时间禁食或许能减少上厕所的次数,让人感觉腹泻有好转的迹象,但腹泻期间长时间禁食容易营养不良,影响身体免疫力,身体反而恢复慢。”孙浩介绍,出现腹泻的人,完全是可以吃东西的,比如食用稀饭、软面条等清淡容易消化的食物,少食多餐。在症状好转后,可以逐渐添加其他食物。过度、盲目使用抗生素也是一些市民治疗腹泻时的错误选择。专家介绍,引发腹泻的原因很多,除了有腹部受凉、饮食不节、消化不良等引起的功能性腹泻,还有病毒、细菌、寄生虫等导致的感染性腹泻等。盲目使用抗生素不仅会加重人体肠道、肝肾功能负担,还可能引起胃肠功能紊乱。因此,一定要遵医嘱谨慎使用抗生素。

/新华社

“推拿+康复”助推盲人按摩疗法新突破

随着生活节奏加快、工作压力加大,颈痛、腰痛等疾病困扰着越来越多的上班族,科学的按摩手法与现代康复理念的结合成为更多人优先选择的康复方案。北京按摩医院院长赖伟3日说,北京按摩医院以传统中医按摩疗法为基础,结合现代康复理念,探索按摩手法新的发展方向 and 模式。

如何让传统中医“无缝对接”健康中国发展理念?赖伟在当天举行的北京按摩医院建院六十周年暨中国手法发

展前沿学术论坛上说,随着现代医学模式的转变和医学目的的调整,未来医学正从疾病医学向健康医学转变、医学模式从生物医学向生物—心理—社会模式转变,这就迫切需要继承和发展中医药的绿色健康理念,运用自然的防治手段和全生命周期的健康服务。北京按摩医院以现代康复医学的理念推进按摩手法的改进,对如何规范多样化治疗手段等问题提供新的解决方案。

传承中医按摩疗法精华

并非墨守成规,点按揉推手法也有大学问。据介绍,北京按摩医院在继承传统技术的基础上,继承发展了一套“按动疗法”体系,通过在体表特定部位或穴位上施用按压的手法,同时嘱患者做主动或被动的肢体运动,并配合呼吸等,达到矫正畸形、解痉镇痛的目的。

根据中医药法规定,盲人按照国家有关规定取得盲人医疗按摩人员资格的,可以以个人开业的方式或者在医疗机构内提供医疗按摩服务。据了解,目前全国有1万余名盲

人医疗按摩从业人员,28家省级医疗按摩机构,为大众提供中医推拿的基本健康服务。

在这一方面,北京按摩医院长期致力于盲人医疗技术的培训。北京按摩医院2009年成为全国盲人医疗按摩技术资源中心,承担全国盲人医疗按摩工作的标准制订、技术指导和人员培训。目前,该医院已开展全国和省市级盲人医疗按摩培训班117期,培训盲人医疗按摩人员8716名,积极探索和推动全国盲人医疗按摩机构的健康发展。/新华社

病毒性脑炎患儿增多 专家提醒注意预防

记者从南京市儿童医院获悉,夏季以来该院精神内科先后接诊多例病毒性脑炎患儿。专家提醒,夏季天热,病毒活跃,若发现孩子发热并伴有头痛、呕吐等症状,需及时就医。

病毒性脑炎是临床上小儿最为常见的脑炎,引发该病的病毒很多。夏季天热潮湿,蚊虫增多,正是病毒活跃的季节,致使各种脑炎患儿增多。

“病毒性脑炎起病急、进展快,大部分愈后良好。但若治疗不及时,病情会加重,引起继发抽搐、瘫痪、昏迷,甚至危及生命。”南京市儿童医院神经内科副主任医师梁超说,早发现早治疗是治疗病毒性脑炎的关键,家长一旦发现孩子高烧、头痛,并伴有呕吐、抽搐,或嗜睡、昏迷等意识改变,一定要及时送医。

梁超提醒家长,在病毒性脑炎的预防上,一方面要均衡营养、加强锻炼,增强孩子的身体素质,避免感染。另一方面可在医生指导下接种常见的病毒性脑炎疫苗,如乙脑疫苗等。

/新华社

国家体育总局发布“科学健身18法”

在我国第十个“全民健身日”即将到来之际,为宣传全民健身事业新发展新经验,推广科学健身知识,国家体育总局发布“科学健身18法”。

“‘科学健身18法’首次尝试与知名线上健身课程学习平台keep合作,可随时在线免费学习。”国家体育总局体育科学研究所副所长冯连世说。

在7日的新闻发布会现场,2016年里约奥运会男子跳水冠军林跃、2008年北京奥运会女子柔道冠军杨秀丽、2014年索契冬奥会短道速滑女子冠军李坚柔现场演示了“科学健身18法”的健身动作要领,该套动作由18个针对肩颈部、腰部、下肢关节和肌肉科学运动的小妙招组成,覆盖人群广、简便易行、功效显著。

“科学健身18法”旨在广泛传播科学健身新观点,积极推广“科学运动是良医”的全新理念,针对现阶段大众普遍存在的“不健身”和“不会健



身”的问题,通过研发“一看就懂、一学就会、一练就有效”的科学健身小妙招,积极引导全

民科学健身,倡导健康生活方式。此外,当日还发布了“全民

健身日”“五禽戏”“爱跑”三款即开型体育彩票。

/新华社