

冷冻食品不能吃？这些流言你别信！

2020年食品安全与健康流言榜发布

中国科协科学辟谣平台与中国食品科学技术学会近日共同发布了“2020年食品安全与健康流言榜”，对10个流言进行辟谣。

针对近来公众对冷链食品的担心，中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心总顾问陈君石指出，新冠肺炎是呼吸道传染病，不是食源性疾病。尽管中国有证据表明，新冠肺炎的传播途径，除了人传人以外，还可能物传人，但对于消费者来讲，这种感染的几率非常小。目前为止，还没有消费者由于购买、制备被污染的食品而发生感染的报道。搬运进口货物的工人，如果预防措施不到位，通过物传人而被感染的几率较大。

中国食品科学技术学会副理事长、国家食品安全风险评估中心副主任李宁表示，新冠病毒

可能对食品及其包装造成污染，因此对食品全产业链的安全提出了更高的卫生要求。进口冷链食品及其包装可能成为远距离跨境运输携带并传播新冠病毒的载体，因此疫情防控要着重加强关口前移，在强化源头控制的同时，相关食品生产经营者应严格落实疫情防控主体责任，做好“人”“物”同防。

流言1 冷链食品外包装发现新冠病毒，看来不能再吃冷冻食品了。

真相：正规渠道购买的正常冷冻食品可以食用。截至目前，全球8000多万例确诊病例，并没有发现因为直接食用冷冻食品而引起的感染。

流言2 复原乳没营养是“假牛奶”。

真相：复原乳是一种普遍使

用的乳制品原料，并非“劣质产品”，其同样可以为人体提供蛋白质和钙等营养素。

流言3 泡发食物都很危险，都会造成米酵菌酸中毒。

真相：米酵菌酸是由椰毒假单胞菌酵米面亚种在特定温度和生长条件下才会产生的小分子毒性代谢产物。家庭泡发谷物自发酵食品、变质鲜银耳和变质薯类食品是容易导致此类中毒的主要食品。

流言4 吃冷冻肉有害健康。

真相：正规生产的冷冻肉经过严格的标准和生产程序，安全有保证。其解冻后，除了营养成分会有少许损失，其他食用品质几乎没有影响。

流言5 加食品添加剂的零

食都是不健康的。

真相：按照食品安全国家标准的相关要求使用食品添加剂，不会影响人体健康。

流言6 速冻食品没有营养。

真相：速冻食品是中国传统食品工业化的优良载体，是采用速冻的工艺生产，在冷链条件下进入销售市场的食品，其特征是利用低温最大限度保存食品的原品质。

流言7 生乳标准低，所以奶味变淡了。

真相：《食品安全国家标准生乳》适用于生乳，不适用于即食生乳。“奶味”是主观因素，不能作为衡量产品质量的指标，不影响产品的营养。

流言8 国产食盐里的亚铁

氰化钾有毒。

真相：亚铁氰化钾是我国食用盐中允许添加的一种抗结剂，在常规烹饪条件下不会产生氰化钾。按照相关规定在食用盐中合理使用亚铁氰化钾，不会对人体健康造成危害。

流言9 食用隔夜菜会导致肾衰竭。

真相：隔夜菜密封后冷藏较短时间食用不会对健康造成危害，但发生腐败变质的隔夜菜则不可再食用。尽量“按需适量制作，避免剩饭剩菜”。

流言10 塑料包装的食品会引发癌症。

真相：允许用于食品包装的塑料都经过严格的安全性审查，食品使用符合国家标准的塑料包装，不存在安全问题。

据《北京晚报》

心血管疾病高发 冬季养生要先养心



冬季心血管疾病高发。冬季寒气偏盛，阳气相对不足，寒气凝滞，易导致人体气机、血运不畅、血管收缩、血压升高，引起心肌缺血，使心血管疾病如心梗、心衰、脑梗、脑出血等发病率明显增高，而且病死率亦急剧上升。上海市中医医院心病科常务副主任、主任医师冯其茂介绍，在中医五行对应关系中，心为火、主阳，肾为水、主阴，肾阴需要心火温煦，冬季养

生事关每个人，先从养心开始，顾护心阳、畅通血脉以预防心血管疾病。

重在保暖 冬天早晚是最冷的时候，避免出门。如果非要出门，要穿得厚实些，口罩、围巾、手套、帽子都要戴好。每天用热水浴足，可促进肢体血液循环，刺激足部的六条经络及穴位，具有调节脏腑气血、促进睡眠等作用。

起居运动 中医讲究冬日应“早卧晚起，必待日光”，早睡以养阳气，迟起以固阴精，确保睡眠充足。太阳出来后，适当做些有氧运动，散步、慢跑、打太极拳等，运动量以自身感觉舒适为度。过度运动、重体力劳作、大量出汗等，都会耗伤心气心阴，诱发心脏疾病。

调理情志 心主神志，冬季万物凋零萧瑟，很容易滋生忧郁、悲伤情绪，要让内心充满乐观，保精神安宁、情绪稳定、秘而不宣，避免过分精神躁扰导致精气耗伤。

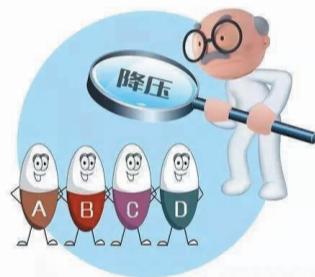
合理饮食 冬季气候寒冷，需要增加温热助阳食物，如核桃、栗子、枣、甘薯、黑米、黑豆等。动物性食物如羊肉、牛肉、鸡肉、鳝鱼等为“血肉有情之品”，滋味厚重，能温养精气、补益气血，以提供足够营养和能量。阳虚者可以加姜、桂皮、胡椒等以辛温助阳，推荐当归生姜羊肉汤，这是一道家常美味，也是常用的温补气血方剂。

补偏救弊 身体虚弱者可以利用“冬至——阳生”时机，进行辨证、个性化调理以扶正

固本、培补元气，闭藏中孕育阳气的生机，以增强体质预防疾病。气虚以疲乏、气短、自汗等为主要特征，常用人参、黄芪等补气之品；阳虚以畏寒怕冷、手足不温等为主要特征，常用鹿茸、淫羊藿等温阳之品；血虚以面色无华、苍白、健忘等为特征，常用当归、阿胶等补血之品；阴虚以手足心热、口干、潮热盗汗、舌红少苔为特征，常用龟甲、鳖甲等滋阴之品。

常用饮方 冬季应保持心阳内守、心气充盛、心神安宁，重在预防心血管疾病。推荐一款茶饮方：黄芪20克、三七4克、丹参15克、山楂15克、酸枣仁10克，具有益气温阳、活血化痰、养心安神的功效。

据《新民晚报》



降压药用药有五忌

高血压需要合理应用降压药来控制。上海交通大学医学院附属瑞金医院特需中心专家杜月凌表示，降压药用药有五忌。

忌无症状不服药 患者因为没有明显症状就不服药，更有甚者直至发生严重的心脑血管并发症时(如脑出血、脑梗、心梗等)才发现血压过高，悔之晚矣。

忌间断性服药 高血压患者需要终身用药，如果因为血压暂时稳定而间断性服药，有时反而会引发血压反跳和波动。如果血压稳定，可以在医师的指导下逐渐减少药量，不可以随意停药。

忌胡乱吃药 降压药种类很多，作用机制不同，应在专业医师的指导下服用，避免加重药物不良反应和引起药物相互作用。

忌更改剂量 降压药从小剂量开始服用，但很多患者以为加大剂量或增加服用次数可以快速降压，其实这种操之过急的做法会导致血压骤然下降，容易引发心梗或缺血性脑中风。

忌不测血压 很多高血压患者不测量血压，仅凭自我感觉服药。事实是病情轻重和自觉症状并不相关，比如血压低也会有晕眩感，此时服药会引发低血压。据《新民晚报》

警惕“大头娃娃”！

外用激素，8点要牢记！

日前，一位微博博主曝光了一起疑似婴儿护肤品引发“大头娃娃”的事件，引发网友热议。

据悉，某厂家在婴儿面霜中违规添加了大剂量、超强效的糖皮质激素——氯倍他索，长期大量使用会出现多种副作用。糖皮质激素(以下简称“激素”)实际上是医学界非常重要的药物，但也有发生副作用的风险。所以，外用激素，要牢记以下8点：

1.在医生指导下用药

出现皮肤问题，尤其是严重和反复的皮肤病时，有必要正规就医，一来是正确评估病情，减少误诊风险，二来是给予针对性的治疗方案，减少误治风险。

2.合理控制激素用量

激素用量有相对的标准，并

不是像普通面霜、护手霜那样随便勾点就涂抹。比较好的用量参考是“指尖单位FTU(Fingertip units)”，尤其是较长时间、大范围用激素的时候，有必要遵循这个基本原则。

3.必要的时候才用激素

皮肤疾病上千种，治疗方案众多，激素只适用于其中的一部分病种。下列情况适合在医生指导下考虑用激素：

1)多种湿疹、皮炎，例如婴儿湿疹/特应性皮炎、脂溢性皮炎、接触性皮炎、神经性皮炎、银屑病等。

2)没有感染(例如真菌、细菌和病毒感染)的疾病。下列情况则不适于外用激素，除非有特殊的个体情况：1)荨麻疹。2)痤疮、玫瑰痤疮、口周皮炎。3)未经治疗的细菌、

真菌或病毒感染，例如脓疱疮、股癣、疥等。4)部分原因不明、诊断不明的皮肤问题。

4.不用违规添加激素的产品

由于政策、监管和人心等原因，市面上很多不良产品有违规添加激素。因此，患者不能使用添加激素的产品。

5.注意激素的强度和剂型

有的地方把激素分为了不同强弱的7个等级。简单说，越弱的激素效果越弱、越少发生副作用，越强的激素效果越强、越容易出现副作用。常见的弱效激素有氢化可的松乳膏、地奈德乳膏、丁酸氢化可的松乳膏，中效激素有丙酸氟替卡松乳膏、糠酸莫米松乳膏(有时也归为中强效)，强效激素有氟轻松乳膏、卤米松乳膏，超强效激素有丙酸氯

倍他索软膏等。

6.特殊部位用激素需谨慎

不同部位的皮肤，吸收激素的比例会有差别。尤其是面部和阴囊，用药部位需要特别谨慎，它们的透皮吸收率高，不太适合大量、长期使用，也不太适合用强效或超强效药物。

7.儿童、孕妇和哺乳期妇女等特殊人群用激素需谨慎

8.留意激素的副作用

合理外用激素的时候，安全性普遍很高，较少出现副作用，例如萎缩、色素减退、多毛症等。罕见的情况是，长期和大量外用较强效的激素可能引起激素性玫瑰痤疮、膨胀纹、暂时性下丘脑-垂体-肾上腺轴抑制和眼部疾病等问题。据《成都商报》