



警惕 几毛钱食品 害了孩子

中消协支招严把儿童食品“入口关”

□本报记者 博雅

辣味虾条、肉松饼干、奶油冰棒……如今，大大小小的超市里都能发现廉价儿童食品的身影，那么，这些食品是否安全呢？当前，食品安全问题备受人们关注，安全、营养均衡的儿童食品成为了更多父母的追求。在我国，除三周岁以下婴幼儿必需食品外，尚无有关“儿童食品”的概念和相关食品标准。即使明确标注“儿童”字样或印有儿童头像（卡通）的食品，也只能按普通食品标准进行管理。值得警惕的是，当前一些“高糖、高热、高钠”或含有一些调味料、添加剂等的休闲类食品并不适合作为孩子的零食长期大量食用。在“六一”儿童节到来之际，为更好地引导家长和儿童树立科学饮食习惯，中消协建议全社会都要高度重视儿童的食品安全保障工作，为孩子把好“食品入口关”，尤其要拒绝为街边的“山寨食品”买单。

■生产企业： 产品外包装明确标注营养成分

食品生产经营企业应当在产品外包装或说明中全成分标注配料表，明确标注食品营养成分和能量值等情况，让消费者知情，方便消费者选择。相关企业要加强质量控制和服务管理，杜绝违禁成分、不超限使用限量物质，确保食品质量安全；如果生产的食品主要针对儿童，建议要通过标签说明如实反映食品状况，包括但不限于原材料使用情况、营养成分表、能量值、致敏物质提醒，最好按每公斤体重标注每天推荐食用限量，充分保障消费者的知情权和选择权，让孩子享受安全健康美味食品。

【小链接】

儿童就餐种类要多样

儿童青少年应每天保证摄入主食（如大米饭2-4碗和馒头2-4个），并在其中适当搭配粗杂粮和薯类（如小麦、玉米、高粱和马铃薯等）；每天摄入蔬菜3-5公两，保证每天2种以上的蔬菜种类，且其中一半以上是新鲜的深色蔬菜；每天吃0.5-1公两的

■政府部门： 制定实施相关规定和标准规范

政府有关部门要针对有关儿童食品制定和实施严格的法律规定和标准规范，引导和鼓励行业企业生产和研发更多适合儿童食用的安全、营养均衡的食品。儿童新陈代谢旺盛，身体器官尚未发育成熟，不仅食品中的营养含量要符合儿童成长需要，而且限量物质和添加剂的使用量要严格遵守国家相关法律规定和标准规范要求。有害物质容易在儿童体内产生积累效应，对儿童成长带来健康风险。因此，政府有关部门要采取有效措施，引导和鼓励行业企业生产和研发安全、营养均衡的儿童食品，为儿童消费提供更多选择、更多保障。

■学校和家庭： 提醒孩子不买街边“山寨”食品

学校和家庭要教育孩子掌握必要的安全、健康饮食知识，养成良好的饮食习惯，购买食品前仔细查看食品包装说明，引导孩子自觉远离“三无”食品和“山寨”食品。儿童每天所需的营养元素主要应来源于新鲜的蔬菜、水果、肉类和蛋类。学校要承担起食品安全消费知识进课堂责任，加强相关警示教育，教会孩子如何查看食品标签，培养学生树立正确的食品消费观。家长要照顾好孩子的日常起居，培养孩子良好的饮食习惯，提醒孩子不买、不吃学校周边商家或流动商贩售卖的“三无”食品和“山寨”食品。

职业专属放松法 助你轻松摆脱疲劳

□张建

各行有各行的苦，放松起来自然也是千差万别。你知道自己所从事的职业，下班后最适合什么样的放松吗？

企宣职业——泡澡

策划、宣传等职业经常要带着笔记本电脑和大叠文件到处跑，与各类人碰面商谈业务，很容易身心俱疲，需要定期给自己放假以消除积蓄的疲劳。推荐下班后泡个澡，从头到脚放松一下，平时可以多做一些全身护理来放松酸痛肌肉。

服务业——泡脚

售货员、服务员等服务业人员每天长时间站立，容易产生腿部水肿等问题，因此，晚上应多泡脚，促进腿部血液循环，还可以做腿部按摩来放松肌肉，消除疲劳。服务业的人需要时刻笑脸迎人，柔语待人，因此“面子问

题”比较重要，回家后宜做些脸部护理，并使用保湿力较好的护肤品。

技术类职业——热敷

设计师、工程师等需要一天到晚与电脑打交道的人，眼睛、脖子、肩膀最容易遭罪，由于长时间坐着不动，血液循环也容易变差，导致面色难看。建议平时做头部按摩来放松紧绷的大脑，回家后可以用毛巾热敷眼睛、肩膀等酸痛处，以消除疲劳。

内勤、助理职业——睡觉

这类人多数需要长时间坐着操作电脑，并且事务繁多、精神压力较大，脸色容易显得疲惫，需要充足的睡眠来缓解疲劳，推荐这类人使用芳香精油来加快入睡，在天亮得较早的夏季里戴上眼罩，提高睡眠质量。平时可多做些脊背、肩膀按摩。

高速抛物危险大 文明开车需要注意

□王一

不久前，连霍高速发生一起交通事故，一辆大货车和一辆小轿车发生追尾，导致轿车内五人被困，经过救援，共救出5人，其中2人受伤，3人死亡。而起因只是前面一辆轿子的不文明行为——高速抛物，前车从驾驶室车窗扔出一个易拉罐，导致后方车辆出了事故。在此为开车一族支几招，避免此类事故再发生。

与前车保持车距

在高速公路上行驶的车辆时速基本保持在每小时100公里左右，假设前车卷起了一个异物，车辆与异物相撞，即使异物的速度只有每小时十几公里，撞击速度也会达到每小时100公里以上，这样的威力足以对后车造成严重

破坏。因此，保持车距非常重要。

尽量不和大货车走同一车道

驾驶人在高速路上行驶时远离大货车，尽量不尾随，在条件允许的情况下应尽早超车，以防被大货车上掉落的异物撞击，同时尽量不和大货车走在同一条车道上，杜绝意外发生。

私家车不要随意抛掷物品

现在有不少驾驶人开车时会顺手将空饮料瓶等杂物往外一扔，觉得省事，但因这样而产生的交通事故并不罕见。在路上尤其是高速公路上，不要随意乱扔杂物，这是不負責任而且非常危险的行为。

健康资讯

新型髌关节重建 引入骨科临床治疗

□本报记者 黄葵

不少健康老人由于摔倒导致髌关节骨折，近一半的老人因此致残或致死。致残者生活质量大幅下降，并给家庭和社会带来严重的负担，如果置换人工关节，费用至少8万元。现在，一种无需置换人工关节的髌关节重建技术——伊利扎诺夫髌关节重建术，由北京年轮中医骨科医院引入并临床应用，这种手术使用的是微创技术，创伤小、费用也较低，术后7-10天即可下地行走。

据了解，髌关节先天性脱位、髌关节化脓性关节炎后遗症、股骨头缺血性坏死晚期、人工髌关节置换术后失败等疾病导致髌关节功能丧失，严重影响生活，人工髌关节置换就成了重建髌关节的最常用办法。然而，人工髌关节有一定的使用寿命，患者顾虑将来再次手术。而髌关节的股骨近端贝式截骨术则应用内固定，以后还要取出，且无法进行骨延长。

由前苏联的伊利扎诺夫医生发明使用的“伊利扎诺夫髌关节重建术”很好地解决了上述问题。该诊疗技术采用环形外固定器，无异物植入，不用进行髌关节的置换就完成髌关节的重建，恢复关节功能，解除病痛；还可以有效恢复肢体的长度，被誉为解决髌关节及股骨头坏死等疾病的先进诊疗技术。

北京年轮中医骨科医院业务院长韩义连介绍，髌关节重建术广泛适用于16—60岁的髌关节先天性脱位、髌关节化脓性关节炎后遗症、股骨头缺血性坏死晚期、人工髌关节置换术后失败等疾病。据了解，国内已有将近200例这样的重建手术，北京年轮中医骨科医院引进伊利扎诺夫技术后已经进行改良，与传统中医的内在调理相配合，也已成功治愈了各种复杂的髌关节先天性脱位、髌关节化脓性关节炎、股骨头缺血性坏死等骨科疾病。

【健康红绿灯】

绿灯

每周晒40分钟太阳



想要晒太阳补钙，不能“点到为止”，要晒得透晒得久。专家指出，一般来说，当人体15%的皮肤暴露在阳光下时，年轻人每周累计晒40分钟、老年人每周晒60分钟就能保证皮肤合成充足的维生素D。

夏天可适量饮啤酒



啤酒中含有丰富的氨基酸、蛋白质、糖、矿物质及其他有益人体健康的成分，素有“液体面包”之誉。夏天适量饮用一些啤酒可起到健胃、清目、散热、解渴、止咳、利尿、消除疲劳、恢复体力等作用，实为夏日理想的饮料。

红灯

常吃腌菜易患癌症



我国北方居民胃癌得病率远高于南方，其中一个重要的原因就是经常吃腌菜、咸肉、咸鱼等食品。腌菜中含有大量的亚硝酸盐和仲胺，在胃内适宜酸度或细菌的作用下，能合成亚硝胺类化合物，有致癌作用。

别在办公桌旁吃午餐



繁忙的上班族为腾出更多时间工作，连午餐都在办公室解决。但新西兰一项最近研究表明，长期办公室午餐会增加血管堵塞风险。新西兰医学研究协会对四百名上班族进行分析，发现经常留在办公桌午餐的人，出现静脉堵塞的风险，较一般人高2.2倍。