

健康谈

让保健食品购买者享有“后悔权”

今年,江苏省市场监管局组织开展保健食品线下实体店无理由退货试点工作,让消费者线下购物也享有“后悔权”。

越来越多的人,尤其是老年人特别注重养生和保健,保健食品市场也欣欣向荣。但事实上,由于很多消费者对保健食品知识了解甚少,很有可能买到货不对板或不满意的保健食品,既花了冤枉钱,又起不到保健作用。

《中华人民共和国消费者权益保护法》规定,没有国家规定和当事人约定的,消费者可以自收到商品之日起七日内退货。然而,现实中由于保健食品的特殊性,一些消费者遭遇“退货无门”或商家各种推诿的处境。此次,江苏省强调保健食品可“七日无理由退货”,消费者有了监管部门明确表态的“撑腰”、相关商家的公开承诺,无疑是一个好消息。

一方面,消费者一旦购买到货不对板或不满意的保健食品,就可享有“后悔权”,找到商家予以无理由退货,这既避免了遭受经济损失,又避免误食误服保健食品而危害身体健康;另一方面,消费者一旦遭遇商家拒绝退货,相关部门就可依法依规予以处罚,切实保护消费者的合法权益。保健食品可“七日无理由退货”,也有助于营造放心消费环境,促进行业健康发展。可见,这一举措不仅是一种消费保护,更是一种行业规范,值得点赞。

□ 叶金福
《健康报》10月14日

素问

“抗敏”益生菌真能改善过敏吗?



过敏性疾病已经成为影响人类健康的主要慢性病之一,根据相关研究,过敏性疾病近年来在国内的患病率有所提高,儿童尤其是低龄儿童的过敏情况日益增多。一些市场嗅觉“敏锐”的企业,看到了其中的商机。记者发现,一些益生菌产品打着“抗敏”的旗号在线上渠道大肆宣传,这些产品一般每盒价格三四百元,在产品介绍上辅以大量过敏症状相关的图片和文字。

多位专家学者表示,从目前的研究来看,很难确定地说哪个菌株能够起到缓解过敏性鼻炎的作用,保健食品目前批准的24个功能里面还没有抗敏这一功能;按照现有国家对功能声称的管理,如果不是保健食品,普通食品声称任何功能都是违法的。

北京市京师律师事务所律师许浩表示,我国广告法规定,食品广告内容不得使用医疗用语或者易与药品混淆的用语。《食品广告发布暂行规定》中也明确规定,食品广告不得出现与药品相混淆的用语,不得直接或者间接地宣传治疗作用,也不得借助宣传某些成分的作用明示或者暗示该食品的治疗作用。只有保健食品才允许有涉及功效的宣传,普通食品不可宣传功效。

□ 邵蓝洁
央广网10月16日



运动处方师——不开药照样治好你的病

运动处方是什么?在一次关于电动自行车的采访中,记者从绿源集团控股有限公司董事局主席倪捷的口中,第一次听到这个新名词。倪捷说,自己正准备考取运动处方师证。这到底是个什么证?让电动自行车的老板都开启了“复习迎考”模式?

在绿源,几乎人人都有一本厚得像百科全书的《运动处方》。今年,不只是倪捷本人,更有一批员工像他一样准备报考运动处方师证。

20多年前,一种以脚踏为主、电助力为辅的脚控式电动车在欧美、日本流行,比传统自行车省力,又能让骑行者的全身肌肉得到运动。

世界卫生组织有个NCD概念(即慢性非传染性疾病),常见的高血压、糖尿病、痛风、高血脂等不能传染且长期不能自愈的疾病,往往都属于这个范畴。而要“对抗”NCD,运动是成本最低的方式。

今年5月,一个偶然的契机,倪捷接触到了有关“运动处方”的相关知识。根据“运动

走近运动处方师,记者发现不少神奇之处。他们给人看病,却不开药,只是采用处方的形式,为患者规定锻炼的内容、方法、种类、强度等,就能有效帮助患者提高身体机能,甚至达到预防和辅助治疗某些慢性疾病的功效。

处方”的理念,运动并不是多多益善,需要根据自身的运动能力进行有规律的、科学的运动,才能促进人体的健康。不合适的运动也可能会遇到一些风险,所以健身和健康需要深度融合,缺一不可。更让倪捷深受启发的是,在一些医院,正是用运动单车来做体质健康测试的,原地骑车也能延缓或治疗慢性疾病。

倪捷表示,随着5G通信、

物联网技术的应用,电动自行车将能够连接手机、手表,接入骑车者的心率、年龄等个人数据,通过大数据模型推荐适合的“运动处方”,比如久坐人群能选择中等阻力的“保健运动处方”,老年人群可选择轻度阻力的“运动处方”。通过数据收集,甚至还能分析个人的运动变化,自动开出下一张“运动处方”。

国务院《“健康中国2030”规划纲要》、《体育强国建设纲要》以及《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》中提出,加强体育运动指导,推广运动处方,发挥体育锻炼在疾病防治以及健康促进等方面的积极作用。

“全省只有约20人拿到了运动处方师的认证,主要为医疗工作者。”浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮说,目前运动处方师还没有相关法律法规能够监管保护,但是一项前景很好的职业技能提升。

□ 张源 沈超
潮新闻10月20日

知心

中医可提前识别干预心理行为问题

据世界卫生组织统计,全球约有3.5亿抑郁症患者,而焦虑症、精神分裂症等精神疾病的发病率也在不断上升。广州医科大学附属脑科医院副院长张继辉教授介绍:“很多抑郁障碍患者并未得到有效充分的治疗,一个很大的问题是没有早期发现,帮助这些有心理行为问题的患者早发现、早治疗是我们急需解决的问题。”

“治未病”是中医独特的预

防理念,强调提前识别、提前干预、防患于未然,在心理行为问题人群中可以做到提前识别以及提前干预。

广州医科大学附属脑科医院中西医结合科郭建雄主任介绍,首先,我们可以通过中医健康评估,比如中医体质辨识了解个体体质以及情志心理的偏颇倾向性;中医经络检测了解五脏六腑虚实以及情志状态;从中医体质、脏腑阴阳、经络状

态等方面,全面了解人体的身心健康状态,为制定个性化调养方案提供客观依据。

其次,我们可以使用多种中医干预手段,如情志调养、膳食调理、运动锻炼、五行音乐、针刺、艾灸、耳穴压豆、中药汤剂等,这些方法具有简单、便捷、廉价、效验的特点,民众更易于接受。

□ 张青梅 李漫 傅文臻
《广州日报》10月11日

医目了然

“双通道”定点零售药店明年起不再接受纸质处方

国家医疗保障局日前印发《关于规范医保药品外配处方管理的通知》,要求全面加强处方流转全流程监管,严厉打击虚假处方诈骗骗行为。

通知明确,原则上定点零售药店凭本统筹地区定点医疗机构外配处方销售的药品,符合规定的可以纳入医保统筹基金支付范围,暂不接受本统筹地区以外的医疗机构外配处方。通知要求加快推进电子处方中心建设,明确自2025年1月1日起,配备“双通道”药品的定点零售药店均需通过电子处方中心流转“双通道”药品处方,不再接受纸质处方。特殊情况需要延长纸质处方使用时间的,报批备案后

延长时间不超过3个月。
□ 孙秀艳
《人民日报》10月18日

●80余种罕见病用药纳入国家医保目录

10月11日,记者从正在举行的2024年中国罕见病大会上获悉,近年来,我国加强罕见病研究、诊疗服务和用药保障,截至目前,已有80余种罕见病用药被纳入国家医保药品目录。

据悉,我国约有2000多万罕见病患者。国家相关部门在罕见病诊疗体系、药物研发、保障等层面,持续出台了一系列支持政策。国家卫生健康委联合多部门发布了两批



罕见病目录,已包含207个罕见病种;建立全国罕见病诊疗协作网,医院总数由324家增加到419家。

□ 李恒
央视新闻客户端10月20日

●明年起职工养老保险增加病残津贴

人力资源和社会保障部、财政部10月18日发布《企业职工基本养老保险病残津贴暂行办法》。办法明确,自2025年1月1日起,企业职工基本养老保险参保人员达到法定退休年龄前,因病或者非因工致残经鉴定为完全丧失劳动能力的,可以申请按月领取病残津贴。

病残津贴月标准和支付期限根据参保人员申领病残津贴时的年龄、累计缴费年限等确定。病残津贴月标准在国家统一调整基本养老金水平时同步调整。

□ 姜琳
新华社10月18日

千金方

秋季易生“三把火”

秋天气候干燥,容易上火,主要表现为口干舌燥、小便赤黄、大便干结、眼睛分泌物增多和口苦等。尤其是胃火、肝火和心火在秋季燃烧得更加猛烈。

胃火。暴饮暴食、吃太多肥甘厚腻的食物可增加脾胃负担,从而造成胃火。胃火主要表现为口舌生疮、大便干结、嘴巴中发苦、上腹部胀满等。平时应多吃新鲜蔬菜和水果,比如黄瓜、西红柿和芹菜、柚子和西瓜等;避免暴饮暴食,注意饮食清淡。

肝火。肝主疏泄,秋天气机收敛,皮肤毛孔处于闭合状态,影响肝向外发散,易造成肝气郁滞,久而久之造成肝火旺盛。主

要表现为头晕目眩、口干口苦、情绪难以控制、月经不规律等。平时应多喝薄荷菊花茶来清肝火;保持适度运动,能加快气血运行速度,帮助化开瘀滞之气,推荐转体运动,能疏通肝胆经络。

心火。肝火问题没有解决,会逐渐发展成心火,主要表现为失眠多梦、口舌生疮或糜烂、心慌、尿液发黄和排尿时有灼热感。

日常生活中酸梅汤被认为是寒凉清火的饮料,适合夏天喝,其实它并不寒凉,而是清补的好东西。秋冬温服酸梅汤,避免寒凉伤肺,同样可以生津润燥,达到下火的目的。

□ 李鑫
《健康时报》10月15日

螃蟹吃不对真的很“伤人”

寒露过后,正是螃蟹最为肥美的时期,但也有人在食用螃蟹后,会出现腹痛、腹泻、消化不良等身体不适症状。中医认为,螃蟹性寒,味咸,归肝、胃经,具有清热、散瘀和消肿解毒的作用,主要用于治疗湿热黄疸;筋骨损伤,产后瘀滞腹痛等症,同时还可以解痈肿疔毒、漆毒。因为人的体质不同,建议结合自身的体质情况,正确地吃螃蟹。

此外,螃蟹与柿子、梨等水

果同食易引起腹泻,原因在于水果中的鞣酸与蟹肉中的蛋白质结合会形成难以消化的沉淀物。螃蟹也不能与浓茶、咖啡以及冷饮同食,这些饮品不仅影响蛋白质吸收,还可能导致肠胃不适。脾胃虚寒、有风湿性关节炎、痛风等症状的人也不宜食用螃蟹。

□ 叶振昊
(作者系广东省中医院二沙岛医院脾胃病科副主任)
《人民政协报》10月17日

防“诺如”不能只用酒精消毒

首都医科大学附属北京地坛医院副院长、感染科主任医师蒋荣猛说,诺如病毒感染症状以呕吐为主,部分患者有腹泻,大部分患者症状较轻。但诺如病毒传染性很强,集中供餐单位暴发风险相对较高。

蒋荣猛提醒,只用医用酒精消杀无法有效预防诺如病毒感

染,需同时使用含氯消毒剂或季铵盐类消毒剂;患者呕吐物需在含氯消毒液中浸泡足够时间后再丢弃。

另外,日常生活中需注意做好手卫生,尤其是在饭前、便后、便前。

□ 刘家碧
搜狐健康10月18日

更年期不用干预? 这是个误会

更年期是女性自然衰老过程中的“必经之路”,这一时期恰恰也是很多慢性疾病开始出现的时候。有些人会认为,既然是“必经之路”,路途上遇到艰难坎坷也是必然,不必在意。但其实,这是个误会!

大多数人到了更年期,都会出现一些身体症状,但每个人出现的症状不一样,严重程度也不一样。所以,更年期其实是一个“多事之秋”,每一名女性都要引起足够重视,积极进行生活方式的调整,及时接受医疗干预,缓解更年期症状,为老年期健康打好基础。

大家首先要有乐观的态度,积极面对更年期,在保持健康生活方式的基础上,每年进行健康体检,必要时采取一定的医疗干

预措施。

饮食应以低盐、低糖、低脂肪食物为主,注意营养均衡。建议多吃新鲜蔬果、奶类、全谷物、大豆,适量吃鱼肉、蛋、瘦肉,注意控糖、少油、少盐,并足量饮水,每天达到1500至1700毫升。

积极运动能减轻人的压力、改善情绪、缓解更年期症状,同时能帮助控制体重。要有充足的睡眠,保持正常作息,避免熬夜。症状较重的更年期女性可以进行药物治疗。激素治疗是有效缓解更年期症状的方法,尽早服用还能降低远期疾病风险。

□ 张艳
(作者系湖北省妇幼保健院妇女保健科副主任)
健康中国10月18日

尝安

佛手瓜“有毒”是无稽之谈

10月,佛手瓜迎来了丰收季。不过,有人说它营养丰富,也有人说它“不安全、有毒性”。那么,佛手瓜到底是一种什么样的果蔬?佛手瓜因其果实中有五条棱卷曲,形似“佛手”而得名。佛手瓜的矿物质含量较高,每100克佛手瓜的硒含量约为1.45微克,因此在民间素有“蔬菜中的硒库”之誉。

记者梳理了所谓佛手瓜“有毒”的信息,发现大都与烹饪或食

用佛手瓜过敏有关。有专家表示,佛手瓜所含的蛋白质和多种天然活性成分确实有可能引起人体轻微过敏反应,出现皮疹、发红或轻度肿胀等症状。但是,这种情况一般只出现在少数敏感体质的人身上,大多数人适量食用佛手瓜是不会有安全问题的,至于因此演绎成“佛手瓜有毒”,根本是无稽之谈。

□ 李建
《中国消费者报》10月17日

声明:由于部分稿件作者地址不详,无法及时发放稿费,请作者与本报联系。电话:010-84772978