

## 安全用药

# 别把保健食品当成药品



当前,保健食品商标虚假标识行为严重。标签、外观包装图案与文字、使用说明、宣传广告与其注册或备案的内容相差甚远,将保健功能肆意夸大到疾病预防、治疗功能。很多产品未标明使用人群与不使用人群,而扩大至适用所有年龄阶段人群,未标注“本品不能代替药物”。

根据《保健食品广告审查暂行规定》规定,保健食品广告不得出现有效

率、治愈率、评比、获奖等综合评价内容,此外,还不得出现含有使用该产品能够获得健康的表述,不得出现宣传产品为家传秘方。

根据国家市场监督管理总局发布的《关于防范保健食品功能声称虚假宣传的消费提示》,保健食品不是药品,不以治疗疾病为目的,可以调节机体的某些功能,适宜于特定人群食用。根据《食品安全法》规定,保健食品必须经过注册或备案。目前,监管部门依法批准注册的保健食品允许声称的保健功能主要有27类,依法备案的保健食品允许声称的保健功能为补充维生素、矿物质。

中国人民公安大学食

品药品与犯罪研究中心研究员曾文远表示,无论是中国还是外国,法律都禁止保健食品企业宣传具有疾病预防或者治疗的功能,宣传无论是明示还是暗示都是禁止的。基于保健食品的特别功能即人体机能调节功能,国家将其从食品中相对独立出来予以监管,只能说给予了更严格的监管,但其食品的基本属性并无发生改变。

药品法规定了用非药品冒充药品的相关条款,但对保健食品虚假宣传还难以套用。实际上,保健食品虚假宣传是典型的诱导消费者行为,建议按照商业欺诈或者诈骗罪来定性。如果销量较小,可以按照商业欺诈,根据消法规定予以购物金额的三倍赔偿;如果销量较大,可以按照诈骗罪来处理,追究其刑事责任。据新华网

市六院

## 开展“天使减贫行动”

本报讯(记者 刘彩霞)1月4日,市六院组织3个“天使减贫行动”医疗服务队,赴舞阳县莲花镇和太尉镇,开展义诊活动,并与贫困户进行了对接帮扶。

该院内科、外科、妇科等专业的16名专家和志愿者携带血压计、血糖仪等检测设备,逐户走进贫困户家中,了解他们的实际困难,并为困难群众进行健康体

检、医学咨询及扶贫政策的宣传。

据统计,市六院“天使减贫行动”医疗服务队先后到莲花镇的李湾村、拐子王村、史渡口村、杨桂村、大赵村、小赵村和太尉镇的邢庄村、齐桥村,共为66户困难群众进行了健康帮扶。赢得了当地群众的称赞,获得了良好的效果。

## 健康知识

## 5个增强肝功能小妙招

肝脏负责蛋白质、毒素的代谢与分解,如果长期熬夜、酗酒等不良习惯将影响肝脏正常代谢,伤及肝脏却不自知。医生给一些增强肝功能的小方法,日常不妨学着做。

1.多喝柠檬水。水有助于加快新陈代谢速度、排出体内的杂质与毒素,减轻肝脏的负担。专家建议,可以尝试在水中加入柠檬,柠檬的酸性可以促进肝脏生成胆汁,更有利于身体排毒。每天喝8~10杯,每次300毫升即可。

2.常吃紫甘蓝。十字花科蔬菜包括甜菜、萝卜、卷心菜、紫甘蓝和芝麻菜等,或是含有硫元素的蔬菜,如洋葱、大蒜、花椰



资料图片

菜,它们都可以增强身体的排毒功能。每天吃两份十字花科蔬菜就能增强肝脏的解毒功能。

3.经常做按摩。当身体处于平躺姿势的时候,轻柔地按摩胆囊和肝脏部位,大约位于身体右侧的肋骨下方,助于促进肝脏部位的血液循环,进而改善全身代谢功能。

4.远离酒和止痛药。酒精对肝脏功能极为不利。有肝损的人一定要戒酒。另外,不少人身体不适时,习惯到药房买非处方止痛药来吃,但这类药物可能含有对乙酰氨基酚,经过肝脏代谢后,可能产生部分有毒代谢物,使肝脏受到损害。

5.补足矿物质。要确保自己在日常饮食中摄取到足够的矿物质,如镁、钙、钾、锌、硒和锰等。肝硬化患者,医生也会建议他们补充比平时更多的维生素及矿物质,以激活肝脏功能。据人民网

## 老爸老妈俱乐部活动预告

### 本周五 学面塑

□本报记者 刘彩霞

面塑,俗称面花、礼馍、花糕、捏面人,是中国民间传统艺术之一。即以面粉为主料,调成不同色彩,面塑艺人根据所需随手取材,用手和简单工具,几经捏、搓、揉、掀,顷刻之间,栩栩如生的艺术形象便脱手而成。而在我市,也有这样一个面塑传承世家——赵氏面塑,已有200多年的历史,被列为我市非物质文化遗产。

如今,赵氏面塑第六代传承人赵闯,在家传的面塑手艺基础上,经过钻研,面塑手艺已得到全面提升。面塑由最早期的食品蜕变为精美的手工艺品,被赋予了更高的艺术价值,其中面塑作品《戏曲皇后》曾在在漯河首届手工艺品大赛中荣获一等奖。

此次老爸老妈俱乐部将邀请赵氏面塑第六代传承人赵闯担任授课老师,教授大家了解简单的面塑技巧,并现场尝试

制作一个简单的面塑作品。

活动时间:1月11日(本周五)上午9:30~11:00

活动地点:报名后会提前电话通知。

活动内容:了解认识面塑,学会基本的操作手法并能简单做出一个作品。

温馨提示:本次活动仅限老爸老妈俱乐部会员报名参加,限额30人,满额即止。非会员可在本周四之前先拨打电话15039571679或者加工作人员微信号15039571679报名加入会员后免费参加。扫一扫二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号即可查看往期活动精彩花絮。



## 健康饮食

### 吃生姜有哪些好处

有益肠道。研究证明,生姜除了助消化,生姜中的类外泌体还会增加肠道中的有益菌、减少有害菌,从而完善肠道屏障功能,促进肠道健康。

缓解呕吐。研究发现,姜能有效降低恶心症状,副作用最小。

抗炎止痛。研究表明,姜能缓解经期痛、偏头痛、肌肉痛和骨关节痛等,是辅助治疗关节炎

的有效抗炎药物。

抑制真菌。德国《真菌病》期刊进行的一项研究对29种植物的抗真菌作用进行测试后发现,生姜对杀死真菌很有效。

在中医眼中,生姜味辛、性微温,有发汗解表、温肺止咳、开胃健脾、止呕等功效,是缓解胃寒、风寒感冒的常用药。

任琳贤

## 肾结石的“四大推手”

“好好的,咋就得了肾结石?”这是很多肾结石患者的疑问,专家表示,很多因素都可能导致肾结石,其中有“四大推手”:

1.草酸 草酸的大量蓄积,是导致肾尿结石的因素之一,如菠菜、豆类、葡萄、茶叶、橘子、番茄、土豆、李子、竹笋等都是人们普遍爱吃的东

西,但同时也是草酸含量较高的食物。

2.嘌呤 动物内脏、海产食品、花生、豆角等都富含嘌呤成分。嘌呤进入体内,经新陈代谢最终产生尿酸,它可促使尿中草酸盐沉淀。若食用过多富含嘌呤的食物或机体嘌呤代谢异常,就会导致草酸盐沉积,形成尿结石。

3.脂肪 如果过量食用脂肪,就会减少肠道中可结合的钙,导致对草酸盐的吸收增多,此时一旦喝水少、尿量少,就很可能形成结石。

4.糖分 糖是人体重要养分,要经常适量增补,但一下食用太多,尤其是乳糖,也会为结石形成创造条件。据人民网