

烹调不当,好食材也有害

冬季在空调房宜多喝绿茶

冬天干燥,加上室内暖气开放,加重体内水分的大量丢失,令肌肤感觉干燥不适,有些人小腿还会出现脱皮现象。那么,如何补充皮肤水分?擦润肤露、多喝水有用吗?

“许多白领女士常在办公室喝咖啡、红茶,而咖啡、红茶都有利尿、排水肿作用,置身于干燥的空调房或暖气房内,咖啡、红茶一定不要错过,每天一杯就足够。”湖南中医药大学第二附属医院皮肤科副主任医师李少莎认为,在暖气房或空调房内更适合饮用绿茶,多喝、常喝温水或薄荷、苦茶、菊花、金银花等花草茶,加入洋甘菊、玫瑰花、蜂蜜的花草茶,能从内润肤并促进气血循环,从内调节身体水平衡,使皮肤保持水润。

在饮食上,要多吃富含维生素C和维生素E的水果,可以滋润皮肤。维生素C能促进胶原蛋白合成,使皮肤水润细腻。维生素E是种高效抗氧化剂,能促进人体新陈代谢,改善皮肤血液循环,增强细胞活力。如猕猴桃、山楂、苹果、梨、柑橘类水果。

增加室内湿度对于皮肤保湿非常重要,暖气房、空调房需勤开窗通风,一般早晚各开窗通风一次,每次开窗时间至少要30分钟。也可屋内放置一盆清水,或配备加湿器,保持室内空气湿度。

日常的护理也很重要。不宜天天洗澡,过多洗澡,会破坏保护皮肤的角质层和油脂,使皮肤更干燥、痒,也不要每次都使用沐浴露,皮肤需要自然的油脂保护。

(长沙晚报)

常去美发美甲的人易得皮疹和指甲真菌

近日,发表在《化学健康与安全杂志》的研究表明,经常去美发、美甲店的人容易得皮疹和指甲真菌。

罗杰斯公共卫生学院研究人员调查了新泽西州三个县的90名美发、美甲的客户。他们发现,52%的参与者报告了皮肤或真菌症状,这是过去一年至少三次去美发的顾客最常见的症状。

令人惊讶的是,指甲店的顾客较少,但呼吸问题的发生率更高。研究人员指出,这可能是因为他们经历了呼吸道症状后没有回到沙龙。

这是第一个关注消费者而不是员工面临的皮肤风险的研究,结果显示,指甲或美甲沙龙会引发一些健康问题。研究作者罗杰斯大学的林赛·米利奇(Lindsey Milich)指出:“沙龙客户的一些不良健康结果已经被记录,包括接触过过敏原或者指甲产品中发现的刺激物,擦亮剂和人造指甲的接触性皮炎。”

她说,“指甲剪和多次使用的锉会增加包括细菌、真菌和病毒在内的病原体的污染风险,还有皮肤的紫外线照射和室内空气质量差的呼吸刺激风险,以及可能导致皮肤、眼睛和肺过敏反应的头发染色/拉直产品(如甲醛)中使用的化学品。”

对于一些人来说,这就导致了Milich所说的“健康的客户效应”,特别是经历过呼吸问题的顾客没有再去。她说:“那些经历过呼吸症状,包括痒/流泪,呼吸困难,头痛/头晕和恶心的人可能不太可能再去。”

纽约市Goldenberg皮肤科的皮肤科医生Kristina Goldenberg表示,她对美甲店有一些担忧,“首先,我担心如果器械没有经过消毒,器械的清洁和感染传播情况如何。其次,如果角质层被过度去除,则会出现指甲基质(美甲工厂)的感染和炎症。这往往需要用抗生素治疗,而指甲可能开始异常增长。最后,如果沙龙没有采取适当的措施来清除所有的设备。”

那么除了确保通风良好之外,还可以做些什么来保护沙龙的健康? Goldenberg表示:“要问清楚仪器是如何清洗的。用抗菌溶液浸泡是不够的!所有的仪器都应该使用高压灭菌器灭菌。当你的指甲正在治疗,总是告诉美甲师推回表皮,并永远不要削减他们。避免凝胶修指甲,因为他们可以显着减少指甲。最后,不要光着脚走进沙龙或水疗中心。”

(人民网-健康时报)

女性经期到底能不能运动?

冬天天气变冷,很多人都喜欢在健身房运动。尤其是很多女性为了保持身材,更是每天坚持锻炼。大家都知道健身房的锻炼强度是很大的。很多女士特别关心的是,经期到底能不能运动?

“例假是女性的正常生理现象,例假期间剧烈运动会导致经血过多子宫易位等,但是适当的轻度运动,如散步、慢跑一般情况下是没有问题的,适当的运动会促进血液循环,有利于身体健康。”对此,专家说,通常来讲,慢跑是不会引起猝死的,当然,首先要确定自身是否有心脏病、头颅、颈椎等方面的病史,如果身体有这些问题,即使是慢跑,也可能会有生命危险。有痛经史的女性也应该特别注意,慢跑可能会加重痛经或引起肠痉挛并导致休克。

专家提醒,女性在来例假期间不能剧烈运动和长时间运动,不要吃辛辣和生冷食物,对于习惯在经期适量运动的女性,如果在运动中出现月经量不正常,下腹严重不适等症状,应立即停止运动。

(山西晚报)



减少等候时间,降低烹调难度,现在干煸菜肴基本都变成了油炸。虎皮尖椒也一样,表皮呈“虎皮”状就是油炸的结果。烧茄子、地三鲜等菜肴原料都要过油,让茄子成了“吸油大户”,好食材就变成了“坏”食物。

干锅菜干脆就是把熟了食材泡在热油里,然后用酒精灯在锅底持续加热,油继续变质,菜继续吸油,损失营养素。这种反复加热的油里存在较多的苯并芘、杂环胺、丙烯酰胺等致癌物或疑似致癌物。

已经有研究发现,吃这种多次加热的油,会增加很多患病风险,如脂肪肝、高脂血症、高血压、克罗恩氏病、肠易激综合征、胆囊炎、胃病、肥胖等。看一看,以上这些食品,哪些是您日常经常食用的呢?可以考虑把它们换成更加健康的方式来烹调。

(中国医药报)

五联疫苗断货!专家支招:单苗联合接种

近日,北京市疾控中心在其官网回复网友关于五联疫苗断货的提问时表示,五联疫苗上市销售需要取得食药监部门的批签发合格证,目前生产企业送检的疫苗未能获得批签发合格证,所以暂时无法供应。不少家长开始担忧,孩子无法接种五联疫苗该怎么办?专家指出,五联疫苗如果没能接种完成,可以选用同一厂家的单价疫苗或其他联合疫苗来完成免疫程序。

北京已暂停首针接种
有媒体从五联疫苗的生产企业“赛诺菲巴斯德中国”了解到,由于8批次五联疫苗未通过国家食药总局的

批签发,国内五联疫苗将面临较长时间的缺货。目前北京已暂停五联疫苗的首针接种。同时,北京市卫计委紧急采购3万支五联疫苗,现有五联疫苗主要用于满足已进入接种程序的儿童完成后续接种。

疫苗需求增长导致断货
五联疫苗只要打4针便能同时预防5种疾病:脊髓灰质炎、百日咳、白喉、破伤风和B型流感嗜血杆菌引发的疾病,而白百破疫苗、灭活脊髓灰质炎疫苗、B型流感嗜血杆菌疫苗,如果分开单独注射,总共需要注射12针。

北京大学第一医院儿童保健科主

任梁卫兰介绍,一类疫苗和二类疫苗不能同时接种,而且婴幼儿需要接种的疫苗种类非常多,很有可能就出现接种不及时的情况,五联疫苗把12针的注射变成4针,解决了这个问题,也减少父母跑医院的次数。这也是越来越多的家长选择五联疫苗的原因之一。另外注射剂量的减少也能在一定程度上减少不良反应的几率。

专家支招:单苗联合接种
不少家长对于暂时打不到五联疫苗应该如何衔接后面针次的问题非常关注,尤其是衔接方案的安全性和保护效果。对此,北京市儿童医院特级专家

张峰医生指出,“联合疫苗最好与同一生产厂商的单价疫苗或其他类似抗原组分的联合疫苗连续使用来完成免疫程序”。因此对于已经接种过五联疫苗的家长,建议采用同一厂家的IPV(脊髓灰质炎灭活疫苗)和Hib(b型流感嗜血杆菌联合疫苗)同时接种,安全有效,且IPV和Hib也是五联疫苗的两个成份,同时接种能确保孩子在风险月龄前得到及时保护。该方案也是美国食品药品监督管理局推荐的,可以减少家长和宝宝往返接种点的次数,减少发生不良事件发生的风险。

(人民网-健康时报)

喝咖啡有益健康吗?

在中国,喝咖啡越来越流行了。随着人们对健康的关注,喝咖啡是否健康也经常被人们讨论。有人说咖啡有益健康,可以预防心血管疾病,还能抗癌;也有人说咖啡不健康,会上瘾,还含有致癌物丙烯酰胺。那么喝咖啡对健康到底是好还是不好呢?

咖啡中有哪些成分?
答:咖啡为咖啡豆的提取物,其主要成分包括蛋白质、维生素、多酚类化合物(如绿原酸、奎宁酸等)、生物碱类化合物(如咖啡因、可可碱)、脂肪类物质(咖啡醇、咖啡豆醇等)。其中,咖啡醇为咖啡香味的主要来源,多酚和生物碱均为良好的抗氧化剂,能够清除人体内的自由基,

尤其是经过烘炒的咖啡豆,抗氧化剂的含量会增加,有助于人体心血管健康。

但是咖啡中同样含有双萜烯类化合物,会增加患心血管疾病的风险。但是这类物质可以在制作过程中被咖啡纸过滤掉,所以大家喝咖啡时应该过滤后再喝。

除此之外,咖啡还会影响人体对一些矿物质的吸收。例如喝一杯咖啡后,早餐中铁的吸收就会减少39%,即使是在早餐后1小时再饮用,铁的吸收仍然会受到影响。同样喝咖啡也会造成钙质流失,所以,如果有骨质疏松症状,每天的咖啡因摄入量就不要超过300毫克(相当于2杯~3杯咖啡)。

咖啡因安全吗?
答:2015年,欧洲食品安全局对咖啡因进行了综合评估,结果发现,正常成年人每天摄入咖啡因400毫克(相当于5杯咖啡)是没有安全问题的。

而中国人均每年仅消费4杯~5杯咖啡,所以目前来看并不用太担心咖啡会对国人产生不良影响。另外,欧洲食品安全局也提醒公众,每天摄入100毫克(大约1杯咖啡的含量)咖啡因就可能影响人的睡眠。所以,如果怕影响睡眠,最好就不要喝咖啡了。

咖啡致癌还是抗癌?
答:1991年,国际癌症研究中心将咖啡评为2B类致癌物(可能使人致

癌)。20多年过去了,科学家们并没有停下对咖啡进行研究的脚步。2016年,世界卫生组织召集科学家重新进行评估,结果发现,没有确切证据表明膀胱癌和咖啡之间相关性。因此,世界卫生组织就将咖啡从2B类致癌物中移除,挪到了第3类中(对人类无致癌风险)。

总结
咖啡中既有有益健康的多酚抗氧化物质,也存在可能不利于健康的双萜烯类化合物、丙烯酰胺等;它既有益于心血管,也会妨碍人体对营养的吸收。不过,目前并没有证据显示咖啡致癌,正常人每天适量饮用即可。

(中国医药报)

防范非法集资 维护金融稳定 共创和谐社会

·以案说法·

张向东集资诈骗、刘成强、周某某非法吸收公众存款

【被告人在没有经过国家相关部门批准的情况下,虚构其成立的山东裕财珠宝有限公司扩大经营需要资金,以高息为诱饵,采用项目合作的形式向不特定投资人非法集资】

2015年5月20日,张向东注册成立了山东裕财南通分公司,租用南通市崇川区工农路111号华辰大厦2座1801室作为营业场所。张向东通过业务团队发放张山东裕财南通分公司虚假宣传资料,拉拢客户吸收投资款,双方约定所得集资款45%归业务团队,55%归被告人张向东。2015年6月10日,被告人张向东聘用刘成强担任山东裕财南通分公司行政负责人,负责公司日常管理、根据公司制作的PPT对客户进行虚假宣传;2015年6月22日,张向东聘用周某某担任山东裕财南通分公司会计,负责与客户签订合作协议、收款、开具收据、发放客户利息、与业务团队结算分成以及将余款打入张向东个人账户等工作。2015年5月至10月期间,张向东伙同刘成强、周某某等人在没有经过国家相关部门批准的情况下,虚构其成立的山东裕财珠宝有限公司扩大经营需要资金,以月息2%的高息为诱饵,采用项目合作的形式向

南通地区不特定的80余人非法集资共计人民币323余万元,返还客户红包及利息79余万元,造成被害人损失240余万元。在张向东的安排下,刘成强非法吸收公众存款250余万元人民币,造成被害人实际损失230余万元;周某某参与非法吸收公众存款约240余万元人民币,造成被害人实际损失220余万元。上述非法集资款项均未用于实际生产经营活动。

南通市崇川区人民法院审理认为,被告人张向东以非法占有为目的,使用诈骗方法非法集资,数额特别巨大,其行为已构成集资诈骗罪。被告人刘成强、周弘雪违反国家金融管理法律规定,向社会不特定公众吸收资金,扰乱金融秩序,数额巨大,其行为均已构成非法吸收公众存款罪。2016年9月,法院依法判决被告人张向东犯集资诈骗罪,判处有期徒刑十年,并处罚金人民币十万元;被告人刘成强犯非法吸收公众存款罪,判处有期徒刑三年,并处罚金人民币五万元;被告人周某某犯非法吸收公众存款罪,判处有期徒刑二年六个月,缓刑三年,并处罚金人民币三万元。(来源于中国裁判文书网)

·你问我答·

现在很多网站都宣称自己是合法的P2P网络借贷信息中介平台,请问该如何区分?

答:《网络借贷信息中介机构业务活动管理暂行办法》(银监会令〔2016〕1号)规定,网络借贷信息中介机构(P2P)是指依法设立,专门从事网络借贷信息中介业务活动的金融信息中介机构。该类机构以互联网为主要渠道,为借款人与出借人(即贷款人)实现直接借贷提供信息搜集、信息公布、资信评估、信息交互、借贷撮合等服务。如何判断某个网站是否合法的P2P网络借贷信息中介(P2P),主要看以下几点:一是看其是否具备从事网络借贷信息中介的资格。投资者可以通过全国企业信用信息公示系统查询相应公司在工商核准登记时,经营范围是否含有“网络借贷信息中介”,也可以通过工业和信息化部“ICP/IP地址/域名信息备案管理系统”(http://www.mitbeian.gov.cn/)查询其网站是否获得电信业务经营许可,如电信业务经营许可,则不具备从事网络借贷信息中介业务的资格。二是看其资金存管方式。合法的P2P网络借贷信息中介平台,投资者与借款人的资金都会由合法的金融机构进行托管,这里所说的托管并不是资金支付方式,而是资金保管的

方式,常常有违规的网络借贷信息中介平台要求投资人和借款人将资金汇入自己公司账户或公司高管的个人账户,而合法的金融机构托管资金是独立于平台的第二方账户。目前,有些公司宣称自己是P2P互联网投资理财平台,但实际上在经营中,资金未经第三方金融机构托管,资金存管风险凸显,甚至还有公司编造虚假借款标的,欺骗投资者投标,一旦平台出现兑付困难,这些公司就会卷款跑路,给投资者带来极大损失。三是看其借贷金额上限。同一自然人在同一网络借贷信息中介平台的借款余额上限不超过人民币20万元;同一法人或其他组织在同一网络借贷信息中介平台的借款余额上限不超过人民币100万元;同一自然人在不同网络借贷信息中介机构平台借款总额不超过人民币100万元;同一法人或其他组织在不同网络借贷信息中介机构平台借款总额不超过人民币500万元。四是看其具体经营行为,依据《网络借贷信息中介机构业务活动管理暂行办法》(银监会令〔2016〕1号)第十条规定,网络借贷信息中介机构禁止从事或者接受委托从事下列活动:(一)为自身或变相为自身融资;(二)直接或间接接受、归集出借人的资金;(三)直接或变相向出借人提供担保或者承诺保本保息;(四)自行或委托、授权第三方在互联网、固

定电话、移动电话等电子渠道以外的物理场所进行宣传或推介融资项目;(五)发放贷款,但法律法规另有规定的除外;(六)将融资项目的期限进行拆分;(七)自行发售理财等金融产品募集资产,代偿银行理财、券商资管、基金、保险或信托产品等金融产品;(八)开展类资产证券化业务或实现以打包资产、证券化资产、信托资产、基金份额等形式的债权转让行为;(九)除法律法规和网络借贷有关监管规定允许外,与其他机构合作,代理销售、经纪等业务进行任何形式的混合、捆绑、代理;(十)虚构、夸大融资项目的真实性、收益前景,隐瞒融资项目的瑕疵及风险,以歧义性语言或其他欺骗性手段等进行虚假片面宣传或促销等,捏造、散布虚假信息或不完整信息损害他人商业信誉,误导出借人或借款人;(十一)向借款用途为投资股票、场外配资、期货合约、结构化产品及其他衍生品等高风险的融资提供信息中介服务;(十二)从事股权众筹等业务;(十三)法律法规、网络借贷有关监管规定禁止的其他活动。

启东市打击和处置
非法集资工作宣传⑬