

# 医药健康周刊

YYJKZK

## 达州晚报

2017年4月5日 星期三

第 05 版

主编/唐荣 报料热线:2367777  
官方微信 dzwbwx 官方微博 dazhouxinwen

协办单位: 达州市卫计委 达州市食药监局 达州市工商局

### 食药监总局:

## 落实有奖举报制度 促进饮食用药安全共治

国家食品药品监督管理总局副局长孙咸泽近日说,食药监总局将在“十三五”时期落实有奖举报制度,构建全国投诉举报体系,促进饮食、用药安全的社会共治。

孙咸泽在当天举行的“12331 守护食品药品安全”活动发言中表示,我国食品、药品安全目前仍处于风险高发期和矛盾凸显期,食品、药品安全问题多元复杂,涉及多方因素,解决起来要依靠政府、企业、社会等主体合力共治,依赖法律、经济、道德等多手段综合施策。

据了解,对食品、药品、保健食品、化妆品、医疗器械5类产品在研制、生产、流通、使用4个环节的违法行为,公众可以通过“12331”电话、网络、信件、走访4个渠道进行投诉举报。2012年底,全国所有省份均已开通“12331”电话。

从2016年食品药品投诉举报情况看,普通食品的投诉举报量最大,占比高达80%。投诉举报反映的问题主要集中在流通环节,如无证经营、销售不符合标准的食品、虚假宣传等。  
(据新华社)

## 清明时节

# 我市医学专家话养生



医生说“法”

清明,二十四节气之一,在春分之后,谷雨之前,乃天清地明之意。《历书》:“春分后十五日,斗指丁,为清明,时万物皆洁齐而清明,盖时当气清景明,万物皆显,因此得名。”清明一到,气温升高,正是春耕的大好时节,故有“清明谷雨两相连,浸种耕田莫拖延”、“清明前后种瓜点豆”之说。

### 春季疾病 同比有所上升

记者昨日从达州市中心医院门诊部获悉,今年春季,门诊病人与去年同期相比上升8.1%。“从病种看,以儿科、妇科、皮肤科患者居

多。”该医院门诊部专家说。

中医讲“春夏养阳,秋冬养阴”。春季万物生长,机体也是如此,乍暖还寒的清明时节,是

一个尤为重要的养生节气,人们应该如何调节饮食、起居和情绪,健康养生?昨日,记者为此专程采访了我市有关医学专家。

### 外出踏青 运动不宜过度

清明节有踏青、放风筝、荡秋千等放松身心的习俗。“不过,踏青登山一定要量力而行。除了长期坚持锻炼的人,这个季节并不主张人们大幅度地‘动起来’。”达州市中心医院门诊部主任宋祥勇表示,老年人活动时心率应不超

过105次/分钟,呼吸应不超过24次/分钟,中青年因人而异。

宋祥勇特别提醒,膝关节有退行性改变的人,最好不要登山踏青,否则会加重膝关节的损伤。另外,患有心脏病、高血压、急慢性支气

管炎、肺气肿、肾炎、贫血、肺结核、发热、急性感染以及处于结石活动期的病人,都不要逞强登山。而且,登山也要考虑个人的体力和身体素质,很多人平时很少锻炼,不要逞强好胜一鼓作气地爬上去,以免发生意外。

### 防寒保暖 调节饮食起居

“清明节前后,气候变化多端,一会儿阳光灿烂,一会儿阴雨绵绵,室内室外、一早一晚,温差较大。应根据气候变化,适时增减衣服,注意防寒保暖,以助人体生发,抵御外邪侵袭,才有助于身体健康。”万盛大药房、万盛中医馆签约名老中医,原二医院退休专家徐德伟告诉记者,清明时节,风比较干燥,加上人体内肝火旺盛,内外相结合,就容易出现口干、鼻干等症

状,在外出时,除了保暖,还要多喝水。饮食方面,以平肝补肾润肺为主,以健脾扶阳祛湿为食养原则,姜、葱、韭菜宜适度进食,要避免吃燥性、刺激性食物如羊肉、辣椒等,多吃新鲜上市的果蔬。

“清明是清气上升的时节。《黄帝内经·素问·阴阳象大论》中写道:‘寒气生浊,热气生清。’这个时节,应该掌握春令之气升发舒畅的

特点,注意保卫体内的阳气,使之不断充沛,逐渐旺盛起来,凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免。”徐德伟说,人们应从起居时间上做起,尽量做到夜卧早起。当然,这里说的晚睡,并不是让人熬夜,早起也非“起得比鸡早”,而是相对于冬天的早睡晚起而言,适当地晚睡早起能让人神清气爽。早晨7点到9点是辰时,胃经最旺,可以在此时起床并进食。

### 扫墓凭吊 关注心理保健

清明节是重要的祭祀节日,许多人难免睹物思人,悲痛万分。因此,清明节期间,心理保健十分重要。国家二级心理咨询师、达州市中心医院工会主席余华对记者说,清明时节,因为追忆逝去的亲友而产生心理问题的案例不少。一般来说,在亲友刚去世的一段时间里,比如两年内,有些心理脆弱的人会触景生情,家人就应该多关注他们的变化。不过,并不需要刻意回避,比如不让他们去祭扫已故的亲友。家人要鼓励和支持他们,好好生活才是对

逝者最好的报答。

此外,可以把清明节当成亲人团聚、旅游散心的机会。如果是丧偶的老人,子女更要多陪伴他们。

“清明节对于一些人来说也是心理危险期,是需要家人关注的,面对这种情况,家人要及时开导,带他们散散心,鼓励和支持他们,好好生活才是对逝者最好的报答。尤其是本身就心理隐患和疾病的人,不要过度沉浸在悲伤的情绪中不能自拔。而焦虑症患者在扫墓

时,更易产生时间紧迫感,出现自责、愧疚的情绪,因此要特别注意。”余华说。

“春季是万物生发的季节,心情应保持舒畅,通过踏青、散步等活动,可调节心情,让身心达到愉悦的目的。而清明扫墓凭吊时产生的悲伤、抑郁情绪,不宜持续得过长。有心脑血管疾病、血压偏高的人,更要注意不要劳累或伤心,要多提醒自己稳定情绪。”余华建议,扫墓时最好有亲人陪伴。

(本报记者 罗天志)



(资料图片)

## 选聘

某市级单位拟公开对外选聘土建日常维修施工单位,请符合条件者于4月6日前报名参与。

联系人:谭先生 电话:18113399936

## 国家级重点中专 省属公办学校 四川省电子商务学校

(四川省粮食经济学校)

2017年招生专业:汽修、建筑施工、数控(模具)、机电、电子商务、电子技术、计算机、会计(含电算化)、市场营销、美术设计与制作。

学费全免,欢迎来校参观考察!

咨询电话:0818-2652911 网址:www.scecs.cn

地址:达州市南外三里坪街85号(环形天桥红绿灯口农贸市场上行200米)

责任编辑 张全普  
编辑 罗天志

官方微信 dzwbwx  
官方微博 dazhouxinwen

报料热线:2367777