

年关送健康,警惕保健品陷阱

年末,权健事件引发社会高度关注,公众又被保健品服务、保健品销售乱象深深刺痛了一把。之后调查组深入调查,公安机关立案侦查,市场监督管理总局全程监督指导,相信权健事件的真相会一步步廓清,给公众一个交代,并且能够以此为契机,自上而下,由源及流,给我國保健品市场带来一次全面整顿、刮骨疗毒。

随着人民健康需求的日益增长,我国保健市场空间巨大。一个健康的保健品市场既需要强有力的监管、规范、引导,又需要广大消费者擦亮眼睛,理性选择,倒逼产品和企业优胜劣汰。

春节将近,又有许多消费者会选择各种保健品作为孝敬老人、走亲访友的礼物。在此,提醒大家在购买保健品时一定要理性消费,避免被坑被騙。

保健品不是药品,不以治疗疾病为目的

专家分析,当前,保健品欺诈和虚假宣传问题比较突出。主要表现在三方面:一是食品、保健食品非法添加、非法声称和虚假宣传。二是采用发布虚假广告等不正当手段推销产品,误导和欺骗消费者,其中针对中老年人和病人的欺诈行为较多。三是故意混淆普通食品、保健食品和药品三者概念,特别是普通食品、保健食品违法宣传疗效,很难辨识。对此,消费者应深刻认识到并高度警惕。

那么,在购买保健品时,具体应该注意哪些问题呢?

复旦大学公共卫生学院教授房曙光说,保健食品是一种特殊食品,一般只适宜于特定人群食用,不能代替药品。切勿听信那些将保健食品说成灵丹妙药的虚假宣传。

当前,保健食品商标虚假标识行为严重。如果发现标签、外观包装图案与文字、使用说明书、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与疾病预防、治疗功能,未标明适用人群与不适用人群,而表述为适用所有年龄段人群,未标注“本品不能代替药物”的情况,一定要慎重购买。

其实,对于保健食品的广告、功能、生产销售等方面不乏具体的规定、规范。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,还不得出现使用该产品能够获得健康的表述,不得宣传产品为祖传秘方。

喉咙干?

三个饮食小方帮你润喉

最近感冒的人着实不少,很多人感冒第一阶段就是咽干咽痛,连咽喉沫都感觉疼,难受极了。北京中医药大学东方医院营养科专家魏帼给大家推荐几个润喉的饮食小方。

罗汉果茶。现在,罗汉果挺常见的,在超市和药店基本上都可以买到。清肺利咽,化痰止咳,可以利咽止痛,如果是咽干咽痛,单用泡水即可。

桔梗甘草汤。出自伤寒论的经典方剂,原名甘桔饮。桔梗:利咽祛痰,咽喉肿痛甚至声音嘶哑时使用。甘草:祛痰止咳,清热解暑,止咳兼顺肺,对于咽喉肿痛有缓解作用。同样,也是用这两种简单的药材泡水即可。

百合燕麦粥。《神农本草经》中记载,百合味甘微苦,性平,具有润肺止咳、清心安神的作用。中医认为百合补益而兼清润,补而不助火,清不伤正,非常适合内有虚火的虚弱人群食用。而现代营养学研究认为百合含有碳水化合物、蛋白质等营养物质,通常会把百合列为主食或蔬菜的行列。燕麦是常见食材,具有养胃的功效,同时可以增加膳食纤维和矿物质的摄入,有利于人体健康。

如果要选日常厨房里的食材,梨也可以。熬梨粥喝,也有利于缓解咽部不适。

通常来说,利用罗汉果茶和桔梗甘草汤来缓解咽干咽痛效果是最好的,百合燕麦粥和梨粥虽然也有此作用,但效果略弱。(康宝)

番茄洋葱鸡肉汤

材料:番茄两个,紫皮洋葱半个,鸡1只,盐、油适量(3-4人量)。

烹调方法:把鸡洗净切块焯水,放入汤煲中加水约2000ml,大火煮开后转小火,煮约1小时。在煮鸡汤时,把洋葱、番茄切小块,下锅爆炒出香味。煮好鸡汤以后,把爆炒好的洋葱、番茄放入,煮约15分钟,加盐、胡椒粉调味即可。

西餐中的番茄洋葱汤比较稠,通常是用番茄浓汤或番茄酱煮出来的,但在家里烹饪的话可以选用新鲜的原材料。所以这个汤煮出来会稍微稀一点。若想稠一点,也可以在最后加适量的水淀粉。番茄富含番茄红素,这是一种胡萝卜素,有很强的抗氧化作用。本来鸡汤就很适合温补身体,再加上洋葱的辛温、番茄的酸甜,味道很好很特别,又不失暖身进补的效果。此外,还可根据喜好选择山药、土豆之类的蔬菜。煮之前这些材料最好先炒一下,味道更佳。(石光)

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。

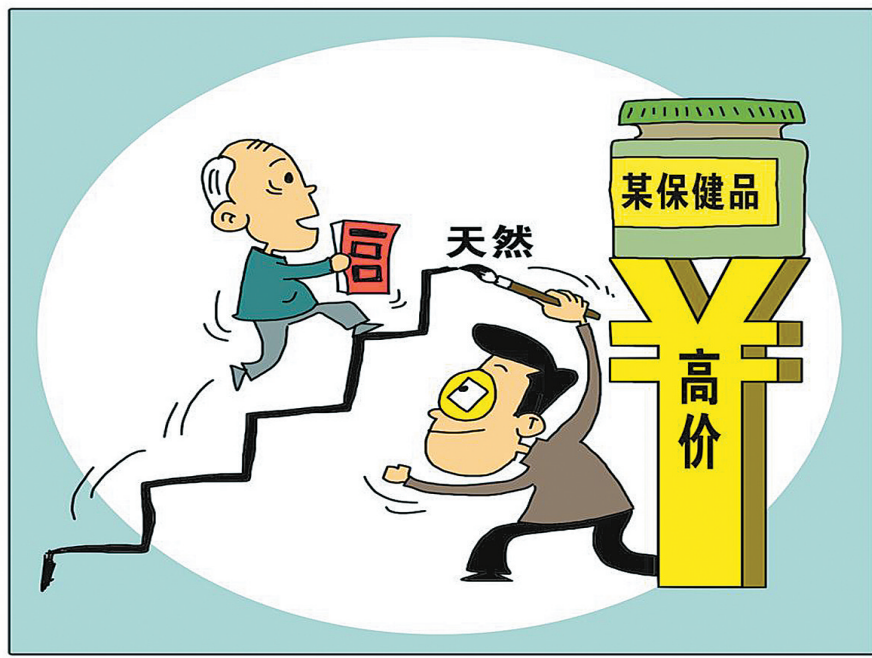
2018年12月26日,国家市场监督管理总局发布《关于进一步加强保健食品生产经营企业电话营销行为管理的公告》。保健食品经营者以电话形式进行保健食品营销和宣传时,不得明示或暗示保健食品具有疾病预防或治疗功能;不得利用国家机关、医疗单位、学术机构、行业组织的名义,或者以专家、医务人员和消费者的名义为产品功效作证明;不得虚构保健食品监制、出品、推荐单位信息。

这些规定、提示、公告都可作为消费者鉴别保健品是否虚假的依据。

认准“蓝帽子”,到正规门店选购

正规的保健品有哪些特殊的认证标识呢?

“保健食品外包装上都有一个蓝色标识,该标识下方有相关批准文号以及批准的管理部门。这被业内人士俗称为“蓝帽子”,相当于合法牌照,有一定含金量。”上海市食品药品安全研究会会长唐民皓说。房曙光表示,购买时一定要通过正规渠道选购,认准产品包装上的保健食品标志及



误导 新华社发 朱慧卿作

保健食品批准文号,购买后索要正规的销售凭据,切忌通过非法传销、会议营销、电话营销等途径购买保健食品。同时,不参加任何以产品销售为目的的健康知识讲座、专家报告、免费试用等活动。

因此,选购保健品时最好去信誉好、证照齐全、有固定经营场所的正规门店。切忌用保健品代替药物治疗,摒弃花钱就能买来健康的错误观念。认准批号、收好发票,避免遭遇维权难题。

此外,保健品是不少老年人的必备物品。因此,房曙光指出:“保健品不含有全面的营养素,因此不能代替一日三餐,要坚持正常饮食。”

“海淘”保健品风险大,药监局官网可鉴定真伪

“海淘”保健品是时下年轻人热衷的购物方式。广东省食药监局提示,保健品市场鱼目混珠且特色各异,“海淘”境外产品更需留心。

怎样才能避免购买到假冒进口保健品?广东省食药监局教大家三招。

“海淘”回来的正规保健品外包装上

必须中文标签和说明书俱全。根据我国食品安全法,进口商品必须有中文标签和中文说明书,任何人不得销售没有中文标签的进口预包装食品。此外,进口保健食品还要有相关入境货物检验检疫证明,必要时消费者可向经销商索取加以核实。

看是否有进口保健食品注册证号。只有标示“蓝帽子”及注册证号的才是保健食品,进口保健食品也不例外。进口保健食品注册号格式为“国食健注J+4位年代号+4位顺序号”或者“卫食健进字(4位年代号)+4位顺序号”。消费者可以到国家药监局的官网进行查询,鉴定产品真伪。

尽量选择信任度高的专卖店或平台,切不可贪低价占便宜。而且一定要让商家开购物小票和发票,一旦发现问题,可拿着这些凭证去找商家维权。

除了产品质量,服用进口保健食品还存在适宜与否的问题。专家表示,其实每个国家的保健食品都是依据其本国人的体质、营养状况生产的。中国人拥有自己的体质特点。国外保健食品不适用于所有人,所以盲目跟风购买是不对的,建议谨慎选购,最好是遵医嘱。(任民)

春运抢票大战开启 这些攻略请收好

12306“自动刷票”功能用起来

在电脑前守了一天,还是没有买到票?试试12306官网“自动刷票”功能吧。

输入出发地、目的地后查询余票信息,点击“订票帮手”。按要求填写8个项目:车次类型、出发车站、到达车站、乘车人、优先车次、优先席别、备选日期、高级设置。点击“查询”,开启自动查询。

值得注意的是,一笔订单最多选择5位乘车人、5个优先车次、5个优先席别和5个备选日期。

选好车后,如果有合适的车次,窗口就会跳出提醒,这个时候就赶紧下手买票。

5次“捡漏”机会要记好

开售后45分钟。这个时候不妨再次扫票,因为部分旅客锁定车票后未能及时付款,导致车票重新返回系统重新发售。

开车前15天。这个时候是退票高峰,不妨再次刷票。

22点到23点之间。这个时候一般是旅客退票的高峰,可在这

段时间密集刷票,捡漏。

开车前40小时和24小时。这个时候,售票系统往往会放出部分剩余车票,也是“捡漏”的好机会。

开车前一天。列车沿途停靠多个车站,铁路部门会按照一定比例给每个站分配票额。一旦某个车站有未售完的票,在开车前一天,余票将会返回系统再次出售。

利用好“候补购票”功能

中国铁路研发的“候补购票”功能将于2019年春运期间上线。旅客遇到车票售完的情况时,在12306平台登记购票信息支付预购票资金后,如有退票、余票,12306系统会自动为其购票,无论是购票速度还是成功率都将领先于抢票软件。

旅客可通过拨打电话95105105订票(外地订票需加拨地区号)。售票时间为6:00-23:00;也可登录12306官网 www.12306.cn 或者12306手机客户端购票,售票时间为6:00-23:00。此外,旅客可去火车站窗口、自助售票机以及火车票代售点购票。切勿轻信第三方软件,以免上当受骗。(黄楠)

润肤乳抹脸又抹身?不妥

专家建议“专霜专用”

越油越好?错

天气一冷,感觉身体皮肤又干又痒,这时润肤乳就派上了大用场。然而问题来了——是不是质地越“油”的润肤乳效果更好?

专家介绍,因人而异。对于中干性皮肤的人来说,冬天最好使用深层滋润型润肤乳,也就是稍微油一点的不要紧;而对于油性皮肤而言,哪怕浑身又干又痒,也不建议使用“油”的产品,因为就算短期内解决了问题,长期又可能带来背、臀长痘的问题。对于这类肤质而言,清爽水型润肤乳是不错的选择。

润肤乳擦脸?“专霜专用”有必要

不少“勤俭持家”的朋友认为面霜太贵,润肤乳也不错,干脆用它抹完身体抹下脸。然而在专家

看来,“专霜专用”非常有必要,否则损坏了面部皮肤得不偿失。据介绍,使用区域不同,护肤成分也不同,所以身体乳最好别拿来擦脸。而且由于面部皮肤娇嫩,身体乳质地较“糙”,所以面霜往往温和刺激小,润肤乳则普遍偏油性。如果图省事和省钱将身体乳往脸上抹,很可能脸部皮肤吸收不了反而徒受刺激。

还有一大问题的关键在于,润肤乳对脸部肌肤来说,通常滋润度不够,所以用它擦脸起不到较好的缓解干燥作用,严重者甚至会越用越干。

反过来,用面霜涂身体是否可行?专家依然觉得不妥。原因在于有的面霜含有一定的隔离、防晒等成分,大家往往会记得脸部卸妆,却不见得会给身体卸妆,长此以往依然可能增加皮肤负担。(涂瑞玉)

又到期末,家长“吼复习”?

不如引导孩子自主复习

又到期末,家长们不用“吼作业”却开始“吼复习”了。辅导孩子只能靠“吼功”?记者近日采访部分中小学名师,他们提醒家长:要淡化考试,别看重分数;复习时,重在引导孩子建立自己的方法,最终能自主复习。

心态:淡化考试,别看重分数

期末考试快来了,孩子们开始进入“复习模式”。不少家长也紧张起来,每天专门抽时间帮孩子复习。

不过,一些家长发现,自己陪复习逐渐延续了“吼作业”模式。“一复习,发现孩子这也错,那也不知道,气死了!一讲解就忍不住发火吼娃,血压飙升,一晚上能把嗓子喊哑了。”一位四年级孩子的妈妈吐槽。

有的父母还比较放松,但爷爷、奶奶紧张。“奶奶天天念叨娃,要好好学习,争取考100分。搞得孩子也很焦虑。”一位爸爸无奈地说。

一位教导处副主任劝慰家长,不要只盯着分数,“期末考试只是孩子学习收获的检验。家长更应该关心的是,孩子日常的学习中,是否有好的学习态度、学习方式。”家长应该给孩子营造轻松的氛围,告诉孩子,放轻松、不紧张,平常心应对就可以。

老师在家长会带着孩子复习知识点,但老师面对的是全班学生,不可能对每个学生都进行个性化辅导,而家长是最了解自己孩子的,可给孩子个性化的引导。(蒋菁)

重点:引导孩子自主复习

家长要做的,不是帮孩子逐一复习,而是帮孩子总结,形成自己的复习方法。其实,哪个字不会写,哪个算法懂了没,最清楚的是孩子自己。家长要引导孩子思考,自己将知识归类,自己查缺补漏,自己找出遗漏或薄弱的知识点,最后建立自己的复习方法。

小学阶段,应付考试不是目的,目的是在一次次考试中,引导孩子建立自己的复习、学习体系,形成巩固、反馈、提升的机制。在数学复习中,家长应帮孩子养成做错题本的习惯,而不是盲目刷题。

在孩子的学习、复习中,家长应扮演什么样的角色?一位身为高校老师的家长认为,家长的作用应该是学校教育的补充,在孩子迷惑的地方指点他,把自己的学习方法和经验分享给孩子。比如语文,这位家长会守着孩子听写、背课文,但会告诉孩子语文书要着重哪里,哪里容易漏,教科书如何与习题结合,查遗补漏。

老师在学校会带着孩子复习知识点,但老师面对的是全班学生,不可能对每个学生都进行个性化辅导,而家长是最了解自己孩子的,可给孩子个性化的引导。(蒋菁)



即将到来的农历猪年为“无春”年 全年没有“立春日”

天文专家表示,即将到来的猪年中,将出现我国传统历法中的“无春”现象,即农历的一年中没有“立春日”

作为二十四节气中的第一个节气,立春的时间一般都在公历年2月4日前后

2019年的立春在2月4日 而此时仍然是农历“狗年”

2020年的立春同样也在2月4日 但那时已经是农历“鼠年”了

所以,即将到来的农历猪年没有“立春日”

天文专家明确表示

“两头无春”和“两头都有春”都是再正常不过的历法现象,不宜嫁娶的说法毫无根据,公众千万不要被误导

新华社发(边纪红制图)

上海市消保委测试部分防雾霾产品结果不理想

选防雾霾产品要看清功能和防护水平

据新华社上海1月7日电(记者周淼)上海市消保委针对部分防雾霾产品进行的比较试验显示,部分防雾霾口罩过滤效率较低,松下、小米等品牌的空气净化器在甲醛、甲苯等项目上表现不理想,测试结果低于国家标准。

本次比较试验从大卖场、电商平台等渠道购买了40件防雾霾口罩,参考了《国家纺织产品基本安全技术规范》和最新的GB/T 32610-2016《日常防护型口罩技术规范》等相关国家标准,对市场上的防雾霾口罩的品质进行测试对比。

结果显示,部分样品的过滤效率较低。由杭州网易严选贸易有限公司出品的3D纳米薄膜口罩(标称品牌:网易严选;标称规格型号:3919 均码),其油性过滤效率较低,仅为73.2%。

而在针对空气净化器的比较试验中,19件样品的基本功能——颗粒物净化能力均达到国家标准要求,但在其他项目中的差距则较为明显,部分产品在净化甲醛、甲苯等项目上表现不如人意。

甲醛是室内装修后空气的主要污染物之一。测试结果显示,19件样品的甲醛净化效率最高为94%,最低为30%,差异较为明显。其中,标称由广东松下环境系统有限公司(标称品牌:Panasonic;标称规格型号:F-VXJ90C)生产的空气净化器,其甲醛净化效率为30%,低于C级,同时,甲醛洁净空气量与其标称值的比值为71%,低于国家标准≥90%的要求。

甲苯是室内装修后空气中的另一种污染物。比较试验发现,19件样品中10件宣称具备相关净化功能的样品中,甲

苯净化效率最高达到97%,最低为11%。其中,标称由北京智米电子科技有限公司生产的米家空气净化器Pro(标称品牌:MI;标称规格型号:AC-M3-CA),其甲苯净化效率低于C级。而根据相关标准规定,标称具备气态污染物净化能力的空气净化器,其净化效率实测值应不低于C级要求。

上海市消保委建议消费者在购买相关的防雾霾产品时,对其功能、防护水平等要仔细看清,根据污染物的实际情况选择相应的产品,不要盲目追求“网红”款式。在使用中,注意要定期更换或清洁空气净化器的滤网;若口罩受到污染、使用者感到呼吸阻力变大或超过口罩说明上的使用期限,应及时予以更换,以达到良好的防护效果。