

自来水中的亚硝胺真能让人致癌吗？

近日，一篇题为《亚硝胺成致癌“隐型杀手”，水质标准亟待出台》的文章在某媒体刊出后迅速被转载，一时引起社会广泛关注。喝自来水会致癌吗？针对舆论关注的热点，新华社记者采访部分权威专家，对有关问题进行解读。

饮用水不是亚硝胺类物质的主要健康风险来源

亚硝基二甲胺是何许物质？对人体健康影响有多大？

中国疾病预防控制中心环境所研究员张岚告诉记者，亚硝基二甲胺（NDMA）是目前已知的9种亚硝胺类消毒副产物之一，国际癌症研究机构将其认定

为2A类致癌物质，即在动物实验中已有充分论据，但对人体作用尚不明确。世界卫生组织（WHO）确定饮用水中NDMA的准则值为100ng/L，在该浓度下饮用不会对健康构成影响。

张岚指出，实际上，亚硝胺的来源途径多样，在食物、化妆品、香烟中均可检出，特别是腊肉、火腿、酸菜等熏制和腌制食品以及香烟中，亚硝胺的含量较高。从我国国情来看，亚硝胺通过饮用水进入人体的摄入量远低于其他途径，且总体上看自来水检出的亚硝胺浓度低于世界卫生组织的标准，因此，目前在我国，自来水不是亚硝胺类物质的主要健康风险来源，不必恐慌。

不能为控制亚硝胺类消毒副产物而牺牲自来水消毒效果

国家重大科技水专项饮用水安全保障专家组组长、中国城市规划研究院副院长、水质中心主任邵益生告诉记者，消毒是自来水生产过程中必不可少的一道工艺，世界各国都无法回避自来水消毒过程中产生亚硝胺类物质的问题，亚硝胺消毒副产物并非中国特有。

世界卫生组织（WHO）认为，与不消毒或消毒不充分可能引起的风险相比，消毒副产物带来的健康风险非常小。

是否将亚硝胺类物质纳入饮用水卫生标准须进一步研究论证

目前我国尚无饮用水亚硝胺水质标准。

张岚告诉记者，从国际来看，并非所有国家都将亚硝胺类消毒副产物列入饮用水水质标准，欧盟尚未颁布NDMA的饮用水标准，美国也未颁布NDMA的饮用水国家标准。2009年，澳大利亚提出饮用水NDMA的标准为100ng/L。2010年，加拿大制定饮用水NDMA的标准为40ng/L。2011年，世界卫生组织（WHO）《饮用水水质准则》推荐NDMA的准则值为100ng/L。在我国，是否需要将亚硝胺类物质纳入饮用水卫生标准，还必须进行多领域、多学科的研究论证。

新华社2016.10.19文/韩洁 郝琼源

秋燥伤发 内调外养摆脱困扰

已届深秋，天气越来越干燥，也是头发最脆弱的季节。广东省妇幼保健院美容科主任医师胡葵葵说，这个时节护发也有讲究。

1.洗护。养护秀发，首先要注意头发的清洁。有些人觉得头发不能洗太频，洗得越多，对发质的伤害就越大。其实这种说法不是很科学，头发清洁不到位，容易导致头发污垢油脂堆积，为各种菌群的繁殖提供条件，从而更加容易出现脱发、头皮屑增多等问题。洗发时，水温不宜太烫，与人体温度相近为宜；头发洗后可在发根上涂抹一些焗油膏，再戴上浴帽，让头发最大限度地吸收；用吹风筒吹干时尽量使用凉风，因太热的风较易破坏毛发组织、损伤头皮。

2.按摩。头皮上有丰富的穴位，按摩

时可以促进血液循环，有利于头发的新陈代谢，进而促进秀发的生长。所以，除了洗发时按摩头皮外，每天睡前或早上起来后，有时间的话也可以适当给头皮做个按摩。按摩时需要用指腹，力度要适宜。另外，秋冬气候干燥，头发静电也较多，建议梳头时选用木梳或牛角梳，尽量少用塑料梳子，以免摩擦时产生静电而对头发造成伤害。

3.饮食。中医认为“肾其华在发”。气血亏虚的女性可以在中医师的指导下调理气血、调补脾胃。日常膳食中可多吃新鲜蔬菜、水果、豆类及含蛋白丰富的食物，以满足头发生长的需要。此外，中医也有“肺主毛发”之说，一旦肺气虚则易导致毛发不固。而眼下秋燥渐盛，易耗人体津液，所以，这个时节要多吃一些滋阴润肺的食品，如芝麻、蜂蜜、银耳、核



桃、百合粥等。同时也要少吃辛辣油腻的食物，因为这些食物可刺激毛囊导致油脂过多分泌，间接导致脱发的发生。

4.养心。秋冬时节容易忧伤，会影响机体内分泌，导致头皮供血减少而使得毛发营养不良。所以，这个时节，保持心情愉悦很重要。可多听听音乐舒缓下紧张、焦虑、烦躁的心情，保证充足的睡眠，精血充足了更有益于头发的健康。

《广州日报》2016.10.18文/翁淑贤

日前，国家卫计委疾病预防控制局、国家卫生计生委宣传司、中国健康教育中心和中国记协联合发起的“中国健康知识传播激励计划（乐享健康生活）”项目正式启动。国家卫计委首度推出“5125”健康生活理念。

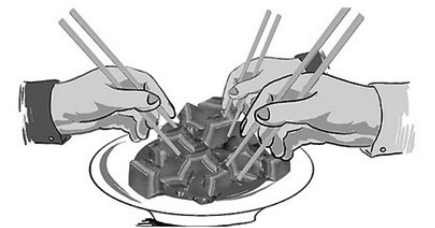
国家卫计委倡导 每天发呆五分钟

此次“乐享健康生活”开创性地提出了“5125”理念，即建议市民每天给自己留5分钟发呆时间；每天运动1小时、掌握1项运动技巧和加入1个运动社群；按照新版《中国居民膳食指南》的建议，每天摄入12种以上食物，每周摄入25种以上食物，做到膳食多样化。同时，“5125”的谐音“我要爱我”，方便记忆。这一理念强调公众应当关注“身”、“心”两方面的健康，从而营造快乐、健康、积极向上的生活方式。

当前上班族生活、工作压力大，亚健康、失眠、易怒、暴饮暴食、注意力记忆力下降等问题非常普遍。在启动仪式上，情绪管理专家、国际教练联合会专业教练吴涛表示，长期的不良情绪状态将产生很多健康隐患，如心血管疾病、胃肠道疾病、甚至癌症等。如果不能及时进行有效的情绪管理，会对家庭生活、工作和社交产生巨大的不良影响。

为此，吴涛建议，公众应该首先学习认识和分析自己的情绪状态，并掌握一些实用技巧，以便有效管理情绪。当自己能够对情绪掌控自如时，可以将压力等看似负面的情绪化解，变成积极的动力。

《北京晨报》2016.10.19文/徐晶晶



秋膘是什么人 都可以贴的吗

俗话说“夏天过后无病三分虚”，依照中医学春夏养阳、秋冬养阴的原理，秋冬需要进补。现在这个季节，是不是意味着我可以开启疯狂“贴秋膘”模式了？

你先别着急“贴膘”，在现代社会并不是所有人都适合“贴秋膘”。不过我也不是专业人士，让我们来听听北京营养师协会理事、国家高级营养保健师熊苗怎么说。

秋季适当进补是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机。

在民间，“贴秋膘”的首选当然是吃肉，“以肉贴膘”。正常的成年人尤其是上班族，可适当增加食肉量，食用低脂肪的鸡肉、鱼肉，将隔日50—75克的摄入量提升至100—200克。但是超重肥胖者、三高（高血压、高血糖、高血脂）患者无论何时都需要远离高脂肪、高热量的食物。

而且，经历了漫长酷热的夏季，人们由于多食用生冷物品，多有脾胃功能减弱的现象，因此秋凉伊始忌贸然进补。秋季进补之前要给脾胃一个调整适应时期，可先补食一些富有营养又易消化的食物，以调理脾胃功能。如鱼虾、各种瘦肉、禽蛋以及山药、莲子等。此外，秋天天气渐渐转凉，人们往往会出现不同程度的口、鼻、皮肤等部位的干燥感，故应吃些生津养阴滋润多汁的食品，少食辛辣、煎炸食品。 《科技日报》2016.10.17

三餐只吃炸鸡薯条 少年视力衰退近失明

据英国媒体报道，澳大利亚一名16岁的少年自幼偏食，三餐皆以炸鸡、薯条为主食，导致营养失调，视力迅速衰退，直至双目接近失明。医生发现，少年之所以出现视力衰退，在于偏食导致身体欠缺维生素A。

这名居住在澳大利亚珀斯的少年名叫西恩·摩尔，自14岁开始视力迅速衰退，直至今年接近双目失明。

医生询问后发现，西恩自5岁起一直偏食，只吃炸鸡、薯条、面包及可乐，令他的身体处于极度营养不良的状态。

维生素A缺乏是世界上最常见的致

盲原因，维生素A缺乏症状最明显的特点，是病人眼球上出现白色的斑点。在医生的指导下，西恩服用了大剂量的维生素A，并开始喝富含维生素的奶昔。西恩的右眼视力如今几乎完全恢复了，但他的左眼视力已永久损坏。

要预防身体缺乏维生素A，医生建议可以多吃颜色为红黄色的食物，比如胡萝卜、柿子、红薯、杏等，这些食物都含有丰富的β-胡萝卜素，可在体内分解为维生素A。另外，多吃奶制品、蛋类、鱼肝油和动物肝脏等食物，也可以补充维生素A。

《广州日报》2016.10.18

患者降压和降糖都不宜过于“激进”

10月13日—10月16日举行的第十七届长城国际心脏病学会议上专家指出，对糖尿病、高血压患者而言，降糖、降压不宜过于“激进”，否则得不偿失。

吃盐，并非越少越好

对于盐摄入量一直存在着争议。今年5月13日，中国营养学会发布的《中国居民膳食指南（2016）》建议，成人每天食盐不超过6克。世界卫生组织目前推荐的成人盐摄入量为每日5克，并呼吁各国采取切实行动减少盐摄入量，以减少公众罹患心脏病、高血压、中风等疾病的风险。

首都医科大学附属北京安贞医院心肺血管研究所赵冬教授表示，鉴于个人的肾脏代谢能力不同，在世界范围内也很难拿出统一的标准，但需要注意的是，对于正常人群来说，不宜吃得过咸，但也不应为了刻意控制食盐摄入量吃得过于清淡。

血糖应降至什么水平？

从理论上来说，所有糖尿病患者的血糖都应降至正常值，才能避免并发症的出现。事实并非如此。

北京大学第一医院内分泌科主治医师袁戈恒解释，根据研究，“患者血糖降至正常水平，并发症的发生随之下降，但患者死亡率上升。”另外，随着糖化血红蛋白水平接近正常值，患者会出现体重增加、低血糖发生率提高等，将血糖降至正常值反而得不偿失，尤其是老年人，而低血糖风险完全可能抵消降糖产生的益处。

袁戈恒建议，早期糖尿病患者应积极降糖，但对于糖尿病病程较长的患者，降糖就不宜太“过激”。数据显示，多种药物共同使用及大剂量的胰岛素使用，对于年龄较大、病程较长且有心血管病史的患者，反而可能会增加死亡率。

为达到最佳控制水平，总体来看，大

多数患者全天血糖在7—9之间是适宜的。

血压，必须降至120/80吗？

国际上对于血压控制的水平，也一直存在争议。就目前的证据而言，尚不能将120/80毫米汞柱确定为降压目标，更不能简单推广至所有的高血压患者。我国相关指南建议，高血压患者血压应控制在140/90毫米汞柱。

国家心血管病中心教授陈伟伟也曾表示，研究认为更低的血压控制水平对健康更为有利。的确如此，根据目前国内指南，控制目标应在140mmHg/90mmHg以下，如果能够耐受，可以进一步降低”。但这并不具有普遍意义。举个例子，对于高血压合并冠心病的患者，血压控制水平并非越低越好。通常来说，冠心病患者的舒张压水平不适合降到60mmHg/以下，甚至个别患者在70mmHg/以下就可能会出现心绞痛。

《新京报》2016.10.18文/张秀兰