

# 新研究:喝酒让人老得快

10月2日,湖北中部战区总医院研究团队在《生物医学中心-公共健康》刊登一项新研究指出,40岁以上的成年人,每日饮酒量与一种抗衰老因子水平呈负相关。饮酒量越多,这种因子水平越低,也就是说,饮酒会加速人体的衰老。

该研究选择了2007年至2016年NHANES(国家健康和营养检查调查)数据库中近1.16万人的数据,发现中度和重度饮酒组的人血清α-klotho水平明显降低。Klotho是人体一种蛋白因子,具有抗衰老的功能,其含量水平随年龄的增长而下降。此前动物试

验表明,Klotho能增强小鼠的神经突触功能和认知能力,在治疗与衰老相关疾病方面,如阿尔茨海默病和帕金森病等,具有一定的改善功能。

俗话说“无酒不成席”。逢年过节、亲朋聚会,大家都免不了举杯欢庆。每天小酌一杯,也是不少人的习惯。但世界卫生组织明确指出,饮酒没有安全量,长期饮酒,尤其是过度饮酒,会对心、脑、肝脏、肾脏、肌肉等重要组织、器官带来不利影响,加速人体衰老,诱发多种疾病。

《自然医学》杂志今年刊登研究文章指出,

中国男性饮酒与61种疾病风险相关,其中28种疾病被世界卫生组织认定与酒精密切相关,如肝癌、结直肠癌、糖尿病、酒精性肝病、胰腺炎、高血压、心血管疾病等。如果每周酒精摄入量增加280克,这28种疾病的整体患病风险增加22%,其余33种疾病的整体患病风险增加12%。张海澄表示,谈起酒的危害,很多人并不陌生,但因为我国的酒文化盛行,饮酒能帮人们缓解压力,活跃饭桌气氛,增进人们感情,在酒桌上谈事也更容易些,有时难免身不由己。我们该如何对待呢?

“既然饮酒伤身,一定要限量,最好戒酒。”

北京大学人民医院内科主任医师张海澄说,现在城市相比农村,南方相比北方,人们更推崇文明的酒桌文化,亲朋聚会寒暄时不劝酒,自己也不喝大酒。如果遇到难以拒绝的场面,可以委婉地推辞,比如正在吃药、刚刚做完胃镜、有牙疼、酒精过敏等身体不适,请对方理解。对于喜欢喝酒又想限酒、戒酒的人,关键是自律。比如,在喝酒前明确告诉自己和大家,准备喝多少(如啤酒不超过一瓶,或红酒不超过一杯,或白酒不超过2两),说到做到,不再添加。然后,在每次饮酒场合,酒量都不超过前一次,逐渐减少。(李珍玉)



10月6日,六安市金水湾体育公园,小朋友在智能有氧健身站体验运动器械,快乐健身。近年来,六安市着力打造举步可就的全民健身设施和更高水平的全民健身公共服务体系,逐步形成了城乡有统筹、健身有地方、运动有技能、活动有氛围的全民健身新格局。  
田凯平 摄

霍邱县曹庙镇——

## 开展环境整治 推进和美乡村建设

本报讯 近日,从霍邱县曹庙镇传来消息,近年来,该镇紧紧围绕“产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕”的乡村振兴总要求,聚焦网格化治理、精细化管理、长效化运行,村容村貌焕然一新,呈现出一幅乡村振兴新图景。

加强组织领导,细化责任分工。曹庙镇高度重视农村人居环境治理工作,召开专题调度会议,成立专门领导小组,科学谋划、统筹协调,建立班子成员联系村,村两委分片到组,明确责任区域,制定工作

计划,定期开展月季度评议活动,促进工作落实,实现各村经验共享、相互促进的竞争环境,加快推动人居环境治理工作落到实处。

精心谋划部署,开展自治管村。该镇鼓励引导各村积极组建村民议事会,召开村民大会民主推荐议事会成员,选出了一批热心负责、敢作敢当的离退休老干部、党员和有威望的村民代表。理事会协助村两委常态化监督“门前三包”落实情况,及时调解邻里纠纷等,一定程度上减

轻了村两委的工作压力,也搭起了村两委与群众之间的“连心桥”。

合力统筹安排,强化内生动力。曹庙镇聚焦激发村民内生动力,实施以村民组带动村容村貌改头换面,以点带面的发展模式,带动乡村环境大改善、大提升;鼓励村民组积极利用小石子、小竹木等闲置资源,铺设乡间小道、搭建田园美景,保障周边环境整洁,真正实现村民自治的可持续发展。

(黄磊 罗会林)

## 85项新食品安全国家标准发布

近日,国家卫生健康委、国家市场监督管理总局联合发布85项新食品安全国家标准和3项修改单。据悉,本次公布的标准制定修订充分考虑群众健康权益,兼顾食品产业发展需求,参考国际相关法规和通行做法,充分征求了社会各方意见并向世界贸易组织通报。

85项新食品安全国家标准和3项修改单包括:《茶叶》等3项食品产品标准、

《婴幼儿配方食品良好生产规范》等5项生产经营规范标准、《食品接触用塑料材料及制品》等6项食品相关产品标准、《化学分析方法验证通则》等46项理化检验方法标准和1项修改单、《微生物检验方法验证通则》等3项微生物检验方法标准、《动物性水产品及其制品中颚口线虫的检验》等6项寄生虫检验方法标准,以及《食品添加剂β-胡萝卜素》等16项食品添加剂、食品营养强化剂质量规格标准和2项修改单。

据了解,《食品加工用菌种制剂》及其

生产卫生规范等标准为首次制定,有助于促进行业健康发展。鉴于行业内新出现了产品类型,《婴幼儿配方食品良好生产规范》增加了液态婴幼儿配方食品相关内容,细化了生产过程特殊技术管理要求。根据风险评估情况和管理需要,本次新制定食品接触材料及制品用油墨标准,修订食品接触用塑料、金属、橡胶、复合材料及制品等标准,进一步明确了管理原则、迁移要求、允许使用的基础原料等内容,有助于更好地维护食品安全和消费者健康,解决行业实际问题。(段梦兰)

国网固镇县供电公司——

## 变电站改造 为电网增添“新动力”

本报讯 10月8日,国网固镇县供电公司变电工区运维人员对110千伏固镇变电站二次保护装置进行巡视检查,这是自9月28日完成该变电站综自改造以来的第一轮巡视。此次巡视,为了确保新设备投运后运行稳定,为电网设备安全运行和迎峰度冬可靠供电作出重要提升。

110千伏固镇变电站于1987年投运,是固镇县城区的主电源之一。随着经济社会的不断发展,当地用电需求和负荷越来越大,变电站内设备老旧问题也随之凸显。为进一步提升电网运行水平,该公司计划实施变电站改造工作,此次改造工作也是自110千伏固镇变电站移交以来,首次由县公司独立完成的110千伏设备综自改造。

该公司科学部署施工任务,落实人员分工,明确部门责任,确保项目有序推进。变电工区各班组工作人员深入研究设备特性和工作原理,在电缆核查、屏柜配线、设备调试等各个环节严格按照工作计划和安全规范进行操作,同时注重细节和质量把控,安全、高效、高质量完成了改造工作。(陈梦月 吴昊宇)

秋天,不少人开始出现鼻塞、打喷嚏等过敏症状。对此专家提示,目前我国多地已经进入了秋季“过敏高发期”。

监测显示,近期多种花粉逐渐进入散粉高峰期。易引发的过敏性疾病包括过敏性鼻炎、哮喘、过敏性鼻炎等。一旦出现过敏症状,需注意个人卫生。当过敏症状严重且难以自行缓解时,要及时就医。

中国医师协会变态反应专科分会专家王学艳介绍,首先要做好个人防护,戴口罩、戴防护眼镜这个很重要,尤其是花粉高峰时段尽量减少出行,在家的时一定要关好门窗,发作时一定要到医院去就医。

不光是成年人,新生儿、儿童等各个年龄段的人群都有可能发生过敏性疾病。因此,各位家长在孩子出现相关症状时一定要高度重视。

专家提示,秋季是儿童过敏性疾病的高发季。过敏原可以是花粉、宠物皮屑、真菌、尘螨等。此外,有家族过敏史的孩子也是过敏的高危人群。

王学艳表示,不少家长认为季节性过敏症状发作一段时间,忍一忍就过去了,其实这是一种误区,以我们常见的过敏性鼻炎为例,会引发鼻窦炎、嗅觉减退、中耳炎,甚至发展成哮喘。

近期,我国多地出现强降雨天气。降雨量大、湿度大、高温天气多,给真菌的生存繁殖提供了良好的条件。对此专家提示,秋季过敏高发,公众在预防花粉过敏的同时,也要小心真菌引起的过敏性疾病。

专家介绍,真菌喜欢在阴湿环境中繁殖。尤其是浴室、地下室、仓库等通风条件差的环境中。

专家提示,花粉过敏性鼻炎和真菌引起过敏性鼻炎在症状上很相似,很容易造成误诊。因此,正确区分才能有效治疗。

北京医学会(过敏)变态反应学分会专家马婷婷表示,实际上我们还需要进行过敏原检查才能区分这两种过敏性鼻炎。通过检查,我们可以真正进行对因治疗及对症治疗。(李斌 赵迎晨 孔冰冰)

## 秋季如何防过敏



【食品安全 360 ⑨】