

饮酒没有安全剂量

近日,英国牛津大学和北京大学的研究人员在国际著名期刊《柳叶刀》子刊发表了一项超50万中国人的大型研究数据分析,结果表明适量饮酒对健康无益,彻底击碎了人们关于“小酌更健康”的幻想。

通过传统流行病学方法分析数据,两国研究人员发现,与中度饮酒者(每周不超过140克酒精)相比,曾经饮酒者、不饮酒者和重度饮酒者因多种风险因素死亡的风险更高,这意味着,新发现恰好佐证了“适度饮酒更健康”的观点。不过,他们改变研究方法,采用孟德尔随机化分析之后,结论却大相径庭。研究发现,人们的死亡风险会随着酒精摄入量的增加而增加。同时,在与队列中女性数据比较后,研究人员发现,饮酒带来的超额死亡风险不是基因造成的,而是由酒精造成的。具体来说,每周多摄入100克酒精的男性,因心血管疾病死亡的风险增加15%,因肝

病死亡的风险增加31%和全因死亡风险增加7%,因与酒精有关癌症死亡的风险增加12%。研究表明,不存在“适度饮酒有益健康”的说法。换句话说,最安全的饮酒水平是“零”,即滴酒不沾也比少量饮酒风险更低。

北京大学人民医院心血管内科主任医师张海澄认为,酒精确实是世界卫生组织(WHO)公布的一类致癌物,举世公认。但张海澄介绍:“上述研究将适度饮酒的度定义为每周100克,用中国人熟悉的方式换算一下,大约为每周四两酒,的确属于小酌范畴。关于小酌,有很多看起来令人愉悦的场景,比如朋友聚会,小酌怡情;家庭晚餐,小酌减压。对于能够很好控制饮酒量的人来说,他们从小酌中获得一种身心愉悦的氛围,获得舒压减压的轻松感。”因此,张海澄认为,研究机构在一味口诛笔伐“饮酒有害身体”的同时,

也许忽视了适度饮酒对于心理健康的益处。诚然从心血管发病率、癌症发病率等硬指标看,酒精的影响不言而喻,但对于人类这个复杂的有机体而言,致病因素复杂而多样。不少主张可适度饮酒的医生认为,适度喝酒令人心情愉悦,心情愉悦所产生的快乐因子又进一步提升了人体的免疫力,促进了健康,一定程度上或可抵消酒精的伤害。

《中国居民膳食指南(2022)》中提出了平衡膳食八准则,控糖限酒是准则之一。但早在2018年,世卫组织官网就把“戒烟限酒”的健康建议改成了“戒烟戒酒”,进一步强调健康饮食应该“减少饮酒,最好滴酒不沾”。两种建议的不一致也表明,适度饮酒对健康的影响,有时还比较难拿捏。不过对于饮酒量的建议,张海澄还是希望大家能少喝一点儿,就少一点儿,健康多一点,幸福才能多一点。(施婕)



12月7日,马鞍山市花山区卫健委、德驭医疗马鞍山市总医院口腔科、塘西街道社区卫生服务中心联合开展“暖心行动,健康口腔进校园”公益活动,活动旨在让学生们认识牙齿、了解牙齿的功能、掌握正确的刷牙顺序、纠正不良的习惯,做好口腔保健。 胡智慧 摄

合肥市庐阳区五里社居委——

开展政务服务进社区宣传活动

本报讯 为进一步优化政务服务,提高辖区居民办事满意度,近日,合肥市庐阳区五里社居委劳动保障、企退、残联联合卫健部门开展政务服务进社区宣传活动,实现了政务宣传进社区,为民服务零距离。

社区工作人员通过设立宣传平台、摆放宣传展板、发放办事指南及赠送礼品等形式开展活动,工作人员对居民比较关心的社保办理、企业退休、老龄津贴、独生子女

女父母一次性奖励等问题进行了详细讲解,切实打通服务群众“最后一公里”,让人民群众在服务细节中体验获得感、幸福感、安全感。

(杨小云)

蒙城县篱笆镇卫生院——

入户走访贫困户 健康扶贫暖人心

本报讯 为扎实做好困难群众的医疗保障工作,提高群众获得感,日前,蒙城县篱笆镇卫生院党支部的党员干部在相关村干部的带领下前往“精准扶贫”对象家中,开展精准帮扶走访慰问活动。

党员干部先后走访慰问了五户困难家庭,每到一处都详细了解他们的身体健康状况和在生活中遇到的困难,慰问人员

与困难户促膝交谈,详细了解困难户家庭基本情况、身体健康状况,及健康扶贫政策知晓情况,并对其耐心细致地进行解答。慰问人员采用通俗易懂的话语宣讲健康扶贫政策,重点就“两病”用药保障、就诊报销、慢性病申报进行了详细解说,让患者充分了解健康扶贫相关政策,同时,针对他们健康方面的困难,提供专业的建议,并告

诉他们可随时向医院医务人员进行健康咨询,鼓励他们树立生活信心,保持乐观心态,勇敢面对逆境,早日康复。

蒙城县篱笆镇卫生院院长蔡奇表示,此次走访慰问活动旨在进一步加强党员干部志愿者与帮扶对象之间的沟通交流,传递温暖与正能量,真正将温暖送至帮扶对象的心坎上。(杨宇)

霍邱县城关镇花台村——

开展环境整治 建设美丽乡村

本报讯 为进一步提升农村人居环境,深入推进文明乡村建设工作,近日,六安市霍邱县城关镇花台村多措并举,广泛动员,积极行动,扎实推进人居环境整治工作,全面促进乡村“颜值”大提升。

积极引导群众参与人居环境整治长效行动。城关镇花台村发挥党员干部引领作用,通过书记带干带头,鼓励居民群众积极参与,日常生活用心维护,不断推动花台村人居环境提档升级;通过发挥

党员模范作用,发动党员、村组干部及公益岗人员以“支部推动、党员带动、党群互动、群众行动”的党建引领模式,带动群众积极参与,推动花台村人居环境整治工作长效开展。

加强宣传引导,转变群众思想观念。城关镇花台村通过微信群、村广播和入户宣传等,广泛宣传“垃圾回收”“黑臭水体整治”“厕所革命”等人居环境整治内容,全方位宣传农村人居环境整治、美丽乡村

打造的重大意义,激发群众参与整治工作的积极性和主动性,将“爱护环境、讲究卫生”的理念融入生活中。

农村人居环境整治不仅是实施乡村振兴战略的“必修课”,更是关乎群众对美好生活追求的“必答题”。下一步,花台村将持续推进人居环境整治工作,不断提升人居环境质量,推动村庄环境由“外在美”向“内在美”,“一时美”向“持续美”转变,不断提升人民群众的获得感和幸福感。(田侃)

【简讯】

霍邱县城西湖乡——

扬家风家训 谱文明新韵

近年来,霍邱县城西湖乡积极搭建文化平台,利用文化墙设计了党支部建设、村规民约、家风家训等多板块特色内容,并宣传表彰先进,用榜样的力量带动村民践行家风文化。(邵菁菁 蒋玲玲)

霍邱县花园镇——

召开消防安全培训会

12月7日,霍邱县花园镇召开消防安全培训会。消防大队队员介绍了火灾预防措施以及应急逃生的方法,并演示了如何正确使用灭火器、搭建紧急避难所,切实提高居民消防安全意识。(裴健超)

霍邱县经济开发区——

多举措掀起征兵热潮

2024年上半年征兵应征报名之际,霍邱县经济开发区通过走访调查、入户登记等,精准摸排适龄青年,切实提高了大学毕业生征集数,为部队输送更多高学历人才,也为乡村振兴提供了强大的后备军。(祝本才)

霍邱县长集镇——

防范电信诈骗 保障财产安全

12月4日,霍邱县长集镇积极行动,共防电信诈骗。该镇通过宣讲案例数据、应对措施、正确处置流程等,进一步提高了村民的防范意识、鉴别电信诈骗和自我保护能力,构筑乡村振兴安全防线。(甄录梅)

霍邱县新店镇——

房屋动态监测推进乡村振兴

近日,霍邱县新店镇开展房屋动态监测工作。该镇排查建档立卡、低保、分散特困供养人员名单,并依托房屋动态监测系统,登记房屋基本信息,筑牢低收入群体住房安全底线。(张光军)

霍邱县邵岗乡——

构建合作发展新模式

近日,霍邱县邵岗乡为实现资源共享、优势互补、产业布局“一盘棋”的发展模式,全乡多个村集体创办坎山供销合作社,建立“公司+合作社+农户”的合作模式,助力乡村振兴。(张金凤)

霍邱县三流乡——

强化禁毒宣传

近期,霍邱县三流乡开展禁毒宣传活动。活动通过发放禁毒宣传资料、定期转载禁毒相关新闻,提醒广大村民要坚决抵制不良诱惑,并积极向公安部门检举违法犯罪行为,为乡村振兴打下坚实基础。(吴杨)

霍邱县乡村振兴局——

实地督查乡村振兴工作

12月8日,霍邱县乡村振兴局业务骨干赴霍邱县冯瓴镇开展督查工作,重点查看了脱贫户帮扶享受政策落实、帮扶联系人走访等情况,巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接。(彭成辉)