

十年间居民膳食营养状况总体改善，但也存在谷类、蔬菜类方面相对欠缺，脂肪摄入量明显增加的情况

新鲜果蔬可降低癌症风险



起重视。据世界卫生组织发布的数据显示，足量果蔬的摄入，19%的胃肠道癌症、31%的缺血性心脏病和11%的中风都与果蔬摄入过少有关。因此，增加大众果蔬摄入量，倡导平衡的膳食就显得尤为重要。

笑阳

7月3日，由国家卫生和计划生育委员会、中国记协发起，中国营养学会和佳沛中国支持的“中国健康知识传播激励计划(果蔬营养与膳食平衡)”2015年项目启动会在北京举行，各方共同呼吁大众增加果蔬摄入，保持膳食平衡，做到“半斤水果一斤菜，天天都是果蔬日”。

根据最新发布版的《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》，2012年全国居民慢性病死亡率已占总死亡人数的86.6%。同时，十年间居民膳食营养状况总体改善，但也存在谷类、蔬菜类方面相对欠缺，脂肪摄入量明显增加的情况，其中平均膳食脂肪供能比超过30%。不均衡的膳食结构会增加超重、肥胖以及慢性疾病的风险。

中国营养学会科普专家委员会副主任委员、北京协和医院临床营养科教授于康表示，大量证据证明，足量的蔬菜和水果有益健康，包括控制体重、补充抗氧化物质、控制血脂、血压、降低恶性肿瘤风险，以及促进和保护智力，预防认知功能下降等，尤其新鲜果蔬对于消化道恶性肿瘤等有非常大的预防作用。

而相关数据显示，目前大众的蔬菜、水果摄入量低于推荐量，而且还略有下降，需要引

而成人预防慢性病的建议摄入量为200毫克。“中国健康知识传播激励计划”是国家卫生和计划生育委员会疾病预防控制局、宣传司、中国健康教育中心和记协办公室联合发起的健康知识传播项目，2015年，膳食平衡项目将在北京、上海、广州、成都举办“果蔬营养与膳食平衡”系列传播活动，针对不同的人群，持续地进行相关知识传播和行为倡导。

小知识贴士：

- 1.天天果蔬日，餐餐搭配好
每天摄取至少200克水果与300克蔬菜，可以有效提高身体免疫力，达到抗癌防癌的效果。因此应尽量做到天天有水果，顿顿有蔬菜。
- 2.健康控体重，果蔬来帮忙
多吃果蔬能促进代谢，减少能量摄入，帮助塑形。
- 3.预防慢性病，果蔬不可少
果蔬中富含人体必需的营营养素，尤其是维生素C和膳食纤维，更是维护人体健康，预防慢性病的重要营养素。与此同时，在选择时可选择能量较低、营养密度高的蔬菜水果。比如美国农业部的数据显示，黄金奇异果的营养密度可以达到苹果和西瓜的10倍左右。
- 4.足量营养素，抗病又防癌
果蔬中的维生素C能提高人体免疫力，预防疾病和抗氧化、衰老等，而膳食纤维能够

预防便秘、血脂异常、糖尿病，有益于肠道健康，有效防治结肠癌。

研究证明，每天摄入200mg维生素C可使血浆维生素C浓度维持在接近饱和的高水平，达到降低慢性病发病风险的有效血浆维生素浓度，因此，中国人预防慢性病的维生素C建议摄入量为每天200mg。而中国成年人应每日摄入25克~30克膳食纤维，儿童为12.5克~15g。

不同颜色的果蔬能提供不同的营养价值，认识果蔬的色彩特点，尽可能多地摄取不同颜色的果蔬。

将果蔬作为孩子的零食，从小养成喜欢吃水果蔬菜的健康膳食习惯将使其一生受益。



热点关注

微创手术不可掉以轻心

张学民

微创一词从字面理解就是创伤很小的意思，所以一些人——不仅是病人，也有一些医务工作者便将微创手术和小手术画上等号了。

“小手术”是患者和一些医生经常用的一个概念十分模糊的词，什么叫小手术？从患者方面，70岁以上患者没有小手术，从医生方面，再困难的手术对于一个经过多年训练的医生可能十分钟就能完成，而再简单的手术，对于一个初出茅庐的新手来说可能都非常困难。

医生应尽量避免使用“小手术”这种不科学的提法。所谓“小手术”是相对的，“微创手术”更是相对的，创伤虽然小了，但手术风险没有降低到零。

就目前而言，微创治疗作为一种趋势正在被各级医院广泛采纳，但没有任何一家医院能保证微创治疗100%的成功率和生存率，所以作为医生，应当用科学的态度、客观的告知病人和家属，即便是微创手术也会有各种风险，可以导致病人死亡或落下一些后遗症。作为病人和家属，不要被一些医生不科学的提法忽悠了。

《老年外科学》，其中第一章就明确指出人到70岁时，其各个器官系统的功能较之30岁时有明显下降，如肾功能下降70%，心肺功能降低30%-50%，所以一个对年轻患者来说是小手术的手术，对老年患者来说就是一个大手术。

大家都知道，自己在20~30岁的时候可以跑步跑得很快，可以跳远、跳高，可以扛重物，但自己周围的老人，又有几人能做到？所有这些超出日常活动的运动状态都要调动我们机体的各个脏器的储备功能，当我们跑百米的时候，心率可能达到100次以上，而我们平时日常生活中心率可能只有70~80次；同样，机体在强烈运动的时候产生更多的废物，要调动肝脏功能进行解毒和排泄，老年人缺乏的就是这种储备功能。所以一些平时身体倍儿棒的老人，一旦接受手术，甚至是微创手术都可能发生各种各样的并发症。因为手术对机体来说不亚于一场剧烈的运动。

所以无论是医生还是病人及其家属，都要对疾病和医疗有个客观认识，即便对微创技术的应用，也要有清醒的认识，不要盲目乐观。



2015年是北大医院百年华诞，同时也是遵义会议召开八十周年。七一前夕，北大医院党委组织党支部书记专家团队远赴贵州革命老区，与贵州省人民医院开展全面战略合作和医疗帮扶。图为专家团队在贵州省人民医院门诊大门口开展义诊活动，11位专家共为341位当地患者提供了咨询和诊查服务。 武晓飞摄

中国警方从东南亚遣返多批企图参加“圣战”的偷渡人员

新华社北京7月11日电 (记者罗沙)记者从公安部获悉，7月9日，中国警方成功从泰国遣返回国109名偷渡人员和组织偷渡团伙成员。今年以来，中国警方已从东南亚国家遣返回国多批偷渡人员及组织者。经警方初步侦查，这些偷渡者主要来自新疆，他们准备前往土耳其，有的欲借道土耳其赴叙利亚、伊拉克参加所谓“圣战”。同时，土耳其存在多个组织偷渡团伙，土耳其部分东南亚国家使馆工作人员也为偷渡提供便利。

警方在初步核查这批偷渡者身份时发现，其中有13人是涉恐出逃人员，还有2人是负案在逃的犯罪嫌疑人。据偷渡人员交代，他们中间不少人受“世维会”“东伊运”发布的暴恐视频的煽动、蛊惑，产生了参加“圣战”的思想。在偷渡过程中也有人不断向他们灌输、强化宗教极端思想，怂恿他们到叙利亚、伊拉克参加所谓“圣战”。

被抓获的麦合木提·奥布力等多名组织偷渡人员供述，偷渡团伙有着严密的组织体系和偷渡网络，内部分工明确。偷渡路线是从陆路或水路经越南、柬埔寨、老挝、泰国等国，最后从马来西亚等一些国家前往土耳其，偷渡人员被送至土耳其后，不少人在“东伊运”恐怖组织的带领下进入叙利亚参加所谓“圣战”。而在偷渡途中一旦遇到阻拦，偷渡人员往往就地“圣战”。2014年3月1日就是在云南昆明火车站的暴力恐怖案件，就是企图偷渡出境参加“圣战”的恐怖分子受阻后所为，共造成31名无辜群众死亡，141人受伤。

受“东伊运”恐怖组织的指使，在叙利亚、伊拉克参加“圣战”。经过培训后，又被派遣遣回中国发展、培训恐怖分子，企图制造暴恐事件。今年以来，警方已抓获多名潜回国内的暴恐分子，破获多起暴恐预谋案件。

据警方介绍，每名偷渡人员需向“蛇头”缴纳高达数千美元的偷渡费用，这些费用最后大都流向了“东伊运”恐怖分子开设的银行账户。

经过侦查、审讯，中国警方发现，这些组织偷渡的操控者均指向土耳其境内。中国警方已向土耳其警方通报了8名“蛇头”的情况，要求土耳其警方予以缉捕。去年10月以来，中国警方在中国境内已抓获22名土耳其籍犯罪嫌疑人，他们交代都是受在土耳其境内的“蛇头”指使开展组织偷渡活动，为他们提供假造、变造土耳其护照的窝点也在土耳其境内。

警方同时介绍，土耳其驻部分东南亚国家使馆工作人员为偷渡人员提供帮助。2014年9月，土耳其驻某东南亚国家使馆工作人员曾直接参与“营救”被当地执法部门抓获的中国籍组织偷渡团伙头目艾力·艾买提(绰号“阿乐”)，谎称该人系土耳其公民，多次施压要求放人，最终成功将其送往土耳其。该人至今仍在土耳其逍遥法外。

今年2月被警方抓获的组织偷渡者吾布力喀森·麦提如则供述，他拿着偷渡者的照片和编造的土耳其名字，从土耳其驻某东南亚国家使馆办理了500多份土耳其身份证，帮助400多名中国籍偷渡者以土耳其公民名义到达土耳其。

今年6月，中国警方与东南亚国家联合

开展行动，在一犯罪嫌疑人员住处一次就查获653本土耳其护照。参与办案的证件专家介绍，上述护照均系伪造，且伪造水平极差，极易辨别。偷渡人员却能够持这样的护照顺利入境土耳其。

还有证据表明，在土耳其的“世维会”下属分支机构组织多次派骨干至东南亚国家，为组织偷渡活动“出谋划策”。同时，他们频频勾连部分土耳其政客和某些势力，为偷渡活动提供协助，并千方百计“营救”被东南亚国家羁押的偷渡者。这些政客出于自身的政治目的，利用本国的“泛突厥”情结，造谣蛊惑，煽动舆论，为组织偷渡活动“撑腰打气”。

公安部有关负责人表示，中国和警方近年来坚持严厉打击偷渡活动和暴恐犯罪，并严格依法对待被遣返回国的偷渡人员。经甄别核查有犯罪嫌疑的，依照法定程序公正处理；对其他人员，经教育后予以妥善安置。

该负责人同时表示，打击偷渡活动、暴恐犯罪是各国执法部门不可推卸的职责和义务。此次泰国警方严格依照国际法和国际公约，对违反本国出入境秩序的人员实施抓捕，完全是正当合法的。中方对泰方在中泰警务合作机制框架下，依法向中方遣返偷渡人员表示高度赞赏。今后，中国警方将继续加强国际执法合作，与包括东南亚国家在内的有关国家执法部门一道，共同打击偷渡等跨国犯罪行为，始终保持对“东伊运”等恐怖组织的严打高压态势，切实维护国内和本地区的安全稳定。

目前，相关案件调查工作正在进行中。

一棵茁壮生长的白桦树

(上接第1版)

两个轮子：安全和经济

安全合作和经济合作，人们称之为上合组织的两个轮子。助推“双轮驱动”，习主席提到了两个词。

一个词，“行动能力”。上合组织的制度建设一脉相承，又日臻完善。此次峰会出台了打击三股势力2016年至2018年合作纲要，签署了影响深远的边防合作协定。

先谋而后动。当前要紧的，是行动和落实。习主席审时度势，提出“加强行动能力，筑牢地区安全屏障”的主张。从预防体系到执法合作网络，再到建立应对安全挑战和威胁中心。

深知人民对和平安宁的渴望，他表达了中国政府的严正立场：“防止地区局势生乱、防范恐怖主义和宗教极端思想肆意蔓延，防止别有用心势力破坏地区和平稳定是本组织职责所在。”

一个词，丝绸之路经济带。前年秋天比什凯克峰会上，习主席提出了丝绸之路经济带的重大倡议。此次乌法峰会上，时光流转，参会领导人几乎异口同声，赞赏并希望同“习近平主席提出的这一重要倡议”进行战略对接。

上合组织成员国、观察员国都位于古丝绸之路沿线。经济上，中国也成为多数成员国最大的贸易伙伴。“一带一路”几大走廊雏形渐显。中国南部，孟中印缅经济走廊建设如火如荼。习主席同印度总理莫迪会见中，用很大篇幅谈到走廊发展；

中国西部，中巴经济走廊早期收获硕果累累。习主席同巴基斯坦总理谢里夫会见时，深入交流走廊前景；中国北部，中俄蒙经济走廊迈出重要一步。峰会期间举行三国元首第二次会晤，签署



为维护职工权益，保障职工身体健康，践行“以企业为家庭，视员工为亲人”的“家文化”核心价值观，今年入夏后，中铁七局武汉公司工会开展了“夏送清凉”慰问活动。该公司工会投入24万元，购买白糖、绿豆、藿香液、十滴水等防暑降温用品，由领导班子带队分赴广东、湖南、江西、湖北、贵州等片区进行慰问，预计慰问项目部37个，慰问职工总数达10000人。 车春兰摄

房颤患者需有效抗凝

房颤，即心房颤动，是最常见的房性心律失常，其最大危害是易在心脏内形成血栓。如果堵塞脑血管就会导致缺血性脑卒中。

首都医科大学附属北京朝阳医院心脏中心杨新春主任指出：“在房颤患者中，缺血性卒中的年发生率约为5%，与非房颤人群相比，房颤患者罹患卒中的风险高出近2-7倍。那些年龄65岁以上，有脑中风病史或者高血压、糖尿病、心脏病史的房颤患者，是发生卒中的高危人群。如何做好有效抗凝治疗是预防和降低房颤相关卒及其血栓栓塞事件发生率的关键。”

抗凝治疗是血栓性疾病、房颤或者

预防心脑血管患者中风、预防心脏瓣膜置换手术、瓣环植入等手术的患者术后血栓等诸多疾病必须进行的基础治疗之一。目前最常用的抗凝治疗药物已被证明可以降低至少68%的中风风险。但由于药物疗效容易受到饮食和其它用药的影响，因此需要定期检测INR(国际标准化比率)值，并据此最常用抗凝药物的使用剂量。INR超出目标范围时，提示药量过大，患者有出血的风险；INR低于目标范围时，提示药量过小，患者有血栓形成的风险。(魏文)

妊娠会诱发阑尾炎吗？

阑尾炎是常见的疾病，很多老百姓都说阑尾炎如粽子——割了便好。但是当阑尾炎掺和到妊娠期，事儿就不是那么简单了。急性阑尾炎是妊娠期最常见的外科并发症，孕妇的发病率为1-2%，多见于妊娠中晚期，阑尾炎威胁孕期安全，绝对是胎宝宝的“危险礼物”。

阑尾炎本身能够导致胎儿发育迟缓、出生低体重和先天畸形，增加早产和流产的概率。一旦阑尾炎恶化而发生穿孔，造成腹膜炎，将严重威胁孕妇的生命安全。

妊娠合并阑尾炎一经确诊尽早手术治疗，美国微创内镜外科协会推荐腹腔镜手术

作为各期孕妇的安全术式。传统的开腹阑尾切除可以兼顾剖宫产手术，便于普外科医生和妇产科医生合作，尤其适合妊娠后期和临产期间阑尾炎。但孕妇的特殊性，加上公众对于手术的“担忧”，保守治疗仍有较大“市场需求”。但保守治疗中一旦出现阑尾穿孔、炎症扩散，容易造成流产等一系列不良后果。对于这样一份“危险礼物”，无论胎宝宝还是孕妈妈，都是受用不起的。而提高孕妇疾病意识，及时发现、及时诊断和及时手术是化解危险的最佳手段。 林艺(作者：北京天坛医院普外科)

盯紧餐后血糖赢在7.8

从中国糖代谢异常人群的血糖谱看，我国患者的血糖升高以餐后血糖升高为主，然而，目前的常规健康体检只检查空腹血糖，这可能会使50%的糖尿病患者或糖尿病前期人群被漏诊。

中华医学会糖尿病学分会郭晓惠教授介绍，“近年来，移动互联网的飞速发展，为糖尿病管理模式创新提供了一个良好的契机和平台。糖尿病健康教育与管理学组充分利用目前广泛普及的新媒体社交平台，将传统的糖尿病

科普知识向电子工具转化，包括“7.8健康跑”、“在线糖尿病风险自测”和“早餐7.8”项目，为公众、糖尿病高危人群以及糖尿病患者提供更新型的糖尿病管理支持。”

糖尿病自我管理的核心是改变不健康的生活方式，尤其是饮食与运动的管理。东南大学医学院孙竹林教授说，“早餐7.8”来源于理想的餐后2小时血糖值“7.8mmol/L”，健康早餐应该是早餐后两小时的餐后血糖<7.8mmol/L。(魏文)

九家医院开展胎记血管瘤救助工程

近日，全国胎记血管瘤标准化诊疗学术推广大会在北京国家会议中心召开，同时启动了“美丽中国·胎记血管瘤千万基金公益救助工程”。

会议发布的“黑色素细胞失活”、“血红蛋白凝固”、“光导消融”三大技术为核心的多技术联合诊疗体系，治疗时安全、无痛、不出血、不留疤、不复发，以其独特的优势解决了传统疗法痛苦大、效果差、易留疤等不足，

开创了我国胎记、血管瘤治疗的新时代。中国人民解放军第421医院等九家医院，共同启动了该项目，开通了公益热线，公益救助工程于2015年7月正式开始，“美丽中国·全国胎记血管瘤标准化诊疗专家团全国巡回义诊活动”同步启动，数十位标准化诊疗专家组专家，将以九大定点医院为依托，对华北、华中、华南、西南、东北等地区的十五个省份，展开首次巡回义诊活动。(刘思华)

国闭门会议，后者是观察员国、对话伙伴国共同出席的开放式会议。

两个会，都讨论了扩员事宜。大范围会谈的注意力，在新成员如何尽快融入组织。而小范围会谈，除了研究注入的新动力，也在思索新课题，结构性变化在即，如何保持组织平稳有序发展？习主席回答是，“保持自身定位和方向不动摇，对本组织发展至关重要”。

会谈结束后，峰会通过关于启动印巴加入上合组织程序的决议，白俄罗斯申请观察员国，对话伙伴中增添四位新成员，阿塞拜疆、亚美尼亚、柬埔寨、尼泊尔。

“会加会”，握手广阔世界。金砖和上合相遇，激发了诸多合作机遇。会谈之后，金砖国家同欧亚经济联盟、上海合作组织成员国、观察员国及受邀国领导人对话会举行。

一个半小时的会议，共商新兴市场国家和发展中国家团结合作、相似的需求、相似的理念，他们有说不完的共同话题。

会场，凝神倾听主席的四点主张：“构建合作共赢的伙伴关系，共同打造持久稳定的安全格局、互利共赢的发展格局、多维立体的互联互通格局、开放包容的区域合作格局。”

“会后”，延续不寻常的情谊。细心的记者们发现，“双峰会”期间，中俄两国元首常走在一起，站在一起，转场、落座、合影，他们不时轻声交谈几句。

傍晚，上合峰会落幕，普京总统一一送别客人。他请习主席稍作留步，很快便返回会见厅。中俄两国元首促膝深谈，单独话别，就两国关系和共同关心的重大问题继续交换意见。

走出会场，天空放晴，碧空如洗。眺望前方，重温习主席在峰会上的这席话，意味深长——无论国际风云如何变幻，我们要始终坚持上合组织不结盟、不对抗、不针对第三方的既定方针，坚持以“上海精神”为指引，确保本组织始终沿着正确方向发展。(新华社俄罗斯马法7月11日电)(人民日报记者杜高译)