揭开毒血燕的神秘面纱

中国农业大学食品学院营养与安全系主任　何计国

近日，浙江省工商局对血燕进行了市场抽检。被抽检的血燕产品中，亚硝酸盐含量最高可达10000毫克/千克，超标近330倍。这一检验结果将血燕推到了舆论的风口浪尖。

燕窝中的亚硝酸盐哪来的

从理论上讲，血燕不可能含有如此高的亚硝酸盐，向血燕中添加亚硝酸盐的可能性也不大。因此，只有一种可能，那就是市场上卖的血燕连燕窝都不是，正如报道所说，是由燕子的粪便发酵而成的假货。这种假货之所以含有较高的亚硝酸盐，可能是因为生活在海岛上的燕子食用含硝酸盐较高的海藻造成的。海藻在鸟类肠道细菌作用下部分转化为亚硝酸盐，未被转化的硝酸盐在发酵过程中，又会在细菌产生的硝酸盐还原酶作用下转化成亚硝酸盐，从而使血燕中含有大量亚硝酸盐。

亚硝酸盐严重超标可中毒

暂且不说某些商家利用粪便制售假燕窝是对消费者的欺诈行为，亚硝酸盐本身的毒性对人体危害也很大。人食入亚硝酸盐后，其氧化作用可导致血红蛋白被氧化成高铁血红蛋白，从而失去携氧能力。如果摄入量达到0.2~0.5克，即可出现以缺氧为特征的中毒现象，表现为心慌、气短、口唇青紫等症状。若摄入量大于3克，可因严重缺氧而死。

因亚硝酸盐具有毒性，在一定条件下会转化为致癌物质，国家强制性标准对其有严格限制，仅允许腌熏肉等制品有微量残留，限量为30毫克/千克。按每天食用5克亚硝酸盐含量为10000毫克/千克的燕窝来计算，摄入的亚硝酸盐为50毫克，还达不到中毒剂量。只是我们每天的正常饮食中也有亚硝酸盐，因此很可能对身体造成危害。

燕窝的营养价值并不高

从近日媒体的报道看，市场上几乎没有真正的血燕。因此，消费者不要迷信燕窝、鱼翅等高档食品。从营养价值上看，燕窝的营养价值并不高。燕窝蛋白质含量为50%~60%，从数字上看比肉类的蛋白质(17%~21%)含量高。但是燕窝的蛋白质含量是指干燕窝的蛋白质含量，而通常所说的肉类蛋白质含量是指湿重的含量，扣除水分的影响，燕窝的蛋白质含量并不比肉类高。燕窝中含有一些具有保健作用的成分，但其作用远低于其市场价值。

我们身边充斥着大量虚假宣传，如能够根治糖尿病、高血压的保健食品等。这些宣传明显带有欺骗性，因为这些慢性疾病的控制已成为世界性难题，根本谈不上根治。许多疾病一旦发生是不可能逆转的，靠吃药物不行，靠吃食品就更行不通了。因此，消费者不能用保健食品代替药物来治疗疾病。

游泳不会感染艾滋病

本报记者　李伟强　通讯员　高世博　卢祎舟

游泳现在成了热门的健身运动之一，但是有些人很担心：如果游泳池中的水被艾滋病患者用过了，自己再游泳时就会被感染。这样的担心有没有必要呢？为此，记者专门采访了郑州市疾病预防控制中心性病艾滋病监测科科长刘征。

刘征说：“在游泳池里游泳，不可能感染艾滋病。”原因有4个：一是艾滋病病毒进入人体的血液系统或淋巴系统才能引起感染，而游泳不能导致艾滋病病毒进入人体；二是水中的漂白粉能很快杀死艾滋病病毒；三是艾滋病病毒进入水中，其单位体积中所含的艾滋病病毒浓度极低，也不足以引起感染；四是艾滋病病毒对外界环境的抵抗力较弱，离开人体后，常温下只能生存数小时至数天，高温、干燥以及常用消毒药品都可以杀灭这种病毒。

正常接触不传播艾滋病

艾滋病主要通过性接触、血液和母婴3种途径传播。目前，性接触是艾滋病最主要的传播途径。输入或注射被艾滋病病毒污染的血液或血液制品会感染艾滋病；使用被艾滋病病毒污染而又未经消毒的注射器、针灸针或其他侵入人体的器械会感染艾滋病。艾滋病传染给婴儿是因为母体是阳性感染者，通过胎盘血液、乳汁将艾滋病病毒垂直传染给婴儿。

刘征提醒，人体感染艾滋病病毒后，一般需要2周的时间才能产生抗体。“窗口期”是指人体感染艾滋病病毒后到外周血液中能够检测出艾滋病病毒抗体的这段时间，一般为2周~3个月，少数人可到4个月或5个月，很少超过6个月。在这段时间内，血液中检测不到艾滋病病毒抗体，但是人体具有传染性。如果检测的时间处于“窗口期”，结果是阴性，则应在6个月后再做一次检查，以明确诊断。

另外，在工作和生活中与艾滋病患者和艾滋病病毒感染者的一般接触(如握手，拥抱，浅接吻，共同进餐，共用工具、办公用具等)不会感染艾滋病。艾滋病不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池等公共设施传播。咳嗽和打喷嚏不传播艾滋病。蚊虫叮咬不传播艾滋病。

洁身自爱可有效预防艾滋病

为有效预防艾滋病，刘征提醒群众注意以下几点：

洁身自爱、遵守性道德是预防经性途径传染艾滋病的根本措施。

树立健康积极的恋爱、婚姻、家庭及性观念是预防和控制艾滋病、性病传播的治本之路。

性自由的生活方式、婚前和婚外性行为是艾滋病、性病得以迅速传播的温床。正确使用安全套，不仅能避孕，还能有效预防感染艾滋病、性病。

健康视点
郑州市疾病预防控制中心
(0371)95120

4招缓解心理疲劳

女性每天都要忙工作，而且不断地重复工作，缺少变化和刺激，不少女性都可能会慢慢感到心理疲劳。缓解心理疲劳，女性要怎样做呢？以下4个方法可以帮到你！

换个角度看世界　我们之所以不能沉浸在某一特殊时刻所发生的事情中，关键在于过多地关注一些利益攸关的东西，而忽略了去发现和欣赏许多美好的东西。赶车上班，没必要为堵车烦心，也许一阵清脆的鸟鸣就能让你心情愉快。

丢掉完美主义的枷锁　《绝望的主妇》中的女强人兰尼特，因为要抚养4个调皮捣蛋的孩子而使自己的生活变得一团糟。后来，她重新回到家庭中，抛掉了不应该的想法，生活从此好多了。人非圣贤，孰能无过，对自己多一份宽容，就能更加轻松。

让生活多一些变换　如果每天在单位做着同样的工作，必然会因单调而感到疲倦。这时就要开动脑筋，变换一下生活方式，如挑战做做新鲜的菜肴。

“胡思乱想”也能消除疲劳　心理学家研究发现，“胡思乱想”有助于消除工作、生活中的紧张疲劳，起到放松身心的作用。当你感到疲乏、困倦、无聊的时候就去“胡思乱想”吧。　(李美)

3招自诊牙周炎

牙周炎的高发人群是40岁以上的人，年龄越大，发病率越高，糖尿病人群也是高发人群。

牙周炎直观症状　凡患牙周炎的人牙龈必然呈紫色或深红色，大多数人有牙龈出血现象。如牙龈呈粉红色、浅红色，这是健康的牙龈颜色。

牙痛　牙周炎患者不一定会牙痛，但急性发作期基本都会牙痛，呈放射状态，或满口牙都松动疼痛，或一边的牙齿疼痛，不好找到一个明显固定的特别的痛点。急性牙龈炎虽然也会出现牙龈出血现象，但是同时牙龈红肿；牙周炎的牙龈不肿。

牙周炎轻和重　如果仅仅是因为厌氧菌的暴发引起，没有明显的牙龈萎缩现象，如牙齿松动不严重，牙槽骨未被吸收(牙齿会变长)，牙根无明显牙结石，这是轻度的牙周炎，容易好转控制。反之，尤其出现了牙龈下的牙结石，牙结石从牙根长进牙龈里面去了，需要刮治，这是重度牙周炎，按目前的医学观点，离拔牙就不远了。　(韩哲)

养生漫画

晨起一杯水，保心又润肠。王晓东/画

饭前一碗汤，苗条又健康。王晓东/画

鸡汤美味又营养　不是人人有口福

河南省精神卫生中心　刘麦仙

鸡汤营养丰富又美味，许多家庭都把鸡汤当作滋补的佳品。但是，鸡汤中所含的营养物质是从鸡油、鸡皮、鸡肉和鸡骨内溶解出的少量水溶性的小分子蛋白质、脂肪和无机盐等。汤中所含的蛋白质仅为鸡肉的70%左右，而汤内的鸡油大都属于饱和脂肪酸。因此，并不是所有的人都适宜喝鸡汤。专家提醒，患有下列几种疾病的患者要对鸡汤“敬而远之”。

胆道疾病　鸡汤内脂肪的消化需要胆汁的参与，喝鸡汤会刺激胆囊收缩，易引起胆囊炎发作。因此，胆囊炎、胆结石患者不宜喝鸡汤。

胃酸过多　鸡汤有刺激胃酸分泌的作用，加重溃疡疾病。因此，胃溃疡、胃酸过多或胃出血的患者，一般不宜喝鸡汤。

高血压病　鸡汤内含饱合性脂肪酸多，高血压病患者喝鸡汤，除了易引起动脉硬化外，还会使血压持续升高，难以降下。

高血脂　鸡汤中的脂肪被吸收后，会促使胆固醇进一步升高，增加胆固醇在血管内膜的沉积，加重高血脂，诱发冠状动脉硬化等疾病。

肾功能不全　鸡汤内含有小分子蛋白质，急性肾炎、急慢性肾功能不全或尿毒症患者，由于肾脏对蛋白质的分解产物不能及时处理，喝多了鸡汤就会引起高氮质血症，加重肾脏负担，使病情恶化。

各种炎症　鸡汤有温补作用，而有炎症(如急性阑尾炎、急性乳腺炎、急性胃肠炎、急性胰腺炎等)的人不能温补，否则不利于炎症的消退，影响疾病的恢复。

乐以治心，乐以养生

河南省疾病预防控制中心　孙建伟

心灵养生是健康新观念的重要内容之一，离不开修身养性，少不了管弦丝竹。古人认为，音乐可以动荡血脉，通畅精神和正心。

百病生于气，止于音。在繁体字中，樂、藥、療三字同源，音乐与药物、治疗具有天然的联系。《水知道答案》一书显示，不同音乐下水结晶差别很大，轻音乐下结构整齐美丽，摇滚乐下排列混乱。水占人体的70%，音乐对人体健康的影响可想而知。现代医学研究表明，悠扬悦耳的音乐通过听觉器官传入大脑皮层右侧颞叶的音乐活动中枢后，对神经系统产生刺激作用，促使人体分泌一些有利于健康的激素、酶、乙酰胆碱等活性物质。高血压患者听一曲抒情的小提琴协奏曲，血压可下降10~20毫米汞柱；英国剑桥大学的口腔医生用音乐替代麻醉药，拔牙200多例，患者几乎从不觉得疼痛。

音乐可以益智。爱因斯坦说：“我的科学成就很多是从音乐启发而来的。”诺贝尔奖获得者奥地利著名物理学家薛定谔也曾说过，音乐启发了他的智慧。

音乐是生活赐予人类的特种维生素，一张完美的解压处方上一定会有它。若想催眠，请听《平湖秋月》、舒曼的《梦幻曲》、莫扎特的《催眠曲》、门德尔松的《仲夏夜之梦》；欲解抑郁，请听《喜洋洋》、《江南好》；想除悲怆，请听《创世纪》、《第六交响曲d小调——悲怆》、《第五交响c小调——命运》；振作精神，请听《金蛇狂舞》、《步步高》；若去烦燥，请听《梅花三弄》、《塞上曲》、《空山鸟语》；促进食欲，请听《花好月圆》、《青春舞曲》；为降血压，请听《平湖秋月》、《雨打芭蕉》、《春江花月夜》、《姑苏行》。

遗失声明

平舆县卫生局苗怀亮执业医师资格证（编号：199841110412827460706001）、医师执业证（编号：110412800001272）不慎丢失，声明原件及复印件作废。

陕县妇幼保健院成文娟执业助理医师资格证(编号：200341210411222197912250 52X)、助理医师执业证(编号：210411200000526)不慎丢失，声明原件及复印件作废。

巩义市人民医院张万灵执业助理医师资格证(编号：200741210410181198009181060)、助理医师执业证(编号：210410000009264)不慎丢失，声明原件及复印件作废。

全国浮针疗法临床示范推广培训中心
第153届疼痛高级研修班河南招生通知

一、浮针疗法突破传统针灸理论，学习无需经络穴位基础，是一种操作简便、相对易学的新疗法，针具在局限性疼痛特定的位置行皮下组织散扫以治疗疼痛(1~2分钟解除或减轻疼痛)。近年来，浮针疗法在国内外推广，发展迅速，因简便、广泛、安全的特点，成为医院和个体诊所治疗疼痛的普及疗法。经6万多例临床应用，其有效率达100%，康复率达90%以上。由于取效快捷，常快于麻醉，在北美被誉为“神针”。“一针在手，走遍神州”，可随时随地解决疼痛问题。该疗法曾荣获第一军医大学“九五”科技成果、中国人民解放军优秀医疗成果二等奖、世界国际科技进步二等奖、世界中医学会特等奖。

主治：颈椎病，腰椎间盘突出症，腰三横突综合征，腰肌劳损，腰扭伤，骨质增生，肩周炎，风湿、类风湿性关节炎，神经痛，三叉神经痛，头痛，失眠，网球肘，腱鞘炎，强直性脊柱炎，梨状肌综合征，带状疱疹，乳腺炎，癌性疼痛，结石疼痛，胃痛，胆囊炎痛，阑尾炎等各种疼痛疾病及妇科炎症。

二、踝三针治疗腰椎间盘突出症。

三、特效彩色、无铅膏药的制作新技术，操作简单、无烟无毒、无异味，全过程只需十几分钟。

费用900元，发结业证(自备1寸照片两张)。

另：太极神针疗法(神穴治百病)温经活血、祛寒止痛、开阳举陷、补虚固脱。

报到时间：9月13日　培训时间：9月14~15日

报名地点：郑州市纬五路45号附1号河南省医学会602室

联系人：侯主任(0371)61218030　18637156665

中心网址：www.fuzhenwang.cn

郑州贝斯特科技发展公司
(天津大宇科技有限公司河南总代理)
厂价供应
妇科自凝刀、妇科利普刀、阴道镜、可视人流、宫腔镜、不育症诊断治疗仪、精子分析仪、盆腔炎治疗仪、臭氧治疗仪、微米光治疗仪、乳腺治疗仪、男性性功能检测仪、电脑肛肠治疗仪、彩色经颅多普勒血流变、心电工作站、脑电地形图仪、等离子耳鼻喉治疗仪、半自动生化分析仪、血流变、血球仪、微量元素分析仪、监护仪、各种类型B超等。
地址：郑州市南关街68号
联系电话：13703865906（24小时服务电话）
(0371)66215358

适合基层医院的检验设备
ZC系列血细胞仪，HCC系列全、半自动生化分析仪，XN系列血凝仪，W-200尿机，血流变、微量元素、电解质等全套检验设备及耗材。试剂开放，成本低，操作简便，性能稳定，性价比高。
长春紫宸公司15年的专业研发和制造经验，进口材料品质，自主核心技术。
郑州办事处：13503860245　(0371)63963757
售后热线：15803803944　地址：郑州市南阳路320号
诚招各地经销商及销售精英

www.YLQX888.com
医疗器械　网上商城
免费咨询：400-699-1096
或致电：(0371)65370167　65370177
·送货上门，货到付款。
·厂家直销到客户，省掉诸多中间环节，价格更低。
·产品涵盖了诊断、治疗、病房护理等200多个品种，并且以每月几十个产品的速度递增，品种最全。
·网上逛逛，就能省钱

国际最先进自动锥板血流变
主营：LB-2A自动锥板血流变，厂家批发；
兼营：自动生化分析仪，血细胞分析仪、尿机、电解质、血凝仪、微量元素仪、化学发光免疫分析仪、PCR基因扩增仪、酶标仪、洗板机等检验设备。**河南售后客服中心：**
地址：郑州建设西路11号鑫苑国际广场东塔A座1号楼18楼1801
电话：(0371)66628126　手机：18637157188　张经理

疼痛专科常年招生　综合门诊加盟
使你的业务突飞猛进，使你的科室、诊所更具有竞争力，这一切都不是困难。本科传授手法脊柱整脊，浮针、火针、三氧等各种特殊疗法，治疗疾病立竿见影，功效神奇。包教包会，学会为止。主治颈椎病、腰椎间盘突出症、各种关节神经痛、失眠、偏瘫后遗症及三高症等；另加盟治疗癫痫、肾输尿管结石。**每月1日、15日开班**
医院地址：河南省郸城张完医院二楼疼痛专科
报名电话：13939403763　联系人：刘涛

第二十一届中原医疗器械(2011年秋季)展览会
另设：口腔设备及材料专区
2011年9月7日~9日　郑州国际会展中心
主办单位：河南省医疗器械行业协会　河南省医疗器械工业公司
支持单位：河南省卫生厅　河南省人民政府国有资产监督管理委员会
承办单位：郑州好博塔苏斯展览有限公司
近千家知名企业参展　近10000种医疗器械联展登台
近20000平方米展示面积
你不容错过的医疗器械展示、采购平台…
电话：(0371)66619418
传真：(0371)66619419
网址：www.zyyLz.cn
◎欢迎登录“专业观众预登记系统”进行注册，我们将会及时与您取得联系！
公交路线：
26、206路　火车站—郑州国际会展中心
7路　柳林镇—郑州国际会展中心
916快线　西环路—郑州国际会展中心
B16　京广路南环路—郑州国际会展中心
B19　中州大道农业路—郑州国际会展中心

好消息！发表职称晋升论文“快速通道”开通
《实用诊疗》征稿启事

《婚育与健康》(标准刊号：ISSN 1006-9488　CN 41-1245/R)学术理论版《实用诊疗》(月刊)，由河南省卫生厅主管、医药卫生报社主办。本刊主要刊登医学教育、科研、临床中医、西医、中西医结合、公共医学、民族医药、预防保健、护理、检验、药学、卫生管理等相关的医学论文。

主要栏目：论著、临床经验、医学教学、学术探讨、老中医经验、医学研究、中西医结合、临床护理、医院管理、病例报告、医学影像、药物与临床、综述等。

一、来稿应能反映该学术领域的最新进展与水平。论点明确，论据充分，数据可靠，条理清晰，题文相符，文字简明。论著、综述、讲座一般不超过4000字，病例报告1000字左右，其余2000字左右为宜。

二、严格按照论文写作格式，注明作者名字、性别、年龄、单位、职务、研究方向、联系方式。如果是多个作者，应注明顺序。

三、著作权相关事宜：作者文责自负；本刊根据需要对来稿做文字修改、删节，凡有涉及原意的修改，则征求作者同意；来稿刊登后，赠送当期杂志两册。

四、快速通道：重大研究成果及国家自然科学基金等论文，可使用“快速通道”在最短时间内发表。

五、稿件请以附件形式发送至电子邮箱。

咨询电话：(0371)88882571　高玉元　QQ：270034961
投稿邮箱：syfezl@126.com
来信地址：郑州市纬五路47号院医药卫生报社601室　邮政编码：450003