

# 中国医疗质量 全球排名48 一年跃升12位

发布

最近,国际权威医学期刊《柳叶刀》发布全球医疗质量和可及性排名,我国从2015年的全球第60位提高到2016年的第48位,1年上升了12位,我国成为医疗质量进步幅度最大的国家之一。

国家卫生健康委医政医管局副局长郭艳红称,这几年我们通过加强重点专科的建设,通过我们激励医疗机构提高专业技术能力,比如说我们的心血管领域,我们的肿瘤领域等等。有一些技术应该说已经达到了国际的先进水平。

近年来我国麻醉、肾病、神经内科等专业,质量安全持续提升。麻醉技术应用人群从胎儿、新生儿到百岁老人,解决了“不敢”和“不能”手术的问题。麻醉相关死亡率约为12/百万,显著低于141/百万的发展中国家平均水平,与发达国家的10/百万左右相当。

世界卫生组织近日发布的《世界卫生统计2018》显示,中国婴儿出生时的健康预期寿命首次超越美国,中国为68.7岁,美国为68.5岁,全球婴儿出生时健康预期寿命为63.3岁。

□ 据央视

图说

## 让孩子爱上吃饭 日本便当大师的“爱心餐”



看,日本便当大师 kinakobun 的便当作品,龙猫、罗小黑、小黄人、小仓鼠、轻松熊和米菲兔的饭团加上五颜六色的配菜和水果,一定会让宝宝食欲大增、营养丰富全面!

□ 据中新社

养生

## 忌口! 五类食物催人老

吃得好不好,不仅关乎营养,还会影响衰老速度。美国《读者文摘》近期梳理了5类可能催人老的食物。

**烘焙食品:**包装上往往写着含有氢化植物油,而植物油在氢化过程中会产生反式脂肪酸。大量试验及证据表明,反式脂肪酸可能诱发心血管疾病、糖尿病等老年常见慢性病,全球每年有超过50万人因此死亡。

**培根和香肠:**亚硝酸盐是制作此类食品时经常使用的添加剂,不仅防腐还能让食物好看。然而,亚硝酸盐在体内酶的作用下会产生致癌物质,且容易造成炎症,形成皮肤早衰。

**太咸的食品:**盐是人体不可或缺的,但摄入过多就不好了。盐吃得多,由于渗透压作用,身体组织的水分减少,不利于皮肤保持水润。如果第二天有个重要约会,必须保证自己的最佳形象,前一天晚上一定要注意少吃盐,不然第二天很可能会看起来灰头土脸。

**酒:**“饮酒伤肝”的说法有科学道理,因为肝脏负责分解酒精,饮酒多了自然会增加肝脏的负担。此外,酒后头晕的感觉似乎有利于睡眠,但随后却会产生反作用,不利于进入高质量的深度睡眠。睡不好最明显的表现之一就是脸上出现皱纹。

**甜饮料:**含有大量色素、添加剂等成分,其在体内代谢需要大量水分。随着水分排出,身体“保鲜”就会更难。过多的糖分也会和体内的蛋白质发生反应,形成褐色蛋白质,使皮肤暗沉无光、松弛起皱。此外,甜饮料也会导致龋齿,结果是人还没老,牙齿先坏了。

□ 据《生命时报》

美食



## 这款美味早餐饼 手不沾面,快速做完

今天给大家教一个“快速早餐饼”的做法吧。这款早餐饼,省事好吃又营养,松软可口,手不沾面,挤一挤,转一转,快速搞定。

**食材:**面粉300克,酵母3克,温水300克左右,白糖1小勺,鸡蛋3个,盐1勺,葱末适量。

**做法:**

1.面粉中加入酵母和白糖,白糖促进酵母快速发酵,准备温水300克。

2.一边倒入温水,一边用筷子朝一个方向搅拌至面糊没有颗粒,面糊挑起能迅速自然滑落断开即可。

3.准备3个鸡蛋打散,葱花切好备用。

4.葱花加入蛋液中,加勺盐打散备用。

5.把面糊放在温暖的地方进行发酵,直至表面有气泡,表明发酵完毕。

6.取一个保鲜袋,把发酵好的面糊,直接倒入裱花袋,在袋子的一角,剪出一个小口,不要剪的口太大,电饼铛预热,刷上一层油,用手捏住保鲜袋的一角挤出面糊画圈。

7.挤成一个圆形,中间是空的。

8.用勺子舀入一勺鸡蛋液,放在面糊中间。

9.盖上锅盖,烙至表面定型,再翻另一面,两面金黄即可出锅。

10.这款发面饼很容易烙熟,而且做好的饼特别的蓬松柔软。

11.烹饪完毕,可以拍照开吃咯!

□ 据央视

释疑

## 西瓜和桃 一起吃会中毒?

又到了吃桃子和西瓜的季节了,在炎热的夏季,吃个爽口的西瓜和桃子真是让人觉得美滋滋的。

不过,最近朋友圈又出谣言,内容指出:“千万记住桃子和西瓜不能一起吃,会产生剧毒”。

这是真的吗?西瓜与桃子到底能不能同时食用呢?在食用这些水果时我们应该注意什么?又有哪些食物不能同时食用?需要我们现身来辟谣了!

这是一条彻头彻尾的谣言!

许多人都发现自己曾有过西瓜与桃子同时食用的经历,但是并没有出现任何不适症状。

其实,从食品成分的角度来说,这也是一条绝对的谣言。西瓜和桃子都含有丰富的水、碳水化合物、维生素、微量元素等,但其成分中都不含对人体有害的物质,两者也不存在任何反应后会产生剧毒的物质。

因此二者同吃,不存在产生剧毒致人死亡的可能。

□ 据科普中国

提醒

## 中药零食虽好 但不可乱吃

龟苓膏、凉茶、雪蛤膏……只要孩子想吃,家长毫不吝啬地买。在家长看来,这些食品中有许多补益身体的中药,至少“吃起来应该无妨”。

长沙市第四医院中医科吴丹博士认为,中药本身就没有一种适合所有人的药方,含有中药成分的零食同样如此,尽管中药含量并不是很多,但经常食用会对身体产生影响,市民更要根据自己的体质进行选择。

吴丹介绍,根据中医原理,我国人群分为平和质、气虚质等11种基本体质。市民要了解自己是寒性体质还是热性体质,前者特征是怕冷,手脚冰凉,容易感冒,生理期经痛严重,面色暗淡,睡眠质量差,常感疲倦,没有精神;后者特征是爱吃冰凉食品、喝冷饮,面红耳赤,脾气差且容易心烦气躁,全身经常发热又怕热,尿液较少且偏黄。若不根据自身体质滥吃中药零食,会起到相反效果。

□ 据《长沙晚报》

报告

## 常吃番茄防胃癌、前列腺癌 熟吃更有益肠道健康



番茄是非常健康的食物,其富含抗氧化剂番茄红素,常吃可以预防胃癌、前列腺癌等多种癌症。近日,西班牙一项新研究证明,食用经过烹饪的番茄比生吃更有益肠道健康。

研究由西班牙瓦伦西亚大学组织开展,研究人员安娜·贝伦·艾雷迪亚及其研究小组用生番茄和炒熟的番茄进行实验,研究番茄红素如何充分发挥抗氧化作用。结果发现,炒熟的番茄酱中番茄红素的含量更高,在消化过程中存活率较大,易被吸收。

炒熟的番茄还能提高肠道内益生菌的功效。罗伊氏乳杆菌是一种具有改善过敏体质、预防过敏反复发作、调节肠道功能的益生菌,自然存在于人体中。熟番茄中的大量番茄红素可使罗伊氏乳杆菌活性提高,促进其功效的发挥。

□ 据《生命时报》

前沿

## 茶叶提取物 可杀死肺癌细胞 有望用于开发新疗法

英国和印度研究人员发现,源于茶叶的纳米粒能够抑制肺癌细胞生长,最多能杀死80%的癌细胞,有望用于开发癌症新疗法。英国斯旺西大学牵头的研究小组用茶叶提取物混合硫酸铜和硫化钠,然后培育溶液,形成量子点,再作用于肺癌细胞。结果显示,茶叶提取物制成的量子点能够抑制肺癌细胞生长,渗透进癌细胞,最多杀死80%的癌细胞。

□ 据新华社