# 国家药监局:18岁以下禁用含可待因感冒药

国家药品监督管理局日前发布公告，禁止18岁以下青少年使用含可待因的感冒药药品。公告要求，对含可待因感冒药药品说明书进行修订：将“禁忌症”及“儿童用药”中相关内容均修订为“18岁以下青少年儿童禁用本品”。

此前，国家药监局已明确规定，含有可待因的感冒药禁用于12岁以下儿童，此次修改将年龄限制提高到了18岁。

**长期滥用可成瘾**

浙江大学医学院附属第二医院呼吸科主治医师夏▮博士告诉记者，可待因是一种作用于中枢的镇咳成分，相较于其他镇咳成分，它临床疗效更好，所以经常用于不明原因的顽固性咳嗽、肺癌引发的咳嗽。但是，长期滥用含可待因的药物会引起依赖性和成瘾性。

她列举了一些常见的含可待因类似成分的止咳药物：双氢可待因片，复方可待因溶液，可待因桔梗片，复方甘草合剂，强力枇杷露等。

**儿童止咳最好使用化痰药**

浙江大学医学院附属儿童医院副主任医师王颖硕说，现在儿科临床上很少给儿童使用含可待因的止咳药物。而且很多时候，孩子咳嗽并不需要用药。咳嗽和发烧、打喷嚏等很多生理反射一样，都是身体的一个保护性动作。

王颖硕建议，2岁以下的婴幼儿，不要使用任何中枢性止咳镇咳药物。如果担心宝宝难受，可以用叩背、吸痰、雾化等物理方式来缓解。2岁以上儿童，如果咳嗽时间过长、严重影响到生活，比如无法入睡、不能吃饭，那可以使用一些稀释、溶解粘液的化痰药，帮助痰液的排出。何巍说，不包含可待因的化痰药药物中，2岁以上可使用氨溴索，4岁以上可使用桃金娘和桉柠蒎。

**对乙酰氨基酚过量会引发肝脏衰竭**

王医生还提醒，儿童感冒应该使用单一成分的感冒药，避免复合型感冒药，以免和其他药物叠加使用，造成重复用药。

王医生说，对乙酰氨基酚是否造成损害，与患者服用的剂量密切相关。成人一次服用10～15g就会引起肝毒性；20～25g或更高的剂量可能致死。

（据新华社报道）

## 保质期越长，防腐剂越多？

网上有传言称，保质期较长的食物，肯定是添加了更多的防腐剂。这是真的吗？

实际上，食品保质期的长短跟食品本身的特性、杀菌工艺、包装形式有关。比如醋、酒精类产品，保质期是比较长的，因为这类食品本身就有抑制微生物生长的作用。另外，还有一些食品国家允许不标明保质期，也跟食品本身特性有关。

有些牛奶类产品保质期较长，这是由于此类牛奶制品采取高温灭菌和真空包装的方式，隔绝了氧气。一般通过这类加工和包装的食品保质期都比较长，但却不是添加过多的防腐剂造成的，食品的保质期和防腐剂的添加量并不是对应的。 （据《健康文摘报》）

## 挑选食品有“四少”

如何买到营养安全的食品是人人关注的话题，中国农业大学营养与食品安全博士后王国义提醒大家挑选时注意“四个少”。

选择新鲜果蔬比果蔬汁更有营养

**运输少** “一方水土养一方人”，饮食本地化，是最简单、健康的饮食方式。在同样的情况下，建议优先选择本地的农产品，原因有以下几个：第一，本地食物从田野到餐桌的时间比较短，避免了长途运输过程中的营养损失；第二，本地食物不需要用保鲜剂处理，品质更好，同时节省成本，性价比更高；第三，当地的果蔬一般会在长到最佳成熟度时采收，味道更好。此外，外地食物运输路途长，受污染几率相应增加。

**加工少** 加工环节越多，营养损失越多，食品安全风险也可能越大。因此，大家购买食品时应养成读标签的习惯，尽量挑选加工程度低的食品。比如，水果蔬菜等完整的果实，营养素与多种氧化酶、氧气被细胞壁分离，氧化反应无法发生。做成果蔬汁后，营养素与氧化酶、氧气充分混合，维生素C、多酚类等营养素损失较大。

因此，选择新鲜的果蔬要比喝果蔬汁更好。谷类主食加工精度越高，维生素B1、多种矿物质、膳食纤维等营养素损失越大，营养价值越低。未经过精磨的红小豆、绿豆、干豌豆、干蚕豆等杂粮富含更多膳食纤维、维生素和抗氧化物质，更值得购买。

**添加少** 一些加工食品为了追求口味，过量添加油、盐，给健康带来隐患。消费者应学会看食品标签，尽量选择少油少盐的食品。虽然标准范围内使用防腐剂、着色剂等食品添加剂不会给身体造成损害，大家无需过度抵触，但新鲜的、天然的食物更有利于健康，并且添加剂较多的食品往往营养价值较低。

**包装少** 很多生产厂家为了让产品“高端大气上档次”，总是过度包装。过度包装带来很多危害，一是增加污染源，各种五颜六色的包装材料如果质量不合格，所含的有毒有害成分会污染食品；二是增加了成本，这部分成本必然会转嫁到消费者身上；三是很多包装材料都较难降解，增加了环境负担，不利于社会的可持续发展。因此，食品选择简易包装即可。

（据《生命时报》）

## 早餐喝牛奶一天血糖好

加拿大一项最新研究发现，早饭时喝牛奶搭配麦片，可降低餐后血糖水平并保持一整天，防控2型糖尿病恶化和肥胖风险。

该研究由加拿大贵湖大学和多伦多大学联合开展，研究人员招募32名志愿者，令其伴随早餐饮用250毫升牛奶。参试者事先并未进餐，饮用高蛋白质含量牛奶、正常蛋白质含量牛奶时均搭配燕麦片；对照组成员只食用燕麦片，不喝牛奶。研究人员全天监测参试者血糖水平，结果发现，喝牛奶降低了餐后血糖水平，且牛奶中蛋白质含量越高，血糖降低得越多。不仅如此，在摄入高碳水化合物的早餐时喝些牛奶，还能降低午餐后的血糖。

该研究领导者、贵湖大学教授道格拉斯·戈夫表示，2型糖尿病的发作及恶化主要是体内血糖水平不可控引发的，因此喝牛奶对控制糖尿病和肥胖有积极的意义。牛奶中含有两类蛋白质——乳清蛋白和酪蛋白。乳清蛋白能让人很快产生饱腹感，酪蛋白则可产生更持久的饱腹效果。高蛋白牛奶中上述两种蛋白质含量大，因而可以延长饱腹感，进一步降低血糖水平。

（据《生命时报》）

分类广告
收费标准
每标高70元
(22字以内)
标题每行9字,正文每行11字
QQ订稿：1169657700
声明公告
遗失声明
注销公告
通知启事
乘车路线:3路、4路、16路、19路、21路、26路、58路、61路、72路、76路、青城1、2号、102路到新华社内蒙古分社站下车即到 郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。《北方新报》分类广告投营中心

声明·公告
广告刊登热线 0471-6965110 15024926726
地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室
微信办理

单位招聘
招水电技术员和土建实习生各一名,13500694060
白塔机场空管局单位食堂招聘
面案副手一名,上五险,管吃住,下班早,工资面议。王先生电话:15184719090 陈先生电话:3383340
招商加盟
诚招代理商
央歌美水宝(微型净水器)是由台湾引进的量子活化磁高科技产品,现隆重上市。该产品净化水质、代替洗洁剂、无化学成分、去除农药残留,不用电,节约能源。全国统一售价:498元。
现向盟市级招地区代理商。电话:0471-3910671 18147124262
房产销售
卖房
南二环市医院南，现房114m²，卖56万，买上可装修。电话:2503938
出租转让
商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910

公告
内蒙古世纪华盛房地产开发有限责任公司(以下简称“公司”)的法定代表人已经由周胜利变更为王振杰,周胜利不再对外代表公司。自本公告发布之日起,周胜利以公司法定代表人身份对外从事业务所产生的法律责任及后果,公司概不承担任何法律责任。

老年公寓
天泽老年公寓关爱老人
奉献社会旧城北门6304944
公告声明
●内蒙古世纪华盛房地产开发有限责任公司遗失开户许可证及密码，核准号J1910003683603、账号009101201030126497，开户行：内蒙古银行呼和浩特乌兰察布东路支行，声明作废。
●新城区蜂巢宾馆遗失特种行业许可证,证号:公特字第0265号,声明作废。
●根河市国华烘炉电焊修理部不慎将工商营业执照正、副本丢失,统一社会信用代码:92150785MA0NJXT9XK,声明作废。
●内蒙古世纪华盛房地产开发有限责任公司（以下简称“公司”)的公章、法人章、财务章、合同专用章、发票专用章等丢失,声明作废。
●胡素娥遗失与呼和浩特市金川开发区兰太房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件1份,合同编号为:YS(2016)00029480,房屋代码为:1235227,声明作废。
●注销公告:阿荣旗天一玉米产销专业合作社,注册号:93150721318471187B,经成员大会决议解散合作社经营,并拟向工商登记机关申请注销登记,请债权人自本公告见报之日起45日内到本合作社申报债权,特此公告。

春秋旅游 9月泰国 许可证编号:L-NMG-CJ00070
泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)
发班日期:9月15/18号 3180元/人
发班日期:9月22/25号 3380元/人
发班日期:9月29号 3880元/人
华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费)
发班日期:9月15/22号 4180元/人
发班日期:9月29号 4580元/人
网址:WWW.CH.COM
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

春秋旅游 9月日本篇 许可证编号:L-NMG-CJ00070
北京\大阪\京都\东京\富士山\横滨全景双温泉四飞7日游(国航,全程无自费)
发班日期:2018年9月27号 6999元/人(内蒙古全区联运)
天津大阪京都东京富士山箱根四飞休闲7日游(东京一天自由活动,天津航空)
发班日期:2018年9月27/号 6999元/人(内蒙古全区联运)
网址:WWW.CH.COM
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

公告
内蒙古世纪华盛房地产开发有限责任公司(以下简称“公司”)原法定代表人周胜利私自将公司财务账簿、财务凭证从公司拿走。现通知周胜利于本公告发布之日起三日内,将公司财务账簿、财务凭证交回公司。逾期不交回,公司将依法追究其法律责任。