



# 致2例死亡106例入院！ 日本3款保健品被紧急召回

## 涉事保健品我国部分网店有售

据日本厚生劳动省3月26日公布了因摄取含有小林制药公司“红曲”成分的保健品后发生的2例死亡案例，入院人数已增至106人。3月22日，日本知名药企小林制药公司表示，有部分服用了该公司生产的含有红曲成分保健品的消费者，近期出现了肾脏疾病等病症引发的症状。鉴于这一状况，公司决定对含有相关成分的3款产品进行召回。

### 或引发肾脏疾病 小林制药召回3款保健品

22日，小林制药在官网发布消息称，服用该公司含有红曲成分保健品的部分消费者，近期出现了肾脏疾病等症状。小林制药称，对红曲保健品进行成分分析后发现，部分红曲原料中可能含有该公司掌握范围外的未知成分。目前，这种未知成分与消费者患病之间是否相关还没有定论，但为了防止消费者健康受损的情况进一步扩大，小林制药决定对含有红曲成分的3款产品进行召回，并呼吁消费者

立即停止服用这3款产品。小林制药是一家有100多年历史的日本老牌药企，该公司生产的液体创可贴、儿童退热贴等常备药品在访日游客中也具有一定人气。此外，目前部分中国国内的电商网站上仍在销售相关产品，在此提醒购买过类似保健品的消费者尽快确认，并立即停止服用厂商已宣布召回的产品。

### 因使用小林制药提供的红曲原料 日本一酒企自主回收近10万瓶产品

据共同社3月24日报道，日本宝酒造公司当天发布消息称，因该公司生产的一款酒使用了由小林制药公司提供的红曲原料，决定对约9.6万瓶该产品进行自主回收。目前没有与宝酒造公司该产品相关的健康损害报告。据日本时事通信社24日报道，小林制药公司生产的红曲，约有20%为该公司使用，其余约80%则作为原材料出售给食品生产企业等。（据中国经营报）

## 俄击落18枚“吸血鬼”火箭弹

3月27日，俄罗斯国防部发布通告称，俄军防空系统在别尔哥罗德州上空击落了18枚“吸血鬼”火箭弹。（据央视新闻）



## 美国首位华裔副总统候选人什么来头？

当地时间3月26日，已经选择脱离民主党，以无党派独立身份继续参加2024年的美国总统大选的小罗伯特·肯尼迪，宣布邀请华裔女企业家沙纳汉担任自己的竞选搭档。如果胜选，沙纳汉将成为其副总统。肯尼迪称赞沙纳汉作为“移民的女儿，克服了每一个令人生畏的障碍，最终实现了美国梦的最高境界。”并表示她不仅是一位律师、杰出的科学家、技术专家，还是一位勇猛的战士般的母亲。38岁的华裔女企业家和律师沙纳汉，出生于加州奥克兰。她的父亲患有躁郁症和精神分裂症，工作并不稳定。她的母亲是上世纪80年代从广州移民过来的中国人。她从小在单亲家庭长大，担任会计师的母亲抚养她和她的兄弟。由于收入低，早年间全家依靠福利生活。后来成绩优异的她先后就读于普吉特湾大学和圣克拉拉大学，并在圣克拉拉大学获得了法学博士学位。2014年毕业后，她成为法律科技公司的创始人兼首席执行官，该公司为包括AI在内的多类技术产品提供专利方面的法律服务。

此外，沙纳汉还是 CodeX 中心的学术研究员。CodeX 是一个将斯坦福大学法学院和计算机科学学院结合起来的中心，致力于解决法律和技术交叉领域的重大问题。沙纳汉有过两段婚姻，其中第二段婚姻的对象是与拉里·佩奇联合创立谷歌的俄裔美国人谢尔盖·米哈伊洛维奇·布林。据彭博亿万富翁指数和福布斯的数据，作为硅谷顶级精英，截至2024年3月，布林的净资产为1190亿美元，是世界第十大富豪。两人在2015年开始约会，2018年结婚，并于2023年离婚。受到此前经历的影响，沙纳汉长期以来就与民主党关系紧密。2010年代以来，她长期为民主党及其政治运动捐款。在2020年的竞选期间，沙纳汉不仅为拜登捐款，还在跪杀黑人事件发生后为洛杉矶司法改革和推选新的洛杉矶地方检察官出资。2022年，沙纳汉时任丈夫谢尔盖·布林向基金会捐赠了至少2300万美元的谷歌母公司的股票。同年，沙纳汉还向旨在帮助贫困人口的非营利组织捐赠了7000万美元。（据今日新闻）

## 市场监管总局发通知 规范外卖营销防止浪费

昨天，市场监管总局印发通知，要求各地督促网络餐饮平台、餐饮外卖商家严格落实《反食品浪费法》等相关规定，进一步压实主体责任，持续规范餐饮外卖营销行为，有效防止餐饮浪费。市场监管总局要求各地督促平台优化营销规则和协议规则，在页面显著位置发布适量点餐提示；鼓励平台健全激励机制，推动商家开发、提供、推广小份餐品，合理设置餐品起送价格，优化满减凑单机制，不将主食纳入满减优惠展示范围，鼓励使用食安封签。线上线下、同频同步开展防止餐饮浪费与食品安全监督检查，持续开展“随机查餐厅”行动。对造成明显浪费、严重浪费且拒不改正的，依法严厉处罚并公开曝光。（据澎湃新闻）

## 打车2公里 “消费”2800多元 出租车司机被刑拘

打车2公里，“消费”竟高达2800多元。近日，上海市静安公安分局接到乘客报警，前一晚醉酒乘坐出租车后，微信“被转账”2886元，怀疑是出租司机所为。经过调查，警方证实是出租车司机纪某趁乘客醉酒利用微信转账方式行窃，还自作聪明专门拍摄感谢乘客送的“小费”。2月28日，市民黄先生报警称，当天凌晨2时30分许在黄浦区淮海中路饮酒后打车至静安区成都北路一酒店，怀疑司机在路上将他微信余额转出，共计2886元。通过海量公共视频回溯，警方找到了司机纪某。“视频中，纪某故意诱导被害人承认赠予其小费，但被害人当时已处于深度醉酒的状态，并未做任何回应。”静安公安分局石门二路派出所案件办理队队长朱捷说，经过对纪某提供的“视频证据”进行分析，发现其中根本没有所谓的“赠予”情节。面对确凿证据，纪某承认了犯罪事实。他以为醉酒乘客黄先生导航为由，索要对方手机并套取开机密码。之后，他猜测黄先生的手机开机密码就是支付密码，于是偷拿走黄先生的手机微信尝试输入密码并成功转账。为避免乘客酒醒后投诉，他特意录下所谓的“感谢”视频。（据环球时报）

## 不购物 37名游客被商家扣留 事发西双版纳，涉事商家被重罚

3月26日，媒体报道“37名跟团游客不购物被扣购物店”后，西双版纳州高度重视，立即开展调查。经初步核实，该旅行社组团社为辽宁优德文化国际旅行社有限公司，地接社为西双版纳发现之旅国际旅行社有限公司，涉事购物店为西双版纳泰思蒂卡睡眠科技有限公司。根据相关法律法规和初步调查结果，已责令西双版纳泰思蒂卡睡眠科技有限公司停止营业，对西双版纳发现之旅国际旅行社有限公司委派的无证带团人员处以10000元罚款，对辽宁优德文化国际旅行社有限公司按程序移交属地处理。目前，针对西双版纳发现之旅国际旅行社有限公司和西双版纳泰思蒂卡睡眠科技有限公司涉嫌强制购物等行为，州文化和旅游局、州市场监管局、州公安局等部门已立案调查，一经查实将依法依规从严从重处罚，坚决维护好西双版纳旅游市场秩序。（据光明网）

## 世界肥胖地图：“吃糖太多”为首因



图片来源于网络

近日，最新发布的肥胖地图显示，在众多与肥胖息息相关的因素中，“糖”这一普遍且诱人的调味品，已然成为导致肥胖的主要外因，其过量摄入添加糖已对健康造成了严重影响。

### 添加糖过量摄入是肥胖首要外因

2024年3月，世界肥胖联合会发布了2024版世界肥胖地图，其中显示我国成人肥胖上升率为2.8%/年。导致肥胖的因素是多方面的，据《2024版世界肥胖地图》，食品添加糖、甜味剂是影响我国肥胖人群的首位环境相关因素。越来越多的年轻人选择喝甜味饮料、吃可口的零食，而外卖行业的快速发展让各种美味食品变得越来越易得。此外，收入相对较低的人群往往更容易选择高糖、高盐、高脂肪、高热量的便宜食品，这些食品的摄入则更容易导致肥胖。

### 吃“糖”太多引起45种疾病风险上升

一项研究发现：从1990年到2019年，30年间我国居民因过量摄入含糖饮料而死亡的人数几乎翻了一番，过量摄入含糖饮料导致的死亡率也增加了35%。研究人员指出，过量摄入含糖饮料作为一种行为危险因素，与超重肥胖、高血压、红肉摄入、饮酒和吸烟一样，都随着社会经济而变得越来越多。2023年，四川大学华西医院一项研究发现，高糖摄入与45种疾病风险增加相关。其中：18种内分泌疾病：如糖尿病、痛风、肥胖等；10种心血管疾病：如高血压、卒中等；7种癌症：如前列腺癌、胰腺

癌等；10种其他疾病：涉及神经、牙齿、肝、骨和过敏等。比如，每天每多喝355毫升含糖饮料，患高血压的风险会增加11%。

### 健康减糖，做好这4点

- 1. 重建大脑奖励系统  
当一个人习惯频繁地摄入高糖食物后，每次总是要吃更多更甜的食物，才能获得跟之前一样的满足感。糖瘾本质上是一种神经紊乱。生活中可以这样减糖：  
1. 重建大脑奖励系统  
可以试着重新激活自己想要的大脑奖励系统，比如重复地获取新鲜食材，仔细品味；重复地在心情不好的时候做喜欢的运动，而不是喝含糖饮料。重复做这些，会让你记住这个循环，逐步改变大脑的奖励系统，助你慢慢脱离糖瘾。
- 2. 选择递进式减糖法  
可以选择不同含糖量的食物，逐渐从高糖食物慢慢转化到低糖食物。
- 3. 避免情绪化进食  
人有某些情绪时，会特别想吃某些食物，尤其是高糖、高脂食物。如果发现自己正在靠吃东西来发泄情绪，那就不妨先尝试一些正确的情绪疏解办法，比如看书、跑步。
- 4. 减少精加工食品  
选择低脂高纤维、低血糖负荷、饱腹感强的碳水化合物食物，如粗粮、全麦面包、玉米、紫薯等。合理搭配一餐，吃够蛋白质，减少饥饿感，提高基础代谢。学会看配料表，不主动喝含糖饮料，尽量选择新鲜、低糖水或是在含有天然甜味剂的甜味产品来满足对“甜”的感受。（据《老年生活报》）

## 改变饮食习惯防止脱发

目前我国脱发人数不断上升，每6人中就有1人脱发。脱发是否和日常饮食习惯有关呢？

### 高碳水饮食增加脱发风险

人们常说的脱发主要是指病理性脱发，指头发异常或过度脱落。造成脱发的原因很多，如营养因素（蛋白质缺乏、锌缺乏、维生素D缺乏、维生素A过量、贫血等），内分泌因素（雌激素增加、胰岛素抵抗、甲状腺功能减退、多囊卵巢综合征），化学因素（药物等），遗传因素，精神因素等。从饮食角度来说，挑食、偏食及节食等不良饮食习惯，可能造成蛋白质及锌、维生素D、B族维生素等营养素摄入不足，致使严重营养不良导致脱发。另外，男性脱发可能是由胰岛素抵抗引起的，即胰岛素水平增高，脱发速度加快。高碳水饮食容易刺激胰岛素大量分泌，诱发高胰岛素水平，增加脱发风险。

### 四种饮食习惯防止脱发

对于已经脱发的人，日常饮食需要注意以下

- 四点：  
1. 饮食要营养均衡，不要盲目节食。  
2. 尽量少吃或不吃精制糖的食物及饮料。减少精制米面摄入，可与粗粮搭配，全谷物、杂豆类建议占主食的1/3。  
3. 摄入适量蛋白质，不吃加工肉类。多吃蔬果，每天摄入的食物品种要多样。  
4. 保持合理体重，体质指数尽量控制在18.5-23。  
另外，还有人疑惑，许多健身达人的发量都不多，难道健身也会导致发量减少？健身导致发量减少的想法并不完全正确。长期进行肌肉训练等无氧运动可能会导致雌激素水平上升，会导致脱发，但并不代表所有健身训练都会导致脱发。如短期的无氧运动和有氧运动，对脱发完全没有影响。此外，有氧运动还可以促进血液流通，有利于毛囊吸收养分，滋养头发，所以适当的有氧运动和无氧运动不会造成脱发。（据《健康报》）

## 口腔长血疱 别随意戳破

有一种长在口腔里的血疱，叫做口腔黏膜创伤性血疱，多见于老年人和一部分中青年患者。这种血疱常是因为进食过硬的食物，仓促咀嚼大块过硬食物或吞咽过快擦伤黏膜，毛细血管破裂引起。血疱中的疱液起初是鲜红色，很快会转变为紫黑色。这种血疱很容易破裂，破裂后长血疱的地方疼痛明显，甚至会影响吞咽。另外，口腔黏膜上的血疱破溃以后，如果处理不当，可能引起继发性感染。一些人口嘴里长血疱了，觉得挑破了让疱液流出来就能好，相反，这可能导致糜烂或溃疡，同时加剧疼痛。如果只是单个的较小血疱，可以暂不处理，但要避免用出现血疱一侧的牙齿咀嚼食物。若血疱过大甚至影响呼吸，可先自行戳破应急，保证正常呼吸，再尽快前往口腔科就诊。如果血疱破裂误吞了疱液也不要紧，疱液实际是人体正常的血液，不存在“热气”“毒气”，吞咽后也不会对身体造成任何不良影响。（据《中老年时报》）

## 提神消困常吃洋葱炒肉

材料：洋葱150克，猪瘦肉100克，酱油、盐、味精。  
制法：猪瘦肉洗净，切成细丝（或片）；洋葱洗净后切成片备用。在炒锅中放入适量植物油，待油烧至六七成热时，放入猪瘦肉翻炒片刻，待肉熟时将洋葱下锅与肉同炒，最后放入适量酱油、盐、味精，略炒几下即可出锅。  
功效：洋葱含有丰富的钙、磷、铁、维生素B1等营养物质，其中所含的硫化丙烯，能提高维生素B1在胃肠道的吸收率，瘦肉中也富含维生素B1。洋葱炒肉能保证身体更好地吸收维生素B1。维生素B1是碳水化合物代谢时所必需的辅酶，能增强碳水化合物的氧化功能，使能量注入疲劳的头脑与身体，维持神经组织、肌肉、心脏的正常活动，从而改善精神状况。所以，经常吃点洋葱炒肉，能起到提神、消除困乏之效果。（据《健康报》）

## 诸葛亮“治身”重在“养神”

三国时期蜀汉丞相诸葛亮可谓家喻户晓。在养生方面，诸葛亮也有许多独到之处。以下内容供您参考。首先，他认为，“治身”的关键在于“养神”。他说：“夫治国犹于治身，治身之道，务在养神；治国之道，务在举贤，是以养神求生，举贤求安。”他在写给嗣子诸葛乔的一封信中说：“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”“淫漫则不能励精，险躁则不能治性。”可见，他还将“养神”与品德的修养密切联系在一起。其次，他十分清楚“酒大伤身，气大伤人”的道理，并在此方面严防死守。诸葛亮晚年时得次子诸葛瞻和三子诸葛怀。在诸葛瞻稍大一些时，常参加一些礼仪活动。诸葛亮唯恐他饮酒过多，伤了身子，特地给他写信说：“夫酒之设，合礼之情，适体归性，礼终而退，此和之至也。”意思是：设酒请客，为的是合于礼节，增强感情，使身体舒畅，酒宴后大家愉快地散席，这是最和谐的。但一定要“无致迷乱”，即千万不要喝到糊里糊涂的地步。至于“气大伤人”，诸葛亮则是另一方面确保自己不生气，一方面千方百计气敌人。在《三国演义》中，东吴大都督周瑜就是被他活活气死的，老司徒王朗也是被他“气满胸膛，大叫一声，撞死于马下”。诸葛亮的养生术，还体现在饮食方面。在他南征孟获时，便留下了许多传说。明人朗瑛在其《七修类稿》中写道：“馒头本名蛮头，蛮地以人头祭神，诸葛亮征孟获，命以面包肉为人头以祭，谓之‘蛮头’，今讹化为馒头也。”东汉之前，面食主要是“饼”。而诸葛亮创制的“馒头”，是用“羊胛肉，包之以面”，实际上是我们现在所吃的“包子”。（据《燕赵老年报》）