

中国医药卫生事业发展基金会
中国疾病预防控制中心
北京市卫生局
北京市中医药管理局
北京晚报

合办

健康奥运 健康北京



本市餐饮业食品卫生量化分级ABCD

消费者可以知情选择监督就餐场所

A、B、C级单位比例提高到95%以上”列入2007年为群众拟办的重要实事。本市许多评为A、B级的餐饮单位，已分别悬挂了按卫生部要求统一制作的“食品卫生等级标志”牌匾。

市卫生局将按照“政府监管、企业自律、社会监督及专项整治和长效机制相结合”的原则，利用指导、监督等手段，促进餐饮业提升卫生等级，将全市A、B、C级餐饮单位总数提升到95%

以上，提高A、B级餐饮单位所占比例，降低C级餐饮单位所占比例，消灭奥运场馆周边、繁华街道、旅游景点景区等城市重点地区的D级餐饮单位，确保奥运会的成功举办。

消费者可以登录北京卫生监督网 www.bjhi.gov.cn 查询本市餐饮单位的食品卫生等级，以便知情选择就餐场所。

本市部分A级餐饮单位名单公示

东城区北京利苑酒家；西城区聚德华天控股有限公司聚德烤肉宛饭庄；西城区聚德华天控股有限公司北京砂锅居饭庄；崇文区北京咸亨酒店管理有限公司；宣武区北京翔达投资管理有限公司翔达晋阳饭庄；朝阳区北京金鼎轩餐饮管理有限责任公司亚运村店；海淀区北京金悦世界餐饮管理有限责任公司；海淀区北京顺峰饮食酒店管理有限公司阜成鲍翅海鲜酒楼；丰台区久锅食府；石景山区北京眉州酒店管理有限公司万商眉州东坡酒楼；门头沟区北京全兴楼餐饮有限公司；房山区北京淮扬天下餐饮有限公司；昌平区北京昌平阳光商厦有限公司全聚德烤鸭店；通州区北京郭林家常菜食品有限责任公司通州店；大兴区北京星明湖度假村（宴会厅）；顺义区北京金兆宏业投资有限公司金兆福州海鲜大酒楼；平谷区北京东方情饺子城；怀柔区北京眉州东坡酒楼怀柔店；密云县北京金杰泉水火锅城；延庆县北京市延庆燕春饭店。



北京的餐饮业食品卫生直接关系到每个人的身体健康，北京的餐饮业已由原来简单、便宜的大众餐饮向多层次、多样化的低、中、高档相结合的餐饮方向发展。2008年奥运会即将在北京举办2007年市政府已把“提升餐饮业卫生水平，将餐饮业

A级：综合评分达到85分以上（含85分）者，表示卫生优秀，卫生管理健全、卫生设施齐备、卫生状况良好，食品卫生风险度为低风险，食品卫生信誉度良好；

B级：综合评分75分以上（含75分）者，表示卫生规范，卫生管理较好、卫生设施齐备、卫生状况较好，食品卫生风险度为较低风险，食品卫生

餐饮业食品卫生分级管理标准

信誉度较好；

C级：综合评分60分以上（含60分）者，表示卫生基本合格，卫生管理一般、具有基本的卫生设施、卫生状况一般，食品卫生风险度为较高风险，食品卫生信誉度一般；

D级：综合评分60分以下者，表示存在一定卫生问题，食品卫生风险度为高风险，食品卫生信誉度较差。

量化分级评分标准中还设有15个关键项目，只要有一个关键项达不到要求，即评为D级。对D级、C级企业进行重点监管，并对D级单位予以行政处罚，要求其限期改进，直至吊销卫生许可证。

健康解难12320

中国疾病预防控制中心答疑

火爆来电2

我参加

火爆来电1

孕妇建卡怎么办？

早孕妇女需要建立围产保健手册，应到户口所在地医院保健科（乡卫生院）领取。围产保健手册由孕妇本人保管，转诊时需携带手册到划片的分娩医院，产后由保健科（乡卫生院）将结案手册逐项填写到围产保健登记册上。临时户口孕妇凭户口所在地生育规划证明（农村乡以上、城市街道以上），到临时户口所在地医院保健科建立围产保健手册，其首页应加临时户口标记，持手册到指定医院进行检查及分娩。

乙肝两对半检查项目包括HBsAg（乙肝表面抗原）、HBsAb（乙肝表面抗体）、HBeAg（E抗原）、HBeAb（E抗体）以及HBcAb（核心抗体）。

●“小三阳”是乙肝表面抗原、E抗体、核心抗体均为阳性。

●“大三阳”是乙肝表面抗原、E抗原、核心抗体均为阳性。

●乙肝表面抗原阳性不能说明是否有传染性；E抗原阳性说明有传染性，在乙

肝表面抗原阳性者中，E抗原阳性可称为病毒携带者，传染性强；E抗原阴性而E抗体阳性的绝大部分人是没有传染性的，这一部分人可以和大家一起生活、工作、学习，但不能献血。

●乙肝表面抗体和核心抗体两项阳性说明既往感染过乙肝病毒，而且已经产生了保护性抗体（抗-HBs），对HBV有免疫力，不需要接种乙肝疫苗。乙肝表面抗体、E抗体、核心抗体三项抗体阳性，说明感染乙肝病毒后，病毒已经停止繁

殖，对HBV有免疫力，情况很好，不需要接种乙肝疫苗。

●一部分反复发作的慢性肝炎患者，虽然呈现乙肝表面抗体、E抗体、核心抗体三项阳性，仍存在突变株乙肝病毒复制。这部分人是有传染性的，需要抗病毒治疗。

●儿童接种乙肝疫苗采用0、1、6月接种程序，其中第一针要在出生之后24小时完成，小孩刚出生接种疫苗是免费的，以后就不免费了。乙肝疫苗接种后获得的抗体维持能20年。

乙肝两对半检查结果怎么看？

行动1：读者健康日活动即将开幕

京报集团读者俱乐部与北京晚报“健康快车”专刊，共同策划组织的“读者健康日”系列主题活动4月21日即将拉开帷幕。活动采取游园会形式，通过讲座、咨询、趣味游戏、有氧大步行、义诊等多种形式的活动，让人们学习健康、享受健康，本刊近期将详细报道此活动进展，敬请关注！

行动2：“金猪仔”妈妈的理性选择

北京卫生信息网 www.bjhb.gov.cn “金猪仔”妈妈理性选择生产医院可以以更理性、更方便，每周一至周五在其网站“公告栏”中公布北京部分二级以上医院产科日门诊人数、产科床位空床数、当日住院孕产妇数。

健康每一天 6克食盐法

北京市疾病预防控制中心

北京人高血压知多少？

据2005年成人危险因素监测结果，北京人高血压患病率高达29.1%，高血压前期者为34.1%！目前北京市成人中处于理想血压（120/80mmHg以下）、高血压前期（120/80mmHg~140/90mmHg）和高血压的人群各占三分之一左右。

盐吃多了怎么就高血压了呢？

高盐饮食是高血压发生的明确危险因素，有研究表明，如果每人每天摄入食盐增加2克，那么收缩压和舒张压就会分别增高2.0mmHg和1.2mmHg。食盐中使血压升高的成分是钠离子，吃的盐多，进入体内的钠离子也会增多，从而使大量的水分在体内滞留，造成血容量增加、心脏负担加重、血管压力增大等一系列变化，最终导致血压的升高。

6克盐就是一啤酒瓶盖盐

世界卫生组织专家指出，健康成年人每日盐的摄入量不宜超过6克，其中包括通过各种途径（炒

菜、咸菜、调味品等）摄入盐的量，而我们实际的用盐量早已远远高于这个标准。

遗憾的是吃咸习惯在我们中间已经根深蒂固，并且吃盐的量也过高了。大多数人除了知道盐中含有钠离子外，并不知道钠离子还存在于许多食品中，因此，最好食用不经过加工的天然食品或含钠低的食品，例如蔬菜、水果、粮食和豆类是含钠低的食品；冷盘、肉肠、罐头、干面条则是含钠高的食品；另外，用发酵粉或碱制作的馒头、糕点、饼干、挂面及油饼、油条等含盐也很多，特

链接

食物提鲜不仅靠咸味，一些具有特殊气味的蔬菜也可以用来调味，比如香菜、香菇可以在熬汤时加入，而洋葱可以作为凉菜很好的辅料。醋是软化血管、调节口味最常用的家庭调味料，柠檬汁、柳橙、菠萝等各种果味的加入，也可以使食物的味道改变。使用各种调料组合来丰富味觉感受，也可以增进人的食欲。

别要提醒您，增加色、香、味的调味品，盐的含量高得惊人！

今天起改用小盐勺

我们如何知道自己以及家庭的用盐量是否合适呢？可以使用定量



五色调料淡中香

芥末粉中加入醋、糖和水调成糊状，呈淡黄色咸香味，可以拌食各类荤菜和素菜。山楂糕打成泥后加入糖、醋、桂花糕调和成汁可用于拌制各种蔬菜果类。将生姜切成末或丝，加醋调和，呈咖啡色酸香味，适宜拌食鱼虾，可保持鱼虾的鲜味并有消毒保健的效果。将番茄酱用油炒透后加糖、醋、水调和，这种茄汁可用于拌生菜。

盐勺控制烹调用盐，像2克的、3克的小盐勺，市场上也可以买到。另外一种更简单的方法就是用嘴尝，吃了菜后感到口干、觉得咸了，那么盐肯定是“超标”了，如果感到口很干，要不断地喝水，证明菜是过咸了，下次做菜时要注意少放盐了。

几种人要吃高钾低钠盐

医学专家建议，有高血压家族史者和高血压、心血管疾病的患者，每日用盐量应减少到5克以下，以1.5至3克为宜，同时可以在医生的指导下食用含钾、镁的低钠盐，这种盐的含钠量只有普通盐的65%，如果常吃这种盐，本身已减少盐量的1/3了。同时，高血压患者在选择蔬菜时也要注意，凡100克蔬菜中含钠量超过100毫克者，均应慎用。如每100克茴香中含钠186毫克，这样的蔬菜尽量不要吃。

高钾低钠菜最适合高血压患者

蔬菜中也有不少种类恰恰是高钾低钠的，如鲜豌豆(青豆)钾钠比为276:1，毛豆则为122:1，南瓜为181:1，金瓜为168:1，菜瓜为227:1，苦瓜为106:1，节瓜为200:1，蛇瓜为347:1，佛手瓜为76:1，黄瓜为21:1，西瓜为48:1，甜瓜(黄金瓜)为11:1。这些都是适合高血压患者食用的。

健康安全播报

北京麻疹保持低发病率

北京市疾病预防控制中心

麻疹是由麻疹病毒引起的呼吸道传染病，传染力极强，每年的3至6月是麻疹的高发季节，患者有发烧、皮疹等表现。目前北京市麻疹发病以流动人口和儿童为主，同时本市成年人病例的比重也在不断增加，因此，针对这部分人群的措施是全市麻疹防控的重点。

预防麻疹首先要做到：减少去人员拥挤、空气不流通的场所；看病也尽量少去病员集中的大医院，避免不必要的感染；家中要做到经常开窗通风，增加空气流动。同时，接种麻疹疫苗也是预防麻疹的最有效方法之一。按照北京市的免疫程序，儿童在8个月、1.5岁、6岁时各接种1针，超过6岁，但没有接种过麻疹疫苗的人群，是麻疹的易感人群，目前北京市正在全市范围内为这部分人群提供免疫接种服务。有需要的人可以到就近医院的保健科进行咨询。

北京市麻疹发病率较去年同期下降15%，下降幅度高于全国4%的水平，但广大市民仍需要认真做好防控工作。