

# 别给黑芝麻丸交「智商税」

子川

继容貌焦虑、身材焦虑之后，脱发也成为当代人的一大焦虑，防脱养发类产品由此大行其道。最近，黑芝麻丸销售火爆，引发广泛关注。

瞄准脱发焦虑，黑芝麻丸广告“乱花渐欲迷人眼”。一些主播力荐的老金磨方黑芝麻丸，宣传语为“补气益肾还能防脱发”“秃头少女最爱”。网售平台上，固本堂旗舰店宣称有了臻粒黑芝麻丸，不再怕“体虚、睡眠不足、压力大引发的哺乳期脱发、发际线上移”；善巢芝麻丸表示：“关爱秀发”“拯救你的发际线”；五谷磨房则宣扬“以黑养黑，焕‘发’新生”等。

补肾、防脱、拯救发际线，小小一颗芝麻丸真有这么神奇？小心别交了“智商税”。

虽打着“脱发救星”的旗号，但商家网售的黑芝麻丸，本身是食品，不是保健品，更不是药品，使劲往防脱、乌发等功能上蹭，既夸大了事实，也涉嫌违法。

俗话说，药食同源。作为传统食品，黑芝麻中不仅含有大量的脂肪和蛋白质，还含有维生素、卵磷脂、钙、铁等营养成分，向来是佐餐、零食之佳品，众所周知，食疗的效果是温和而缓慢的。尽管黑芝麻里的B族维生素在理论上可以预防脂溢性脱发，但是，要想依靠芝麻丸中的含量达到缓解脱发甚至乌发功效，需要持续、大量、长期的摄入，绝不是商家、网红推荐的那样，一阵愉快的“吃吃吃”之后，就能达到期望的效果。

另外，黑芝麻丸作为普通食品，宣传保健功效，本身已触犯了我国《食品安全法实施条例》第三十八条第一款之规定：保健食品之外的其他食品，不得声称具有保健功能。保健品拥有较高的技术壁垒

和行业门槛，需由国家食品药品监督管理局予以批准。换言之，不戴“蓝帽子”的食品所谓的保健功效、治疗功效，是未经认证、缺乏保障的，容易对广大消费者构成误导和欺

诈。还有一点不得不提，当前市面上一些热销的黑芝麻丸，动辄贴上“××堂”等看似药品的大牌，其实均为委托代工生产。中国食品产业分析师朱丹蓬表示：“很多企业都采用代工的方式去规避监管，代工厂模式风险较高，因为企业无法盯住每家代工厂的每个环节。”追论贴牌代工的很多食品公司并不具备相关资质，其卫生状况也参差不齐。在售的五花八门的黑芝麻丸中，偷工减料、肆意添加、冒充古法、品质低劣者不在少数，消费者务必擦亮眼睛，仔细鉴别。

现代人工作压力大，饮食高糖高盐，加上频繁烫染染发等，的确容易“秃如其来”、头顶发量稀疏。应对脱发焦虑，也只有从排解压力、规律生活等方面去“对症下药”。喜欢养生食疗的人，在保障健康的前提下，自然可以多吃些药食同源类的食品。不过，当作普通的食疗材料去对待就好，切不可迷信，更不能滥服。



## 黑眼圈或与疾病有关

王秋园

在多数人的认知里，黑眼圈是熬夜或者睡眠质量不好导致的。但是，调整睡眠后，发现黑眼圈也没有消失。

### 黑眼圈的形成

黑眼圈的形成与许多原因有关，如真皮黑色素沉积、浅表血管结构显现、皮肤松弛出现沟槽以及水肿。因此，黑眼圈也分为以下几种类型：

一是色素型黑眼圈，是由于真皮黑色素细胞增多，真皮黑色素过度沉积，与日光暴露、药物摄入、卸妆不完全、妊娠、哺乳、过敏、眼部手术和外伤等原因相关。

二是血管型黑眼圈，这是由于眼睑部皮肤又薄又透明，皮下脂肪缺失，真皮毛细血管及皮下明显突出的蓝色网状静脉透过皮肤所形成，在月经期尤为明显。

三是结构型黑眼圈，皮肤松弛、老化、水肿导致光线形成阴影样外观，最终形成黑眼圈。

### 黑眼圈或与疾病有关

睡前过度饮水、过度用眼会导致局部血液滞留，晚上睡眠时平躺不利于血液回流等原因致眼睑水肿，而水肿会导致皮肤厚度增加，使色素的漫反射率增加，从而引起视觉上皮肤黑色增加，并因组织的遮挡，在光线下形成类似阴影样的黑眼圈。

同理，能使眼睛局部肿胀的疾病，如甲亢相关的眼病、眼球异物、肝肾疾病等，都有可能引起黑眼圈，且与肝肾相关的疾病会导致内分泌混乱，使黑色素细胞过度生长，黑眼圈更明显。

另外，皮炎、湿疹、过敏性鼻炎等疾病，会使组织黏膜充血水肿，也会出现类似黑眼圈的症状。

### 如何治疗黑眼圈

对于已形成的黑眼圈，根据不同类型，治疗手段有所不同：对于色素型黑眼圈，多采用化妆品、酪氨酸酶抑制剂、氢醌、维甲酸、化学剥脱、激光等手段治疗；对于血管型黑眼圈，多采用维生素软膏、硬化剂注射、手术、激光等手段治疗；对于结构型黑眼圈，治疗亦采取填充组织、手术等手段。

综上所述，眼部水肿所导致的眼黑眼圈可以通过比较方便的手段去缓解；对于有原发疾病的眼黑眼圈，要治疗原发疾病；因作息不当所导致的眼黑眼圈，可以通过局部按摩、敷热毛巾等手段进行缓解。

### 如何预防黑眼圈

根据国内外研究报道，中国人以色素型黑眼圈最为常见，因此，预防色素型黑眼圈最为重要。

根据色素型黑眼圈的形成原理，日常要从减少日光暴露、做好皮肤防护、科学卸妆、积极眼部按摩、避免过度用眼、减少熬夜等方面入手，减少色素沉着。

预防结构型黑眼圈，可以做好面部肌肉皮肤的保养，进行面部保健操等方法防止皮肤松弛。

# 疲惫难缓解 身体敲警钟

赵伟

有时候，没干什么却总觉得很累，怎样都提不起精神，甚至无法通过休息和睡觉来缓解。这究竟是怎么回事？为什么总感觉很累？根据疲劳产生的原因可以分为生理性疲劳和心理性疲劳。

### 心理性疲劳

焦虑抑郁等情绪疾病：抑郁症患者的核心症状是白天情绪低落、动力下降，感觉到疲劳，多伴有失眠。广泛性焦虑症的患者除了感到焦虑和烦躁之外，也经常會感到疲劳。

慢性疲劳综合征：称为肌痛性脑脊髓炎，表现为严重的疲劳、肌肉骨骼疼痛、睡眠障碍、注意力不集中和头痛等。

职业疲劳：长期工作压力过大可以导致职业疲劳，表现为头痛、肌肉紧张、消化不良、肠易激和疲劳。此外，还有工作效率低下、人际关系冲突等。

### 生理性疲劳

贫血：多见于月经过多的女性和孕妇。有消化性溃疡或者长期服用非甾体抗炎药(阿司匹林、水杨酸等)的患者也可以导致慢性失血性贫血。维生素B<sub>12</sub>或叶酸缺乏性贫血也会导致疲劳。

睡眠障碍：睡眠呼吸暂停，俗称“打呼噜”，是指睡眠时气道变窄或关闭，反复出现呼吸中断。夜间血液中氧气含量下降，导致睡眠的片段化。患者第二天就会感到疲劳、无精打采。

失眠、不宁腿综合征、夜间周期性肢动症等这些睡眠疾病都会导致日间疲劳。

甲状腺功能减退：体内的甲状腺激素不足最明显的症状就是疲劳，此外，体重增加、肌肉无力、关节疼痛、皮肤干燥、记忆力减退都是甲状腺功能减退的症状。

其他疾病：糖尿病、心衰、恶性肿瘤、卒中、帕金森病等患者容易感觉到疲劳。

### 身体的变化

总觉得累的人全身各个系统均有一些症状，当然，这些症状和疲劳可能是相关关系，而不是因果关系。

- 1.神经系统：头痛头晕、注意力难以集中、记忆力下降、情绪低落、受生气着急、坐立不安、失眠、早醒、爱哭。
- 2.呼吸系统：咽喉部哽噎感、喘大气、胸闷气短等。
- 3.消化系统：暴饮暴食、喜欢高糖食物、吞咽困难、食欲下降、腹胀、腹泻或便秘等。
- 4.心血管系统：阵发性心慌憋气，有时会有濒死感。
- 5.骨关节系统：肌肉和关节的疼痛。

## 亲子俯卧撑



我是一个90后的母亲，我的儿子今年上小学一年级。孩子从小就喜欢和我一起锻炼身体，冬日，气温降低，但我们仍坚持户外运动。每天早出园半小时，我和儿子一起跑步、跳绳之后就做亲子俯卧撑。这个体育项目，不仅增强孩子不怕冷的意志品质，更是加强了父母与孩子之间的感情。其实，最好的教育就是父母的陪伴。

俯卧撑可提高上肢伸肌和躯干肌力量，锻炼上肢的推撑力量和胸大肌力量。

我们的亲子俯卧撑分为基础版和进阶版：

### 基础版

- 1.孩子和家长面对面，摆好俯卧撑的姿势。
  - 2.两人都用右手离开地面和对方击掌，成功之后换成左手。
- 进阶版相比基础版更有难度。
- ### 进阶版
- 1.孩子和家长面对面，摆好俯卧撑的姿势。
  - 2.两人都用右手离开地面和对方击掌，成功之后换成左手。
  - 3.跳着收回双脚，膝盖靠近胸口后，再将双脚跳回去。

王梦洁

## 适当赖床 保护血管

房杰

然后慢慢坐起，准备一天的新生活。

冬季的早上容易出现脑部疾病和胸部疾病。

脑部疾病，一般称为脑梗中，分为脑梗死和脑出血，都是比较严重的情况。胸部疾病，可能是心脏或肺部疾病，常见的症状是胸痛，三大严重危及生命的疾病是心肌梗死、主动脉夹层和肺栓塞。

这两大类疾病均为致死致残的严重疾病，时间就是生命，如果发生，建议第一时间去最近的医院就诊。

为了防治脑部疾病和胸部疾病，要戒烟限酒，控制血压，控制血糖，控制血脂，不熬夜，规律作息，多吃水果蔬菜，多做跑步、游泳等有氧运动，保护我们的血管，就是保护我们的生命。

## 冬季警惕“暖气病”

陶有为

控制好室内温度和湿度是预防“暖气病”的关键。人体适宜的外界温度是18℃至22℃，湿度在50%至60%之间。可以通过给地面洒水、在室内放盆水、使用加湿器等方式调节室内空气湿度。同时多开窗通风，保持室内空气流通，以达到调节室温的效果。建议每天至少开窗通风两次，每次不低于半小时。开窗通风时间最好选在上午、午间和下午，不要在温度较低的清晨开窗。清晨气温较低、大气污染物的浓度与其他时段相比比较高，此时开窗通风可能刺激呼吸系统，使人体受凉感冒。雾霾天和沙尘天气尽量少开窗，以防室内空气质量变差。

及时补充人体丢失的水分是预防“暖气病”的重要措施。要养成多饮水的习惯，每天保证2500毫升左右的饮水量，多吃苹果、梨、橘子、白菜、萝卜、豆腐等湿润、温热性质的蔬果。如果出现皮肤紧绷、干裂等症状，可以涂抹温和、滋润的保湿霜，以增加皮肤湿度。

此外，表现为工作或者学习变得更加拖延、自我价值的否定、社交退缩等。负能量爆棚，喜欢在朋友圈发一些伤感和扎心的话语。

### 如何缓解疲劳

- 1.健康的饮食习惯。营养均衡，多吃新鲜蔬菜、水果和全谷物。控制糖和高脂肪食物的摄入。
- 2.良好的睡眠。每晚保证7至9个小时的睡眠。保持良好的睡眠卫生习惯，不要熬夜、睡前不要玩手机。在固定的时间睡觉和起床。如果有睡眠相关的问题，要及时和睡眠医学的医师沟通。
- 3.多接触阳光和新鲜空气，多进行体育活动。久坐不动的生活方式会让人感到疲惫，但是避免在睡前剧烈运动。
- 4.降低预期。人生不如意十之八九，预期太高就会有更多的压力和焦虑。给自己一个力所能及的小目标，这样就会经历更多的成功，感受到更多的喜悦。
- 5.学会放松。深呼吸、冥想、瑜伽、舞蹈都有助于减轻压力，弹琴、书法和绘画这些艺术活动也有帮助。
- 6.如果持续时间较久，要及时就诊。生理性疲劳患者需要针对原发病进行治疗；焦虑抑郁患者可能需要服用抗抑郁药或抗焦虑药，或进行认知行为治疗。

如今的生活节奏非常非快，人们在很多方面都会追求“省事”两个字，于是水果干和果汁这类食品就作为水果的代替物被很多人选择。

可这水果干和果汁毕竟不是新鲜的水果，营养价值一样吗？有没有添加剂？真的能代替水果食用吗？

### 关于水果干

水果种类繁多，因所含水分和其他物质不尽相同，果干制作方法也是多种多样。果干仍然存在营养价值，与鲜果相比各种营养成分有增也有减，不可一概而论。

果干减少的成分主要是水分和每单位质量维生素C和维生素B<sub>1</sub>。一般来说，大多数果干的体积会减少到原来的20%至30%，质量为原来的6%至20%。

增加的成分是因为失水浓缩而致，如糖类物质和钾、钠、镁、锌、硒等营养成分的含量反而因得到了高度浓缩而增加。

水果中除营养索以外，还存在抗氧化的花青素、白藜芦醇、类黄酮等植物化学物质，这些具有保健功能的物质因为基本不受干燥温度的影响，在果干中仍会保留甚至得到浓缩。

蜜糖类干制水果制品，除了水果本身的糖分外，还含有大量的添加糖，有些还有额外增加的钠，所以要少吃或不吃“伪果干”。

### 关于果汁

制作果汁时，水果中的重要营养物质——膳食纤维、钙、镁、钾等矿物质大部分会留在果渣中被我们丢弃，而榨成汁后留在果汁中的维生素C也大大提高了被氧、光、热氧化的几率，更容易被氧化而损失。

这样我们不但没有充分利用果汁中的维生素，又因为一杯果汁需要同质量2倍至3倍的水果量来榨汁，我们会摄入额外的糖分。

如果是外卖的鲜果汁，商家为了避免果汁氧化变色会加入护色剂，这样的“天然果汁”会变得很不健康。

### 水果的不可替代性

越来越多的研究证据显示，增加水果的摄入可降低心血管疾病和消化道肿瘤(结直肠癌、胃癌和食管癌)的发病风险。而果干和水果汁不能代替新鲜水果，原因有两点：

- 1.果干和果汁中糖分含量极高，热量高，非常不利于控制血糖和体重。
- 2.新鲜水果是我们人体必须每日补充维生素C的主要食物来源，维生素C对健康有重要的作用。而果干的维生素C几乎消减为零，果汁中的维生素C也极易遭到破坏，如果经常用果干和果汁代替水果，会造成维生素C的摄入不足而导致血液携氧能力下降，会出现疲劳、注意力不集中、工作学习能力下降等问题，长此以往，对健康不利。

中国居民膳食指南中推荐，2岁以上健康人群最好一天食用200克至350克新鲜水果，不要以果汁替代水果，除非是体弱年迈人群、胃肠消化功能较弱或暂时性进食障碍者。对于儿童，要鼓励吃水果而不是喝果汁，吃新鲜水果不但能吸收更全面的营养，而且有助于锻炼咬肌，有利于牙齿的健康，养成终身受益的良好饮食习惯。



# 果干果汁不能替代水果

葩丽泽