

野菜都是『绿色食品』?

感染甲流后 可以自行服用奥司他韦?

流言:奥司他韦被称为治疗甲流的“神药”,对各种感冒都有奇效,可直接对症服用。

真相:奥司他韦不是感冒“万能神药”,其功效比较单一,只对抵抗甲型和乙型流感有效,对其他类型感冒无效。同时,奥司他韦属于处方药,应在医生指导下使用,不建议自行服用。

奥司他韦是一种针对流感病毒神经氨酸酶的特异性抑制剂,可以有效切断并抑制受感染细胞,是有效的治疗流感的药物。老年人、儿童、孕产妇和有慢性基础疾病的群体等重症流感的高危人群,发病48小时内使用奥司他韦效果最好;非重症高危人群,只需服用退烧药或物理降温等一般对症治疗即可。

奥司他韦是抗病毒药物,如果滥用,会使人体产生耐药性。一旦出现了危重症的情况,这种耐药性会影响治疗。

野菜都是“绿色食品”?

流言:因为野菜是野生的,所以它们都属于绿色食品,比栽培的蔬菜更加健康。

真相:即便是天然的野菜,也并非就是绿色食品,经常吃还可能对健康有害。

绿色食品比一般食品更加注重“无污染”或“无公害”,具备营养与安全双重优势。我国对绿色食品有着明确规定,分AA级和A级两个等级,其中A级要求可限量使用限定的化学合成物质;而AA级要求不得使用任何化学合成的肥料、农药、兽药、饲料添加剂、食品添加剂和其他有害于环境和身体健康物质,按照有机生产方式生产。虽然野菜是自然生长的,但并不属于绿色食品。野菜的质量安全没有任何监管,生长的土壤、空气、水源可能已被污染,甚至也可能沾有农药、杀虫剂。

有研究曾报道了吉林省9种山野菜中重金属污染风险评估情况,包括人们常吃的刺五加、刺嫩芽、蕨菜、蒲公英、柳叶蒿、荠菜、苣荬菜、大叶芹、小根蒜。结果显示:9种山野菜中5种重金属污染程度大小顺序为镉>铬>铅>砷>汞,镉、铬和铅存在轻度污染。和人工可控环境中栽培的蔬菜相比,这些受污染的野菜对人体存在更大的健康风险。

吃了胶原蛋白,皮肤就能变好?

流言:胶原蛋白对皮肤质量很重要,平时多吃含胶原蛋白的食物,皮肤就会变好。

真相:这种说法是在“偷换概念”。事实上,胶原蛋白是不可能吃了就能进入皮肤中的。胶原蛋白到达体内后,首先是分解变成了一个个的氨基酸——多吃一些胶原蛋白,只意味着摄入的氨基酸变多,但身体不会因此合成更多胶原蛋白。

手上长倒刺说明缺少维生素?

流言:手指长倒刺的原因是缺乏维生素B6或维生素C,只要多补充这些维生素,就不会长倒刺。

真相:若只是单纯的甲周倒刺,多数都只是局部皮肤异常,而非全身性疾病的反映,并不是缺乏维生素导致的。

倒刺学名叫“逆剥”,是一种常见的甲周皮肤问题。手指长倒刺大多数是由于物理摩擦或洗手过多所致。究其原因,是由于指甲末端的角质层不断累积、增厚,当角质层角化过度,没有得到护理时,皮肤边缘部分就容易干燥开裂,微小的裂纹被摩擦增大,于是就出现倒刺。如果气候干燥,水分丢失过多,指甲角质层容易干裂,更易出现倒刺。

某些维生素的确与皮肤健康有关,但与倒刺的出现没有关系。比如,维生素B6缺乏时可导致脂溢性皮炎。维生素C可以抑制黑色素产生和抗氧化,还能促进真皮组织中胶原蛋白的合成。但长倒刺是因为角质层干燥和摩擦断裂,不涉及更深层真皮组织胶原蛋白合成的问题。

“非油炸”食品更健康?

流言:油炸食品不利于身体健康,相比之下“非油炸”食品更加健康,吃了不长胖,也不上火。

真相:“非油炸”不一定更健康。油炸与“非油炸”仅为制作方法差别,食材本身的含油量、脂肪、热量并未随之减少。而为了保证食品的松脆口感,虾条、脆条等膨化食品(非油炸),表面得刷油,含脂量并不低。膨化食品的脂肪含量通常都在15%以上,少数高达30%以上,比起油炸制成的锅巴和油炸方便面毫不逊色。

此外,一些“非油炸”食品所含的有害物质(如丙烯酰胺)并没有因制作方式不同而缩减。例如,油炸薯片是油炸烹饪加工而成,“非油炸”薯片则是经过风干、烘焙制成。其中,烘焙的温度往往在200°C以上,薯片在高温下仍有产生丙烯酰胺的风险。

因此,选购食品时不必刻意看重“油炸”或“非油炸”,更应关注保质期、配料表、营养成分表等重要信息。尽量选择脂肪含量低、热量低、钠含量低的;尽量挑选不含氢化油成分的食品,以减少反式脂肪酸摄入;尽量挑选那些加工温度低、加工过程简单的食品。

天上“下土”,就是沙尘暴来了?

流言:天空泛黄“下土”,空气中尘土飘浮时,就表明有沙尘暴来了。

真相:每当出现沙尘天气,人们会习惯性说“沙尘暴来了”,但在气象学上,沙尘天气按强度可分为浮尘、扬沙、沙尘暴、强沙尘暴和特强沙尘暴5种——不是所有的沙尘天气都是沙尘暴。

5种沙尘天气中,浮尘程度最轻,是指尘

2023.4.7

星期五

土、细沙均匀地浮游在空中,使水平能见度小于10公里的天气现象。浮尘常使远处景物呈现黄褐色或灰黄色,天色则呈苍白或微黄色。扬沙天气时,风将地面尘沙吹起,使空气相当浑浊,水平能见度在1公里至10公里以内的天气现象。当达到沙尘暴级别,大风会将地面大量沙尘吹起,使空气变得很浑浊,水平能见度小于1公里。

强沙尘暴则是强风将地面沙尘吹起,空气里模糊不清、浑浊不堪,水平能见度小于500米。而最严重的特强沙尘暴出现时,狂风将地面沙尘吹起,空气特别浑浊,水平能见度不足50米。

叶黄素能预防和治疗近视?

流言:叶黄素可以抵御蓝光,保护视力,熬夜学习、用眼过度、长时间刷手机的人可以通过补充叶黄素来预防和治疗近视。

真相:研究表明,叶黄素对保护视网膜健康、预防老年黄斑变性等方面有着积极作用。但其对于近视眼的疗效并没有得到证实。

此外,叶黄素并不需要额外补充,因为在我们的正常饮食中(如芒果、玉米、菠菜以及所有绿色蔬菜)含有足够多的叶黄素,只要饮食均衡,通过日常饮食就能摄入足够的叶黄素。

目前医学上还没有治愈近视的方法。我们只能通过科学的矫正、改善用眼习惯等避免近视加重。预防近视最有效的方式是良好的用眼习惯和增加户外活动。减少近距离用眼时间,书写、阅读时保证适宜的照明度,桌椅高度合适,使眼与视物保持适当的距离。每天2小时的户外活动,沐浴在阳光中远眺绿色风景等,可以让眼睛处于放松状态,有效缓解视疲劳,这是最有效也是最经济的防控近视的方法。如果有近视眼的问题,应该向专业医生寻求建议,并采取多种综合措施来预防和管理近视眼。

长期习惯用嘴呼吸, 可以用“口呼吸贴”矫正?

流言:长期用口呼吸会影响容貌,使用“口呼吸贴”等产品能够矫正呼吸习惯。

真相:“口呼吸贴”是利用条形胶带将人的上下嘴唇强行粘贴上,以防止嘴巴在睡觉时张开呼吸。但只能起到帮助嘴巴闭合的辅助作用,对于口腔或者牙齿原因所致的口呼吸,可以用口呼吸贴矫正。若是因阻塞性疾病导致的口呼吸,就不能用口呼吸贴,否则会导致使用者严重缺氧,出现更多的问题。

无论儿童还是成人,如果口呼吸长期不能得到缓解,应到专业的耳鼻咽喉科就诊。对于阻塞性张口呼吸,应明确病因后遵循耳鼻咽喉专科医生的诊疗意见进行处理,如压迫气道的扁桃体、腺样体、鼻息肉应予以切除,明显的鼻中隔偏曲应予以矫正,慢性鼻炎一般以保守治疗为主。

连载



71

苏华著

■ 作家出版社

《大夏禹都》节选

午开始,以机坏不果。这里拓片工作(者)成为摄影速写的模特,又将成为电影明星矣,因栈道已在去年7月拍摄,返京拟行联系拷贝两份。”

平陆在汉魏,叫大阳县,后魏为河北郡,县名仍为大阳县。隋文帝杨坚初年(581),

废郡,改平陆县名为河北县,属河东郡。唐太宗贞观元年(627),改属陕州。唐天宝元年(742),洛阳到长安的漕运在砥柱山常常遇阻,且有覆舟之患,时任陕州太守的李齐物便向唐玄宗奏疏,凿三门,以保畅通。唐玄宗遂准李齐物开凿水道。开山岭时,李齐物为保拉纤者走的路不致堵塞,采用了战国时秦国蜀郡太守李冰修建都江堰时的“烧石沃砾”凿法,即将木柴架在石头上,点火燃烧,当石头烧得火热时,将冷水或醋猛浇其上,热石突然遇冷爆裂,炸成碎片,以清除峰障。令李齐物没有想到的是,炸裂的奔石飞入河内,原本激荡的水流愈发湍急,往来舟船不但不能进入新河,还要等候其水上涨,以纤夫挽舟而上。淮开河道已三载,洛阳经三门到长安的漕运仍旧迟缓不畅,唐玄宗怀疑这其中必有隐情,便遣特使前往平陆视察。李齐物贿赂了使者,又把一块铭曰“平陆”的河卵石交给使者带回,请其向唐玄宗进言:经凿三门,河道已成平陆,漕运不羁。唐玄宗见“平陆”石铭,异之,遂改县名河北为平陆,赐李齐物貂裘一领、绢三百匹,特加银青光禄大夫、鸿胪卿,另赐玉尺一,诏曰:“谓之尺度,可以裁成。卿实多能,故为此赐。”特使走后,李齐物把三门北俗名公主河的一条小河改为“开元新河”,并刻勒在公主河对面的峰岩上,官升河南尹。唐开元二十一年(733),京兆尹裴耀卿(681—743,稷山人),鉴于漕粮在三门难通,奏请唐玄宗于三门东置集津仓,三门西置盐仓。