

## 健康新知

## 大脑缺“养” 试试“6+1”补脑法

大脑处于饥饿状态,怎么办? 运用“6+1”营养补充法。

“6+1”中的“6”是指蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素、纤维素。蛋白质是脑力活动最基础物质,能提高中枢神经系统兴奋性,消除氨基酸缺乏导致的眩晕、健忘等症状。碳水化合物是脑力活动的能量来源,维持大脑正常功能,缺乏碳水化合物会引起头晕、心悸等。脂肪尤其是不饱和脂肪是健脑益智的重要物质,补充优质脂肪,能够远离由于脂肪匮乏产生的抑郁症、注意力障碍、注意力缺陷及精神分裂症。矿物质能保护和激发大脑的活性,其中,铁元素是智力发育的有力补充,帮助提高认知能力;锌元素是脑细胞酶的活性中心,有增强注意力和记忆力的功效。维生素使大脑充满活力,某些维生素对大脑发育和功能运转影响很大。纤维素很重要,大脑运转的能量主要靠血糖,保持血糖稳定离不开纤维素。

“6+1”的“1”指能量。大脑每小时消耗11卡路里的能量,休息时大脑也需要身体总消耗量的20%,能量不足则抵抗力下降。



## “食用级”护肤品真的能吃吗?

## 艾滋病与 艾滋病病毒

艾滋病(AIDS)是由一种逆转录病毒——人类免疫缺陷病毒(简称HIV)侵入人体后破坏人体免疫功能,最后导致被感染者死亡的一种严重传染病。艾滋病的医学全称是“获得性免疫缺陷综合征”(AIDS)。

艾滋病病毒主要侵犯那些起免疫作用的淋巴细胞,1986年国际病毒分类委员会将引起艾滋病的逆转录病毒定名为人免疫缺陷病毒(HIV)。艾滋病病毒侵入人体之后,在逆转录酶的作用下,可融入于人体细胞的染色体DNA中,进行复制,分裂增殖,也可按它特有的遗传方式来复制,最终导致细胞死亡。还可在受其感染的细胞染色体内长期潜伏,暂时不发病。艾滋病病毒主要存在于患者的精液、血浆、脊髓液、唾液、眼泪、乳汁和阴道分泌物中。一个人感染了HIV以后,此病毒就开始攻击人体免疫系统,人体免疫系统的功能会被击退。经过几年,HIV削弱了免疫系统,这时人体就会感染上机会性感染病,如肺炎、脑膜炎、肺结核……一旦有机会性感染发生,这个人就被认为患了艾滋病。

在室温下,液体环境中的艾滋病病毒可以存活15天,被HIV污染的物品至少可在3天内有传染性。近年来,一些研究机构证明,离体血液中HIV病毒的存活时间决定于离体血液中病毒的含量。病毒含量高的血液,在未干的情况下,即使在室温中放置100小时,仍然具有活力;病毒含量低的血液,经过自然干燥2小时后,活力才丧失;而病毒含量高的血液,即使干燥2~4小时,一旦放入培养液中,遇到淋巴细胞,仍可进入其中,继续复制。所以,含有艾滋病病毒的离体血液可造成感染。艾滋病病毒在体外生存力不强,离开人体后不易存活。对热敏感,60℃以上可迅速灭活。许多化学物质都可以使HIV迅速灭活,如0.3%84消毒液、2%次氯酸钠液、0.3%过氧乙酸液、50%乙醇、4%福尔马林等均能使其灭活。尽管艾滋病病毒见缝就钻,但这些病毒也有弱点,它们只能在血液和体液中活的细胞中生存,不能在空气中、水中 and 食物中存活,离开这些血液和体液,会很快死亡。

艾滋病病毒感染者和艾滋病人的区别 艾滋病病毒感染者是指已感染艾滋病病毒,但还没有表现出明显的临床症状,没有被确诊为艾滋病的人;艾滋病病人指已感染艾滋病病毒,且已出现明显的临床症状,被确诊为艾滋病的人。二者之间的相同之处在于都携带艾滋病病毒,都具有传染性。不同之处在于艾滋病病人已经出现明显的临床症状,而艾滋病病毒感染者还没有出现明显的临床症状,外表看起来跟健康人一样。这一时期叫做潜伏期,潜伏期为无症状感染期,本期除HIV抗体阳性外,无自觉症状和阳性体征。潜伏期长短不一,半年到12年不等,少数可达20年以上。艾滋病病毒在人体内的潜伏期平均为6年。

预防艾滋病健康专栏  
来宾市艾防办 来宾日报社 联办

“厨房食用级”“对身体有益的食物对肌肤同样有益”“100%天然无合成的润肤霜”……如今,“可食用”俨然已成最热门的概念。与其他化妆品相比,“可食用”级护肤品标榜产品成分的天然性及安全性,强调其成分甚至达到可食用级别。而在这些“能吃”的护肤品中,除了各个品牌推出的主打产品,还有不少网友的DIY“心得”,猕猴桃酸奶面膜、番茄祛痘面膜、果醋绿豆紧缩毛孔水……这些“能吃”的护肤品真的更好吗?

## “可食用”级化妆品吃不得

“化妆品与食品属于不同行业,二者使用部位不同,吸收成分不同,所用原料及产品标准要求、禁用要求,所执行的规范、检验标准均不一样。天津强微特生物科技有限公司研发总监、天津大学生物化工专业硕士王培培介绍,化妆品原料参考国家发布的《已使用化妆品原料名称目录》,共8783种,食品添加剂参考《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》,共2370种。

以酒精为例,食用酒精执行标准为GB10343-2008,其中普通级酒精的甲醇指标为“≤150毫克/升”,允许

极少量甲醇存在;而在《化妆品安全技术规范(2015)》中,甲醇属于禁用成分。再比如,对于微生物的要求,食品按照食品微生物学检验国家标准GB4789等,共需检测42项,化妆品则遵循《化妆品卫生规范》要求,检测细菌类微生物菌总数,如粪大肠菌群、绿脓杆菌、金黄色葡萄球菌等,二者要求完全不同。所以,并不是食品级产品用在护肤方面就更安全。

## 直接涂抹食物 有效成分难吸收

“很多食物中的某些成分的确可以起到护肤的作用。”天津科技大学食品工程与生物技术学院副教授王浩介绍,比如多糖类的燕麦有很好的保湿功效,含有茶多酚的绿茶类、人参中的人参皂苷等物质的龙舌兰有很好的抗炎保湿功效。

需要注意的是,千万不要将食材成分直接和其他化妆品混合到一起。因为化妆品中含有防腐剂成分,添加食用成分后会破坏化妆品中的防腐体系,可导致产品发生变质、发霉、油水分离等现象。

直接涂抹食物成分,皮肤很难吸收。食物里的成分很多都是大分子,皮肤的表皮和真皮层中间有一层非常可靠的基底膜,它把表皮层和真皮层

隔成两个世界,很难实现透皮吸收。因此,有护肤功效的物质难以大量到达真皮层。此外,还有一些成分在空气中不是很稳定,直接涂抹效果会大打折扣,同时也会有因微生物超标等而形成刺激因素存在。例如,维生素C性质不稳定很容易氧化,所以正规化妆品里使用的一般都是维生素C稳定形态的衍生物,且浓度、刺激度都有调节。直接涂维生素C或者直接把柠檬汁挤入面膜里,不仅达不到护肤效果,而且柠檬酸具有很强的腐蚀性,容易出现脸干、发红等症状,严重的还会引起会皮肤过敏。

如果是涂抹含有这些成分提取物的化妆品,其护肤效果好于食用效果。虽然吃和涂抹的护肤机制是一样的,但吃下去的食物都要先经过消化道内各种消化酶的化学消化作用,且还需要经过其他器官的代谢,最终能作用到皮肤的有效成分比较少。只有吃下一定量的食物成分,才能达到和涂抹同等的效果,但这往往会产生一些副作用。如吃维生素C来美白,如果吃过量,很容易引起腹泻、胃酸反流等。

和食品相比,化工类所用的原料有时候对纯度要求更高,因为杂质过多会导致化妆品配方体系的崩塌,而且化妆品配方复杂,一个配方可能有多达几十种成分,这就要求每种成分的活性物质纯度更高,杂质更少,否则容易相互影响,达不到预期的要求。

## 只用纯天然提取物 无法制成护肤品

中国消费者协会和中国香料香精化妆品工业协会于2011年联合发布的《美白类美容护肤产品消费指引》显示,化妆品由多种成分配置而成,其中包括多种化学成分,只用纯天然植物提取物无法制成护肤品。

很多化妆品宣称“不含防腐剂”,这主要有以下几种情况:第一种情况是产品中确实不含防腐剂,多为一次性包装产品(如胶囊类产品)和基质本身不易长菌的产品(如精油、唇膏、花露水、香水等);第二种情况涉嫌炒作概念。这一类产品添加了一些具有抑菌效果,同时又不在于《化妆品安全技术规范》准用防腐剂列表里具有防腐作用的成分,如戊二醇、辛甘醇等。但这些成分并不一定比按照《化妆品安全技术规范》要求使用防腐剂的更安全;第三种情况是虚假宣传或误导消费者的产品。

此外,未经过认证的“天然”或“有机”产品,其隐患很多。比如茴香、天竺葵、玫瑰等含有的部分生物碱及挥发成分,有潜在的致敏性;丁香、紫荆花等提取物会造成气喘的植物原料……同时,这类化妆品在效果上也没有保证。天然成分中功效物质含量通常较低,靠植物提取物中含有的多肽起到护肤作用比较困难。

## 雨天能不能艾灸

很多人喜欢做艾灸,担心下雨后空气潮湿,做艾灸时毛孔张开,湿气会进入皮肤,导致艾灸没有效果。其实不必担心,雨天或许更适合做艾灸。

## 雨天易引起湿症

湿邪为外感六淫,以夏季最盛,在人体正气不足、抵抗力下降时,就会成为致病因素。当阴雨连绵时,稍不注意就容易因湿邪人体而引发湿症。

夏季天气炎热,人们贪吃冷食、冷饮。虽能让身体感觉舒适,但寒凉之物却最伤脾,而脾在运化水湿方面起着重要作用。若脾阳失运,则湿内生。

## 雨天更适合艾灸祛湿

艾灸具有温阳通络、散寒祛湿的作用,可帮助祛除体内的寒湿之邪。下雨天寒湿之气较重,因寒湿内侵而导致疾病的患者,其症状在下雨天往往会更加严重,如关节酸痛、肢体麻木等。所以,在雨天艾灸,可帮助祛除体内的寒湿之气,对于有寒湿症状的患者来说更适合。

下雨天气温下降、体温偏低、毛孔闭合,不利于湿气透表外出,任其滞留体内容易生成痰湿,例如引发头晕、鼻塞、全身无力甚至风湿、类风湿等。这时候更应该抓住时机经常艾灸,祛除体内的病邪,同时更能起到预防疾病的作用。

需特别注意,艾灸后易出汗、毛孔舒张。建议在温暖的室内多休息一下,同时喝少许开水,待出汗结束后再外出,也就不易受到寒湿侵袭。



## 溺水者上岸后的 急救措施(一)

把溺水者从水里救上来很重要,但岸上的急救也相当重要,岸上急救能迅速恢复严重溺水者的呼吸和心跳。溺水者被背上岸后,如果已昏迷、心跳停止、呼吸停止,应立即采取措施展开现场急救,再转送医院抢救。如果及时急救、方法正确,可使溺水者转危为安。若耽误上岸后的最佳急救时机,则可能使整个救生工作前功尽弃。

## 溺水者的岸上复苏救护

对现场抢救来说,原则一样,都要尽快恢复呼吸与心跳。急救的第一步是通知120急救中心,伤者必须以颈椎受伤者处理,以避免急救完伤者已成植物人。在国内外文献报告中,有人曾因不当急救造成颈椎受损。

## 清除口腔咽喉异物救助法

救上来只是工作的一半,使溺水者复苏是另一半,对挽救生命同等重要。首先清理溺水者口鼻内污泥、痰涕,有假牙的要取下假牙。救护人员单腿屈膝,将溺水者俯卧于救护者大腿上,借体位使溺水者体内水由气管口中排出,将溺水者头部转向侧面,以便让水从口鼻流出,保持上呼吸道通畅,然后将头转正。急救者从后方抱起溺水者的腰部,使其背向上、头向下,也能把水倒出来。

## 控水救助法

溺水者被救上岸后,如果还有心跳和呼吸,可将溺水者举起,使其俯卧在救助者的肩上,腹部紧贴救助者的肩部,头脚下垂,以使呼吸道、肺、胃内的积水自然流出。或者救助者单腿屈膝,将溺水者俯卧于救助者大腿上,借体位使溺水者体内积水从气管口中排出。还可从后方抱起溺水者的腰部,使其背向上、头向下,让水流出来。在农村,有时会将溺水者俯卧在牛背上,头脚下垂,赶牛行走,这样既能控水又能起到人工呼吸的作用,但不要因控水时间过长而耽误心肺复苏的时间。



(本版图文均除署名外据新华网)

## 健康常识

## “长寿食品”不值得追捧

当下,来自长寿之乡的“长寿食品”已经泛滥,同时夸大宣传遭消费者投诉的情况也层出不穷。在很多专家看来,许多“长寿食品”很普通,不值得追捧。

## “长寿水”保健功能无依据

一方水土养一方人,但长寿之乡、长寿村的水常被拿来过度营销。一般而言,这些山泉水经过包装后会变成“不老泉”、天然弱碱水、小分子水等。在各种广告中,它们被宣传能延缓衰老,降血压、防治痛风等疾病。对此,北京中医药大学主讲教授王国宝表示,目前消费者可以饮用的水有三种,分别是符合国家卫生标准的自来水、含有微量矿物质的矿泉水以及纯净水,“长寿水”属于矿泉水的一种。王国宝表示,矿泉水如提到降尿酸、降血压,就已涉及到治疗功能,但水作为食品的一种,并不具备治疗功能。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅也表示,人体内环境相对平衡稳定,类似“弱碱性水”有助改善人体健康,改变人体内酸碱度”等概念没有足够的科学证据支持。

## “长寿酸奶”并无特殊营养

有的酸奶产品也打起长寿牌,比如曾有一款酸奶的宣传语很直接——“来自长寿村的秘密”,给人营造“喝了

就会长寿”的假象。

然而,此前有消费平台委托珠海出入境检验检疫局技术中心对不同酸度的乳酸菌总数、蛋白质和钙含量等指标进行检测时发现,“长寿酸奶”的一些营养元素(如钙含量)比普通酸奶的还低。

广东省奶业协会副会长王丁棉认为,酸奶中的益生菌对肠道健康有好处是一个业界共识,但说成“常喝长寿”则不准确,这种宣传说法站不住脚,甚至还会给消费者造成误导。酸奶只是一种普通食品,具备一定营养,但不能夸大功效。从这款“长寿酸奶”产品包装上的配料表中也可以看到,这些配料都是常见的乳制品原材料成分,并没有什么特殊功效成分,因此它只是一款普通食品。

## “营养保健米”多是噱头

泛滥的“长寿食品”还有各种农产品和特产,比如各种概念大米、黄豆、葛粉、茶……

以大米为例,不少地方也打起“长寿大米”的广告,宣称大米富含铜、硒、锌等微量元素。如今,市面上的高钙米、低蛋白米等“营养保健米”也应运而生。这些“概念大米”是否真的适合所有人?广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵冰莹表示,如果想要通过大米来补充身体的某些营养,就要因人而异。一般而言,这些大

米在营养成分上与普通大米并没有什么区别,不建议购买。因为目前没有明确的调查数据证明其营养元素和微量元素含量,因此不必过度迷信。

## 富硒食物吃多反伤身

“长寿食品”最爱打富硒牌,将硒元素称之为“生命的火种”“经典的抗癌生命元素”。

对此,中国营养学会前任副理事长翟凤英说,依据已有研究,确实发现硒有一定的防癌抗氧化作用,但是需要控制在合理科学的剂量范围内,

