

关掉“高端水”滤镜，看看它们的真面目

婴儿水、富氧水、酵素气泡水……

俗话说，水是生命之源。近来天气异常炎热，人体内水分流失速度加快，因此需要及时补充水分，以保持正常代谢状态。除了我们日常喝的矿泉水、纯净水外，目前市场上还有很多价格不菲的水，如婴儿水、酵素气泡水、富氧水等。那么，这些所谓的“高端水”，真比一般的水高端吗？

吃出健康



各种水的“神奇”功效

前段时间，媒体对碱性水营销乱象进行了曝光。碱性水骗局被揭穿，但市场上各种“新概念”的水依旧层出不穷，减肥、助眠、抗氧化……功能之多，令人眼花缭乱。

让我们先来看看，商家口中这些“高端水”的“神奇”功效吧。针对婴幼儿免疫系统和代谢系统不成熟等特点，商家推出主打“无菌、低钠、淡矿化度”概念的婴儿水，称其经过高温杀菌、无菌生产线生产，能保证婴幼儿的饮水安全。此外，该产品包装上还注明，水中的重金属等对人体有害的物质，指标都低于国家标准。

富氧水的功效更加“神奇”，部分商家在宣传时表示，当人体缺氧时会产生诸多不良后果，而饮用富氧水能增加人体内的氧含量，进而起到一定保健作用，如抗疲劳、抗衰老等。

随着酵素被越来越多人所接受，一些商家又推出酵素气泡水。很多买家被配料表中出现的232种植物所吸引，纷纷表示喝了这瓶水“就像喝下了一整个菜市场”，甚至有人说“元素周期表都没它全”。商家宣称，由于添加酵素成分，这款水具有调节肠道、减肥、助眠等功效。

有收“智商税”之嫌

那么，这些“高端水”究竟是物有所值，还是“智商税”呢？

天津美中宜和儿保科医生陈雅琴在接受采访时介绍，过量摄入矿物质及盐的确会对婴幼儿身体造成影响，世界卫生组织推荐适合婴幼儿喂养的饮用水中，钠≤20毫克/升、硫酸盐≤200毫克/升、镁≤40毫克/升。

“不过，喝水不是婴幼儿获得微量元素的主要途径，主要还是靠饮食，所以即便水里含有某种微量元素，对健康影响也不大。”陈雅琴说。

对于婴儿水强调的无菌，更是可以轻松实现——只要把水烧开就行。“自来水在进入千家万户前，会在自来水厂经过严格的净化和杀菌处理。”陈雅琴表示，如果有人担心自来水中含有氯气，可以在水烧开后，开盖再煮2至3分钟，这样自来水中的氯气就“跑”出去了。

“婴儿水没比自来水高端多少，家长没必要花高价购买。”陈雅琴表示。对于富氧水，天津科技大学理学院化学系讲师梅桢表示，靠喝水根本不可能为人体补氧。

“即便是通过加压等方式把氧气溶解到水中并封装起来，待水瓶打开后，在压力的作用下，氧气又可能‘跑’走了。”梅桢质疑，就算水中溶解了部分氧气，但氧气也很难通过消化道黏膜被人体吸收，靠“喝氧”来补氧显然不靠谱。

“此外，人处在含氧环境中会产生自由基，这也是造成人体衰老的主要原因之一。如果人体摄入的氧气多了，那么产生的自由基也就更多，反而会加速人体衰老。”梅桢认为，所谓的富氧水其实是一种“智商税”。

酵素是日本人叫酶的叫法，我国工业和信息化部发布的轻工行业标

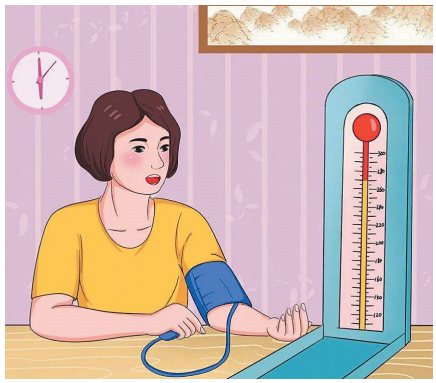
准《酵素产品分类导则》将酵素定义为：以动物、植物、菌类等为原料，添加或不添加辅料，经微生物发酵制得的含有特定生物活性成分的产品。

“其生物活性成分包含植物原料和微生物所提供的各种营养素、天然植物中的植物类功能性化学成分，以及发酵生成的一些活性物质，包括氨基酸、肽类、维生素等。”天津市第一中心医院营养科主任谭桂军介绍，酵素常被宣传具有减肥、抗癌、抗衰老等功效，但实际效果可能并不理想。

记者在某电商平台看到一款酵素气泡水，其酵素含量并不多，而且执行的产品标准是GB/T 10792，与大多数碳酸饮料的执行标准是一样的。“酵素只是这款水的一个卖点而已，酵素气泡水与普通水没有太大区别。”谭桂军表示。

夏季高血压会“忽悠”人

擅自停药有风险



夏季天气炎热，很多高血压患者发现自己的血压降低，甚至回到了正常范围。这是否意味着高血压已“治愈”，可以停药？专家提示，擅自停药降压药存在风险隐患。

北京大学第三医院心血管内科副主任医师汪宇鹏介绍，夏季气温较高，人体的血管扩张，外周血管阻力下降，从而导致血压下降。此外，高温环境下人体出汗较多，容易导致血容量减少，心输出量下降，也会造成血压下降。

“不过，即使患者的血压在夏季看起来正常了，也并不等于高血压被‘治愈’，不应擅自停药。”汪宇鹏说，测量血压的时间通常是在白天，而夏季的夜晚很多人有睡眠质量下降的情况，从而影响神经内分泌系统的调节，使夜间血压升高，导致夏季昼夜血压变化大，心肌缺血、脑卒中的风险增加。

“目前我国患者的高血压控制率总体较低，患者依从性不佳、自行停药是重要原因之一。”北京大学第三医院心血管内科主管护师徐东晓提示，高血压本身不可怕，可怕的是由于血压未得到及时有效控制，可能造成心脏、脑、肾脏、眼底等多项靶器官受损，甚至危及生命。

专家提示，判断血压情况，不能仅凭白天的测量结果就判定血压正常，要通过24小时血压监测或检查才能掌握全天真实的血压情况。高血压患者在夏季不应擅自停用降压药，应在医生的指导下规范用药，酌情减量。

(本版图文均据新华网)

饿了别扛着 当心“饿怒症”

一项新的科学研究发现，感觉饥饿真的会让我们上火，愤怒和易恼等情绪与饥饿密切相关。这项研究发表在最新一期《公共科学图书馆·综合》杂志上，首次调查了饥饿如何影响人们的日常情绪。

“饿怒”是“饥饿”“愤怒”两个词的合成词，在实验室环境之外，科学家还没有对这一现象开展广泛研究。英国安格利亚鲁斯金大

学和奥地利卡尔斯·兰德斯坦纳健康科学大学的新研究发现，饥饿与更高水平的愤怒、易恼以及更低水平的愉悦感有关。

研究人员从中欧招募了64名成年参与者，记录他们21天时间里的饥饿程度和各种情绪健康状况指标。参与者被要求每天在智能手机应用上报告5次他们的感受和饥饿程度，这样就可以在参与者的日常环境中收集数据，比如他们的

工作场所和家里。结果表明，饥饿与更强烈的愤怒和易恼情绪以及更低的愉悦感有关，即使在考虑年龄、性别、体重指数、饮食行为和个人个性特征等因素后，这种影响也是巨大的。

受试者记录的易恼程度的37%、愤怒程度的34%和愉悦程度的38%与饥饿有关。这项研究的主要作者，安格利

亚鲁斯金大学社会心理学教授维尔·斯瓦米说：“很多人都知道，饥饿会影响人们的情绪，但令人惊讶的是，很少有科学研究关注‘饿怒’这种情绪。”

尽管研究没有提出缓解饥饿引发的负面情绪的方法，但研究表明，能够识别情绪可以帮助人们调节情绪。因此，对“饿怒”的更多认识可降低饥饿导致个人负面情绪和行为的可能性。

彩妆玩具并非儿童化妆品

可能存在重金属超标，家长要仔细甄别

暑期已至，很多家长做好了带孩子参加户外活动、享受亲子互动的安排，一些具有清洁、保湿、爽身，特别是防晒功效的儿童化妆品已被列入家长的购物清单。

中国消费者协会、中国保健协会化妆品发展工作委员会日前发布“保障儿童用妆安全”暑期消费提示。提示中称，不存在“食品级”化妆品，误当食物摄入化妆品存在安全风险；要将儿童化妆品与玩具严格区分，切勿将彩妆玩具当儿童化妆品使用；要积极引导孩子树立正确的审美观，更多地引导孩子追求自然美和健康美，避免孩子过分依赖于化妆品。

近年来，随着社会和经济发展，人们对美的追求愈加强烈，化妆品市场逐渐显现出不断增长和低龄化的趋势，并衍生出了儿童化妆品品类。儿童化妆品是指适用于年龄在12岁以下(含12岁)儿童，具有清洁、保湿、爽身、防晒等功效的化妆品。据有关方面统计，我国每年至少有5000万儿童使用化妆品，估算儿童化妆品市场份额已近50亿元，且呈现逐年递增的趋势。

与此同时，儿童化妆品市场也

暴露出一些问题，如无生产许可证生产儿童化妆品、伪造生产厂名厂址、非法添加激素和抗感染类药物、宣称“食品级”化妆品、售卖的“彩妆玩具”易被当成儿童化妆品等，不利于儿童的安全健康。

两协会提示，选购儿童化妆品应注意功效类别，3岁以下婴幼儿不宜使用“彩妆”。如果彩妆化妆品标签宣称3岁以下婴幼儿可用，则属于违法行为；购买儿童化妆品应选择有资质的正规商家，仔细阅读标签标注并核验产品信息，认准“小金盾”标志；家长应主动监护孩子使用儿童化妆品情况，出现不适要立即停止使用。

两协会指出，近期，一些商家在生产化妆品时使用某些可用于生产“食品”的原料，就借机称这样的化妆品为“食品级”化妆品，暗示家长把这样的化妆品给儿童使用更安全。事实上，化妆品和食品是两种不同类型的产品，依据不同的法规规定，适用不同的产品标准、原料要求、生产条件等。

另外，两协会提示，儿童化妆品与玩具是两种不同类型的产品，依据不同的法律法规实施管理，其管理措施和要求也不相同。

当前，一些包括眼影、腮红、口红、指甲油等组成的“儿童梳妆台”或“宝宝梳妆台”等产品在市场上十分热销。实际上，这类产品很多是由玩具生产企业生产的仅供玩偶等涂饰用的“彩妆玩具”，只按照玩具的生产标准和质检标准进行生产、检验，并未依法在药监部门完成产品的注册或备案，不作为儿童化妆品管理。

按照一般玩具产品标准生产

出来的“口红玩具”“腮红玩具”等产品中可能含有不适宜作为化妆品原料使用的物质，如安全风险相对较高的着色剂等，如果当化妆品使用可能会刺激儿童皮肤。此外，这类“彩妆玩具”还可能含有重金属超标的问题，如铅超标，过量铅被吸收后可损害身体多个系统，并影响儿童智力发育。为此，家长在为孩子选购时，一定要将儿童化妆品与彩妆玩具区分开来。



孩子换牙期 这些问题可能毁颜值

暑期到了，不少家长盘算着带孩子去医院矫正牙齿。从6岁左右开始，孩子的替牙期将持续到12岁左右。在这个颌骨发育的重要时期，会出现各种各样的情况，有的是暂时异常，有些情况则需要及时给予纠正。那么，孩子的哪些问题需要干预呢？

滞留乳牙得给新牙腾地

替牙期间有个最常见的情况就是乳牙滞留，也就是我们常说的“新牙”长出来了，“旧牙”却没有脱落。滞留的乳牙占据着新牙的位置，导致新牙的萌出空间不足，不能向正常的位置生长。

出现这种情况，家长要带孩子去医院将滞留的乳牙拔除。这种情况下，牙根已经有一部分吸收，所以治疗操作比较简单，创伤不大，家长和患儿不必过于担心。

口呼吸是面部发育“第一杀手”

因鼻炎、腺样体扁桃体的肥大等因素导致上气道阻塞，从而引起的长期口呼吸，是影响儿童颌面发育的“第一杀手”。

口呼吸时，嘴唇是张开的，唇部对前牙的阻挡消失了。这样一来，牙齿就会前突，以至于上牙弓变得狭窄，进一步加重牙齿的前突。由于上牙列是覆盖住牙列的，上颌变得拥挤而狭窄，也会导致下颌发育不足，也就是我们常说的“龅牙”“小下巴”。

临床上观察，不超过半年的口呼吸对颌骨的影响不大。当孩子因气道不通畅而口呼吸时，家长要及时带孩子去耳鼻喉科检查，尽快解决气道问题，恢复正常的鼻呼吸状态。

此外，口腔的一些不良习惯也会影响颌面部的发育。比如孩子吃手或吐舌的习惯，造成局部的开合、牙齿的前突；总用一侧牙齿吃东西，也会导致两侧的颌骨发育不对称，从而出现“脸歪”情况。

有家族遗传史更要改掉不良习惯

遗传因素对儿童的颌骨发育有着重要影响。如果家族中存在上颌发育过度、下颌发育过度、偏斜等骨性因素，那么孩子在生长发育期也会按照这种“既定的轨迹”发育。

具有先天不利遗传因素的儿童，更要重视上气道的健康和不良习惯的去除，因为这些环境因素可能会加重遗传因素造成的影响。比如有下颌前突，俗称“地包天”等家族史的患儿，往往存在扁桃体肥大、张口呼吸、舌体低位的情况，会进一步推动下颌向前过度发育，大大增加治疗难度。当传统正畸治疗不能治愈时，则需要通过手术来治疗。

你的牙真的刷对了吗？

餐后马上刷牙不可取

刷牙是我们日常生活中的“小事”，但同样也是关乎健康的“大事”。你的牙真的刷对了吗？

“有些人习惯餐后马上刷牙，其实这样反而不利于牙齿健康。”中南大学湘雅三医院口腔科主任医师郭新程介绍，人们用餐时吃的食物含有酸性物质，酸性物质附着在牙齿表面上，会使牙齿表面的牙釉质发生脱矿，导致牙齿结构改变。此时刷牙有可能破坏牙釉质，损害牙齿的健康。

“餐后最好等半个小时再刷牙，这时唾液中的钙离子会对脱矿的牙釉质进行再矿化，牙齿的强度恢复，此时刷牙就不会损伤牙齿。”郭新程提示。

那么，晨起后应先刷牙还是先吃饭呢？有观点认为，晨起后口腔中的细菌较多，先刷牙再吃饭比较卫生；也有观点认为，吃完早餐后，再将食物残渣清除干净，避免细菌在口腔中滋生。综合方便程度考虑，晨起后可以先刷牙再吃饭，饭后用清水或淡盐水漱口。饭后漱口能有效清洁口腔内的大量食物残渣，起到保护牙齿的作用。

医生建议，尽量选择毛软且细的牙刷；坚持每日早晚各刷牙一次；使用正确的刷牙方式，不要用力过大，以减少对牙齿的磨损和牙龈的刺激。同时，减少甜食、酸性食物和碳酸饮料的摄入，不过量进食过硬的食物。

每天笑一笑 免疫力更好

随着个人健康素养水平的提升，越来越多人开始关注免疫力。那么，在日常生活中如何科学提高免疫力？

人体的免疫系统是覆盖全身的防卫网络，在日常生活中，提高免疫力非常重要，尤其是疫情防控期间，人体免疫系统的强弱很大程度上决定了身体抵抗外来细菌病毒和疾病的能力。提高自身免疫力，几个方法可以借鉴。

一是健康饮食。推荐成年人每天蔬菜摄入量至少达到300克，水果200~350克，适量食用鱼、禽、肉、蛋等，鼓励适当多摄入奶类和豆类。此外，坚持食用乳酸菌，有助于提高免疫力。

二是坚持运动。运动有助于缓解紧张和情绪压力，对提高免疫力也有好处。推荐适度运动，比如散步30~45分、慢速有氧健身操等。

三是笑口常开。常言道，笑是最好的药物，笑能使身体分泌一种有益的细胞因子，从而提高免疫力。

四是定期户外。推荐每周至少一次去森林或树木多的公园，呼吸新鲜空气。

五是疏通淋巴系统。每天拍打8个窝，包括双腋窝、双肘窝、双腹股沟、双腘窝等，长期坚持，疏通淋巴系统，从而增加免疫力。

专家提醒，生活方式和个体营养相结合，人体细胞才能健康，免疫力也才能逐步增强。