

# 揭露“科学”流言榜

## 菠菜久放冰箱变毒菜

流言:菠菜在冰箱放置的时间越久,微生物活动就越厉害,发生氧化反应后,菠菜里的一部分氮元素就会转化成亚硝酸盐的形式存在,导致亚硝酸盐含量升高。

真相:大连市食检所理化分析室主任吴东林表示,不仅菠菜,包括芹菜、油菜、茼蒿等大家经常吃的绿叶菜含有硝酸盐,在微生物的作用下会形成亚硝酸盐,存储温度越高,放置时间越久,亚硝酸盐生成速度越快,其含量就可能越高。绿叶菜建议冷藏,如放置到清洁的冰箱内,应该会起到一定的保鲜作用。

据联合国粮农组织和世界卫生组织联合食品添加剂专家委员会规定换算,体重为50公斤的成年人,一天亚硝酸盐的摄入量低于10毫克是安全的。假设菠菜中亚硝酸盐含量为每公斤1毫克,每天至少需要摄入10公斤的菠菜。

## 厨房做饭时接打电话易引发火灾

流言:近日,一则消息在朋友圈疯传。消息称,一名医生分享了一个6人伤亡的事件,原因是在厨房煮饭时使用了手机。在厨房接听和拨打电话,与在加油站使用手机一样危险。

真相:燃气行业负责安全生产的专业人士表示,厨房内引发火灾事故,必须满足3个条件。首先是发生燃气泄漏,燃气浓度达到爆炸极限。其次,厨房处在一个密闭通风的封闭空间。最后,明火或有电流通过产生一定的能量,从而引燃气体。市民家的厨房,同时满足前两个条件就很难,手机更不

会产生大量电流引发火灾。即使各方面条件已经满足,做饭时的明火比接打手机可能产生的弱电流更易引发火灾。

## 一天8杯水能喝死人

流言:一篇题为“你还在每天8杯水吗?这样喝水可能要了你的命”的文章在网上广泛流传。

真相:一天8杯水当然不会“喝死人”。人体最低补充水分量,一天约在500至900毫升之间。至于人体对于水的最大忍受阈值那也是相当宽泛甚至是惊人的,这是由于人肾脏具有庞大的水、电解质调节能力,每小时最多可以排出700至1000毫升多余水分。就是说,即便每天总的水摄入量接近20升,肾脏也可以完成泄洪的任务,无非是多跑几趟厕所而已。

## 野菜绿色、纯天然

流言:春天到了,一些小区和公园里,每天上午都有不少人来挖野菜的老年人,在他们口中,这些野菜是大自然馈赠的珍品:绿色、天然、无污染……

真相:记者在天坛公园的绿地里,挖到了苦麻菜、荠菜、灰灰菜和蒲公英,并用检测卡检测这些野菜上面的农药残留。其中,农残含量最高的是荠菜,其次是蒲公英、苦麻菜和灰灰菜,可见这些生长在公园里的野菜,并不像老人们所说的那样纯天然。而对路边采集的野菜进行重金属检测,结果发现不少野菜中镉和铜的含量较高,其中有的野菜中镉含量超标。对于植物而言,它们容易从土壤中吸收所含的重金属元素。



苗青摄

# 胆经通,头身轻

胆经失调容易发生头晕、头痛、视物模糊、耳鸣等头面五官疾病,以及经络循行部位的各种不适和疼痛,如胸胁肋部胀满不舒、腰腿痛、神经精神失调性疾病,如失眠等也与胆经失调有关。刺激胆经及其穴位可以清利头目、聪耳明目、缓解肋部胀满、调理睡眠、治疗腰腿痛。

胆经上分布有44个穴位,其中头面部穴位有20个,是头面部穴位分布最多的经络。指腹按压胆经穴位或用手指尖做梳头动作,或按摩耳周,均可以清利头目、缓解眼、耳周围的小肌肉群紧张、增加头皮

局部血液循环,达到良好的治疗与保健作用。手握空拳或用保健锤敲击胆经在腰腿部的循行线路,可起到放松肌肉、舒缓疲劳、缓解神经压迫等作用,亦是很好的保健方法。

头晕头痛、失眠:按摩、针刺阳白、头临泣、目窗、风池、四聪穴等头部穴位可以改善头皮微循环、镇静安神。

腰腿痛:环跳穴位于人体股外侧部,是治疗椎间盘突出或梨状肌综合症等坐骨神经压迫症候群的特效穴位,刺激该穴可以治疗半身不遂、下肢萎痹、腰痛。(新华网)

## 抗菌西药 孕妇慎用

在妊娠期间要禁用或慎用各种抗菌药物,非用不可者,应在医生指导下使用。

青霉素可致胎儿严重黄疸,严重时可能导致胎儿死亡。

链霉素可引起胎儿先天性耳聋,骨骼发育畸形。

卡那霉素可致耳聋。

四环素可致牙釉质形成不全,形成“环状牙”,骨骼、心脏畸形,先天性白内障,四肢短小或缺损,新生儿溶血性黄疸。最严重的可出现核性黄疸甚至死亡。

土霉素、强力霉素可致胎儿短肢畸形。

氯霉素可致新生儿血液循环障碍,呼吸功能不全,发绀,腹胀(即“灰婴综合征”)。妊娠末期大量使用,可引起新生儿血小板减少症,再生障碍性贫血或胎儿死亡。

红霉素可致先天性白内障、四肢畸形。

庆大霉素可致胎儿耳损伤,甚至先天性胃出血及多囊

肾。

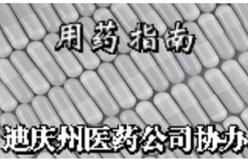
磺胺类药物(以长效磺胺和抗菌增效剂为主)可致高胆红素血症、脑核性黄疸畸形。

多黏菌素E、B及万古霉素服用时间过长可使孕妇发生急性肾功能衰竭,使婴儿出生3年内易患神经肌肉阻滞、运动失调、眩晕、惊厥及口角感觉异常。

万古霉素还可致婴儿暂时性耳聋或永久性耳聋。

利福平可致胎儿畸形。抗真菌类药物两性霉素B、灰黄霉素、制霉菌素、克霉唑对孕妇的神经系统、造血系统、肝肾功能可有严重不良影响。灰黄霉素还可致流产和畸胎。

氨基蝶呤:对孕产妇有肝损害,可改变血像。



# 孩子打呼噜不是小事

春困秋乏,在被誉为孩子成长黄金期的春天,天气一天比一天暖和,而孩子们却似乎一天比一天犯困,久睡不起,还伴着阵阵鼾声。

专家提醒,家长不要认为这是孩子睡得香,如果他睡觉时打呼噜,并伴有鼻塞、张口呼吸等表现,就应该引起重视,这很有可能是一种睡眠障碍疾病。

腺样体、扁桃体肥大是常见病。多数孩子打呼噜是因为“扁桃体、腺样体肥大”造成的。典型的临床表现为睡眠时打鼾,张口呼吸,状况严重者还出现呼吸暂停。

腺样体和扁桃体都是淋巴组织,儿童时期是淋巴组织发育的重要阶段,容易出现增生、肥大。腺

样体、扁桃体会阻塞呼吸道,影响孩子的正常呼吸,引起血氧饱和度的下降,进而影响智力和身体的发育。

如果孩子从小就打鼾,老是张着嘴来呼吸,这会影响孩子以后的面部发育,牙齿排列不整齐,可能会出现嘴巴凸出来的情况,出现“腺样体面容”,同时这类儿童还会容易反复呼吸道的感染,引起鼻窦炎等,严重的可能会影响小孩的智力发育,这类小孩在学校往往表现不佳,注意力不集中,记忆力不好,成绩不理想等等。

轻度鼾症可通过改变生活方式来改善。在日常生活中,家长可以在儿童睡着后通过观察他的睡眠状况,看是否存在呼吸暂停的情况,记

录一个小时大概呼吸暂停多少次,每次达到多少秒,来判断儿童是否有睡眠呼吸障碍。或者还可以在手机上下载一个睡眠监测的软件来观察儿童的睡眠情况。

专家说,日常中改善儿童打鼾情况的方法有很多,常用的方法是行为治疗法,换句话说就是生活方式的改变,可以通过运动、减肥、睡觉侧卧位来改善情况,因为体重增加,运动减少会导致神经肌肉的调控功能减弱,加上脂肪堆积,气道会变得狭窄,因此控制饮食,勤运动很有必要。而对于患有中度、重度睡眠呼吸障碍的患儿,则需要进行手术,包括腺样体或扁桃体切除术等。

(新华网)

# 棕榈油能不能吃? 食药监局给出权威解析

近期有相关机构的研究报告指出,在200℃以上高温精炼过程中,棕榈油比其他植物油会产生更多的氯丙醇酯、缩水甘油酯。随后,一些媒体关于食品中氯丙醇酯、缩水甘油酯毒性的报道引起了消费者的关注。日前,国家食品药品监督管理总局发布2017年第2期《食品安全风险解析》,组织有关专家解读。

国际并无两种物质限量标准。总局指出,目前关于3-氯丙醇酯和缩水甘油酯毒理学研究尚不系统。香港食品安全中心依据饼干、植物油、糕点等食品中3-氯丙醇酯的含量对人群暴露量进行评估,结果认为通过上述食品摄入的3-氯丙醇酯对健康的风险不需要特别关注。

德国风险评估研究所对欧洲人群摄入植物油摄入缩水甘油酯的风险进行了评估,认为一般人群摄入的缩水甘油酯对健康不存在安全风险。

我国目前公开发表的研究资料也认为,一般人群在通过植物油等食品摄入的缩水甘油酯对人体健康造成危害的风险较低。

针对3-氯丙醇酯可能在体内水解为3-氯丙醇,2012年联合国粮食及农业组织(FAO)/世界卫生组织(WHO)食品添加剂联合专家委员会(JECFA)制定了3-氯丙醇暂定每日最大耐受量(PMTDI)为每公斤体重2μg/kg。但尚未制定3-氯丙醇酯和缩水甘油酯的相应限量标准。

优化精炼工艺可减少含量

研究表明,3-氯丙醇酯在油脂加工原料和未精炼的植物油中含量极低,而植物油精炼后含量显著增加,其含量水平与毛油的原料种类有关,相比玉米油、菜籽油、大豆油,以果肉为原料的植物油如棕榈油更容易产生3-氯丙醇酯。优化生产工艺可以降低和控制植物油精炼过程中3-氯丙醇酯和缩水甘油酯的产生。

因此,专家建议:一是加强分析研究,为这两种物质是否需要制定限量标准提供科学依据。二是针对不同油脂原料特点,比如有些油适合冷榨,有些适合热加工,建立不同的加工方式。适度加工,减少有害物质的形成,避免各种风险因子的过量形成。三是消费者日常饮食注意营养搭配,食物多样化,参照《中国居民膳食指南(2016)》中的指导摄入量食用植物油,避免过量摄入。

温馨提示

多种植物油应该换着吃。近年来,关于食用油的食品安全性新闻不断。除了此次棕榈油事件,2015年英国一份关于“玉米油或葵花籽油等植物油高温下会产生大量醛类化合物或致癌”的报道也曾轰动一时。该如何健康吃油呢?

广州医科大学附属肿瘤医院营养科副主任医师黄瑜芳介绍,世界卫生组织推荐膳食模式脂肪的供能比为20%~30%,不宜超过30%,其中饱和脂肪酸提供的能量应低于总能量的10%。最新版的《中国居民膳食指南》中建议的是每人每日25~30g的食用

油,也就是两三白瓷勺的量。合理选择有利于健康的烹调方法,是减少烹调油的首选方法,建议以蒸、煮、炖、焖、熘、拌、急火快炒为主。

大豆油、花生油、菜籽油、玉米油、芝麻油、橄榄油等,由于脂肪酸构成不同,各具营养特点。比如,橄榄油、茶籽油的单不饱和脂肪酸含量较高,玉米油、葵花籽油则富含亚油酸。大豆油则富含两种必需脂肪酸——亚油酸和α-亚麻酸。这两种必需脂肪酸具有降低血脂、胆固醇及促进孕早期胎儿大脑的生长发育的作用,此外,菜籽油,尤其是低芥酸菜籽油也富含单不饱和脂肪酸及亚油酸,还含有一定量的α-亚麻酸。

但富含多不饱和脂肪酸的大豆油、葵花籽油、玉米油等不适合用来进行高温煎炸,到冒油烟的温度(将近200℃甚至更高)会发生氧化聚合,分解出有毒物质。而适宜高温煎炸的猪油、牛油等动物油,因为饱和脂肪酸和胆固醇较多,对于已患高血脂、脂肪肝的人来说也不适合。富含饱和脂肪酸的棕榈油因为耐高温、稳定性好,一直被作为高温下产生的有害物质较少而用于很多食品加工,但从此次欧洲的研究报告显示,也可能存在一定风险。

专家建议,高温煎炸的烹调方式本身就不被提倡,此外,单一油种的脂肪酸构成不同,营养特点也不同,因此建议大家不要只吃一种油,经常更换烹调油的种类,食用多种植物油,更有利于健康。

(新华网)

# 严防外来人兽共患病

人兽共患病防控关乎人民健康,其防控关键在于强调源头管理和综合防治,应建立多部门、多领域、多学科的联防联控机制,严防外来人兽共患病。

这是日前在京由中国工程院主办、军事医学科学院承办的第244场中国工程科技论坛上发出的倡议,本次论坛主题是加强人兽共患病防控。据专家介绍,目前,世界上已经证实的人兽共患病超过250种,其中蝙蝠就可传播27种;最近5年全球新发现病毒700多种,我国占比超过20%。历史上出现的335种急性感染性事件中,源于野生动物的比重接近50%,人兽共患病已经成为人类健康、生态安全和经济发展的严重威胁之一。像非典疫情、高致病性禽流感、中东呼吸综合征、埃博拉出血热、寨卡病毒病等动物源性疾病严

重威胁人类健康,并引发全球性公共卫生问题。

专家表示,当前,由于交通发达和国际贸易、跨国旅游增多,人类、动物与环境三者之间人兽共患病传播中的作用密不可分,单一学科或组织已无法应对和处理全球化背景下的人兽共患病问题,应该积极倡导坚持“同一个世界,同一个健康”的理念,加强“人医、兽医、野生动物医学”等多学科、多部门的协同联动机制,共同防御外来人兽共患传染病。

与会专家围绕《输入性病例的监测与处置情况报告》《新发再发病原学研究》《病原跨种感染与致病机制研究》《蝙蝠生态学及病原学研究》《重要外来人兽共患病监测研究》《埃博拉紧急预防与救治药物研制》等话题作了主题报告。(新华网)

## 停止供暖通告

香格里拉市全体市民:

为正常有序推进“香格里拉市2016年城市棚户区(城中村)改造建设项目”实施,提高现有基础设施功能,对社区管网及路面进行提升改造,全面提升社区环境,现经香格里拉市人民政府批准,建塘镇逸夫小学片区(思给洛片区A1)热力管道将于4月1日提前停止供暖,现通告如下:

一、提前停止供暖原因:建塘镇逸夫小学片区(思给洛片区A1)热力管道属于高压管,管道内水温高达100℃,如不停止供暖,道路工程开挖过程中存在破坏到热力管道引起高温水四溅的重大安全隐患。

二、提前停止供暖区域:建塘镇逸夫小学片区(思给洛片区A1)。

三、停止供暖时间:2017年4月1日。

由此给广大市民的生产生活造成诸多不便,敬请谅解!

迪庆云能投资有限公司:白磊 13888254652;

迪庆州热力开发有限公司:0887-8238995。

特此公告

香格里拉市新型城镇化建设指挥部

2017年3月31日

## 遗失声明

香格里拉县创意塑钢加工,不慎遗失税务登记证(正本),证号:云国税字422425197912041210号。

## 注销公告

迪庆州曼杰斯锐文化传媒有限公司,王杰,营业执照注册号:53340000014265,拟向登记机关申请注销。

## 登报作废

古龙阿迫,身份证号码:533422197905020320,不慎遗失其子次里江初出生医学证明,证号:530093226。

## 房屋出售

因急需资金,现有一幢位于香格里拉市仁安路州疾控中心对面的庭院别墅欲出售,别墅占地面积:0.32亩,210平方米,交通便利,有意者请致电:18987968177,价格面议,若购买资金不够,可帮助贷款。

现有丽江合苑小区一幢连体别墅急售出售,住房面积:280平方米,交通便利,环境优美,价格面议,有意者请致电:13378877009、13508875253和女士。

## 汽油的危害

汽油主要用于交通运输工具的动力燃料。橡胶、油漆、染料、印刷、制药、粘合剂等工业用汽油作溶剂。机器部件和衣物的清洗去污以及电镀产品的前处理用汽油做去油剂。

汽车尾气对人的危害程度受汽油成分的直接影响,汽油的主要成分为辛烷。为提高汽油的抗爆性,人们通常在汽油中添加一定量的四乙基铅。因此,人们常把添加铅的汽油称为含铅汽油,而不含铅的汽油叫做无铅汽油。为了净化汽车尾气,减少大气污染,保障人群健康,无铅汽油正逐步取代有铅汽油。这些成分中含芳香烃类物质,如苯、苯是一种致癌物质,它与急性髓细胞白血病有一定的关系。无铅汽油中所含的甲基叔丁基醚,可增加汽油的辛烷值,氧含量,还能减少汽油的一氧化碳及其它有害物质排放。但有些人接触它后,会出现头疼、眩晕、恶心等症状。总之,使用无铅汽油并不

等于用的是无害汽油。

由于汽油的产地及生产方法不同,汽油的成分及毒性各有差异。汽油具有强烈的挥发性,并且易溶于脂肪。在生产环境中主要是以蒸气的形式经呼吸道吸入人体,通过血液循环到人的大脑,引起麻醉作用。并对中枢神经系统及末梢神经产生毒害作用,对骨髓造血机能也产生不良影响。对骨髓的作用可能是汽油中混有苯类物质所致。

汽油对人体具有一定的危害,其中急性中毒轻症表现麻醉症状,精神恍惚、步态不稳、并伴有头晕、恶心、呕吐,结膜充血、咳嗽等;重症为吸入高浓度汽油后,可很快出现昏迷、抽搐、肌肉痉挛、瞳孔散大,对光反射迟钝或消失。有的病例可有颈强直、呼吸快速、血压波动、唇唇紫绀。检查肝脏肿大,肝功异常,严重病例可有癫痫、视神经炎、多发性神经炎等后遗症。在特种情况下,如汽车司机口吸油管误将汽油吸入肺内,可引

起支气管炎、化学性肺炎及肺水肿等,临床表现为发热、剧烈咳嗽、胸闷、痰中带血、呼吸急促而浅表、口唇紫绀。检查可见白细胞增多。另外,汽油慢性中毒主要表现为中枢及植物神经功能紊乱,头晕、头痛、失眠、恶梦、乏力、记忆力减退等神经衰弱综合症肌无力、震颤、手足麻木、血压忽高忽低、易兴奋、喜怒无常,兴奋和抑制无规律性地出现,有的可出现癔病样症状。若长时间接触汽油,皮肤会干燥、皲裂,甚至出现角化性皮炎,尤其妇女对汽油较为敏感,除发生以上神经系统症状外,还可出现月经异常、周期紊乱等。所以过敏性皮炎患者及孕妇不宜从事接触高浓度汽油的工作。(和娇 供稿)



## 调味料的储存方法

中国人做菜离不开各种调味料,想要食物更美味就要适当加一些调料。调料又分为好多种,有咸甜酸辣鲜等各种口味的。然而,家里的调味品经常因保存不当变质,一些调味品买来后用了没多久就被扔掉了,实在可惜!如果为不同种类的调味品选好适合的容器,那么这些浪费就不会发生了。如果家里有些代装的或是瓶装的调味品,一次不能够用完的话,就会随空气的潮湿而变质。如果久而久之,再用这些变质的调味品,会造成健康的隐患。

生活中,人们为了炒菜更加方便,都喜欢将盐放在宽口的容器中,这也是极不科学的。因为食盐易溶于水,具有很强的吸湿性,长时间暴露在空气中,食盐极易结晶。而且我们食用的多为加碘食盐,碘也极易挥发,失去应有的功效,例如植物油,就要使用密封的容器,也不能用塑料桶和金属容器,可盛油前要把容器洗净擦干,装油后加盖密封,存放在干燥避光处,可以减少油脂与空气、光线、高温接触的机会,如需保存较长时间,应加入抗氧化的维生素E,对控制酸败有一定作用。切记,用过的熟油不

要和生油掺在一起;在熬动物油时,可熬老一点,除尽油渣,趁油未凝结以前,加入食盐适量,搅拌均匀后,放入瓷罐内,加盖密封,放阴凉处。隔一段时间烧开一次,能延长贮存时间。此外,酱油中含有一些营养成分,微生物容易繁殖,特别是热天,酱油表面会产生一层白膜,这种白膜是因为不洁的容器和尘埃使酱油受到污染而引起的。因此,热天买回散装酱油应先烧开后再存放,或在酱油表面滴几滴食油,与空气隔开,细菌不易生长;也可向酱油里放几瓣去皮大蒜,防止酱油变质。切不可多次用煮沸方法来保存酱油,以免营养成分被破坏。醋是人们生活中必不可少的一种调料,因为醋中含有醋酸,有很好的杀菌和抑菌作用,但也有些醋菌耐酸,使醋变淡,产生霉臭味。因此,买回的散装醋应先用水过滤,然后加热煮沸,冷却后装入洁净的瓶中,盖严备用。(和娇 供稿)

