

碱性食品网上热销 “真有效”还是“真忽悠”？

据报道,近日美国“人体酸碱体质理论”之父罗伯特·欧·杨因使用该疗法延误病人治疗被判处巨额赔偿金。但在国内一些电商平台上,所谓“碱性食品”仍然大行其道,标榜其产品具有“转化碱性体质,孕育活泼男宝”“溶解身体结石”“预防癌症”“强化免疫细胞”等功效。“碱性食品”到底是“真有效”还是“真忽悠”?记者进行了调查。

碱性食品号称有“孕育男宝”功效

上海白领张女士自称是“碱性食物爱好者”。在她眼中碱性食品近乎与健康食品画等号。

“肉、蛋、甜、点一类食物是酸性食物,而蔬果是碱性食物。现代人生活习惯导致很多人身体偏酸,多吃碱性食物能防病。”张女士说,这套说法身边不少人都持赞同态度,因为这与当下倡导的防慢性病的饮食结构相吻合。

记者在淘宝网上用“碱性食品”等关键词进行搜索,弹出的各类食品和保健品多达100页,一些产品月销量超过1000件。

不少碱性食品和保健品采用相似的宣传手法:首先将“精神不振”“减脂无果”“痛风”“亚健康”等健康问题与“酸性体质”相关

联。进而强调其产品是碱性或强碱性食品,能够帮助消费者快速恢复“酸碱平衡”,具有癌症预防、结石预防等数十种功效。

一款名为海洋力量的碱性胶囊更声称,其功效能“转化碱性体质,孕育活泼男宝”,其原理为“当女方为碱性体质时,Y染色体精子的竞争力将大大增强”,而产品成分仅为“金墨角藻”“螺旋藻”“小球藻”。

复旦大学附属妇产科医院院长徐丛剑表示,自己从未听说过服用碱性食品有助于“生男孩”的医学论证。

不仅如此,这些碱性食品价格不菲,成分也并不稀奇:一款名为“青梅精”的产品450克售价近2000元,原料仅为梅肉;一罐原料为小麦草的300克酸碱平衡瘦身粉卖到了539元;原料为低聚果糖、西兰花粉、芦笋粉的“碱康素”75克标价为680元……

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,一些标榜碱性的食品和保健品并没有宣传的那么神奇。“很多产品成分在日常饮食中随处可见,并不需要花成百上千元购买。”

“人的体质并无酸碱之分”

多位专家表示,人的身体并无酸碱体质一说,服用碱性食品也并不能改变人体的酸碱值。

“人体各部位的体液酸碱度就不一样,比如胃液是酸性的,血液是弱碱性的,小

肠内的环境也是弱碱性的,不能一概而论。”范志红说。

北京协和医院临床营养科副主任陈伟也表示,医学上并不存在酸碱体质一说。不属于临床疾病的正常人血液的酸碱度相对恒定,pH值一般在7.35至7.45,偏离一点都属于不正常。

“人体对身体的酸碱度非常敏感,血液pH值偏酸0.1就被称为酸中毒。酸中毒是一种急症,常常因为糖尿病、呼吸受限、乳酸中毒引发,往往危及生命,那时吃多少碱性食品都没用,必须到医院进行救治。”他说。

但从化学角度上看,食物本身确实有酸碱之分。陈伟补充说,酸碱并非味觉上的区别,而是食物被身体代谢或燃烧后留下的一些灰分,就好比柴火燃烧完后,留下一些灰渣。灰分的酸碱值才是人们常说的划分酸碱碱性食品的标准。

北京协和医院内分泌科主任医师邢小平把人的身体比作一个动态调节器,正常人吃碱性食品根本无法达到调节身体酸碱值的作用。“吃下偏碱性的食品后,身体会有一个代偿机制。一般人的代偿机制不会出现问题。就算服用碱性食物,身体的pH值也会保持在合理范围内。”

陈伟解释说,血液、肺、肾等会利用呼吸以及身体里的碳酸盐、磷酸盐、血钾蛋白等进行缓冲,实现各部位的酸碱度调节。

武汉大学人民医院中医科主任医生宋

恩峰告诉记者,“中医领域也不存在酸碱概念”,中医体质学说主要是根据中医学阴阳五行等划分人的体质,并不存在酸碱的划分法。

养生保健需科学态度和科学精神

在陈伟眼中,酸碱体质理论之所以能有一定市场,是因为人们有意无意混淆了一些概念:呈碱性食物大多是植物类的,有人则认为这样的膳食结构更有助于防治慢性疾病。

“但事实并非如此,如果只是为了追求碱性体质,天天吃小苏打就够了,但人们并不会因此获得健康。”陈伟建议,日常饮食无论是酸性还是碱性食品,都应该多元化搭配,平衡膳食。“只吃碱性食物,或只吃酸性食物都不科学。”

范志红关注“碱性食品”问题多年,见过不少虚假宣传的碱性食品,也有人去购买碱性食品花费高价。

她提醒说,一些商家利用消费者对疾病的恐惧心理,以一种貌似合理的宣传方式建立起疾病和酸碱体质的相关性,试图给消费者洗脑,进而推销自己的产品。

在她看来,人们对健康生活的追求可以理解,但切勿盲目相信一些错误养生理论。“养生保健也需要科学态度,除了膳食外,心理健康、良好生活习惯、适量运动都是必不可少的。”

(新华社记者 兰天鸣)

购买二手车谨防“三大消费陷阱”

新华社西安11月21日电(记者薛天)记者21日从陕西省消费者协会了解到,虚假宣传、合同模糊、售后匮乏是目前二手车市场中的“三大消费陷阱”。对此,消协提醒消费者在二手车交易中需保持警惕,学会运用法律武器保护自身权益。

据介绍,今年8月至10月,陕西省消费者协会在陕西省全省开展了二手车消费者满意度调查活动。结果显示,消费者对二手车市场的总体满意度为72.06%,对购买二手车的安全性总体满意度为77.10%。

消费者的不满主要集中在三个方面:一是有38.56%的受访者表示二手车线上平台存在虚假宣传现象,主要分为广告宣传与实际车况差异较大,以及广告宣传夸大了实际售后服务内容等;二是有34.08%的消费者认为经营者的格式合同没有统一规范,内容责任条款模糊不清,经营者所应承担的责任和义务较轻,很难体现消费者利

益;三是有71.12%的消费者认为经营者在格式合同中没有明确质保内容,车辆出问题后经营者极易脱责。二手车的售后保修,经营者只承担人工费用,配件费用要由消费者自己承担,实际配件价格又高于市场价,给消费者车辆维修保养带来了较重负担。

陕西省消协提醒消费者在购买二手车时,要选择合法合规的车辆,检查车辆的相关证件;要选择信誉好、规模大、口碑好的正规交易平台,谨防虚假不实宣传;要认真全面了解二手车车辆信息情况,对经营者评估的价格要认真考察,防止评估不实价格出现过大偏差;对检测服务内容要认真监督,不能流于形式;对格式合同内容要认真查看,对不利于消费者权益保护的条款要提出修改建议;对售后服务的内容要问清楚,保留好相关消费凭证;出现消费纠纷及时向有关部门投诉,依法维护自身合法权益。

医生教你选双合适的跑鞋

无论走路还是慢跑,选一双合适的鞋非常关键,能有效避免膝盖韧带和半月板受伤。中南大学湘雅医院运动医学科副主任医师邱续强介绍如何选购一双合适的跑鞋。

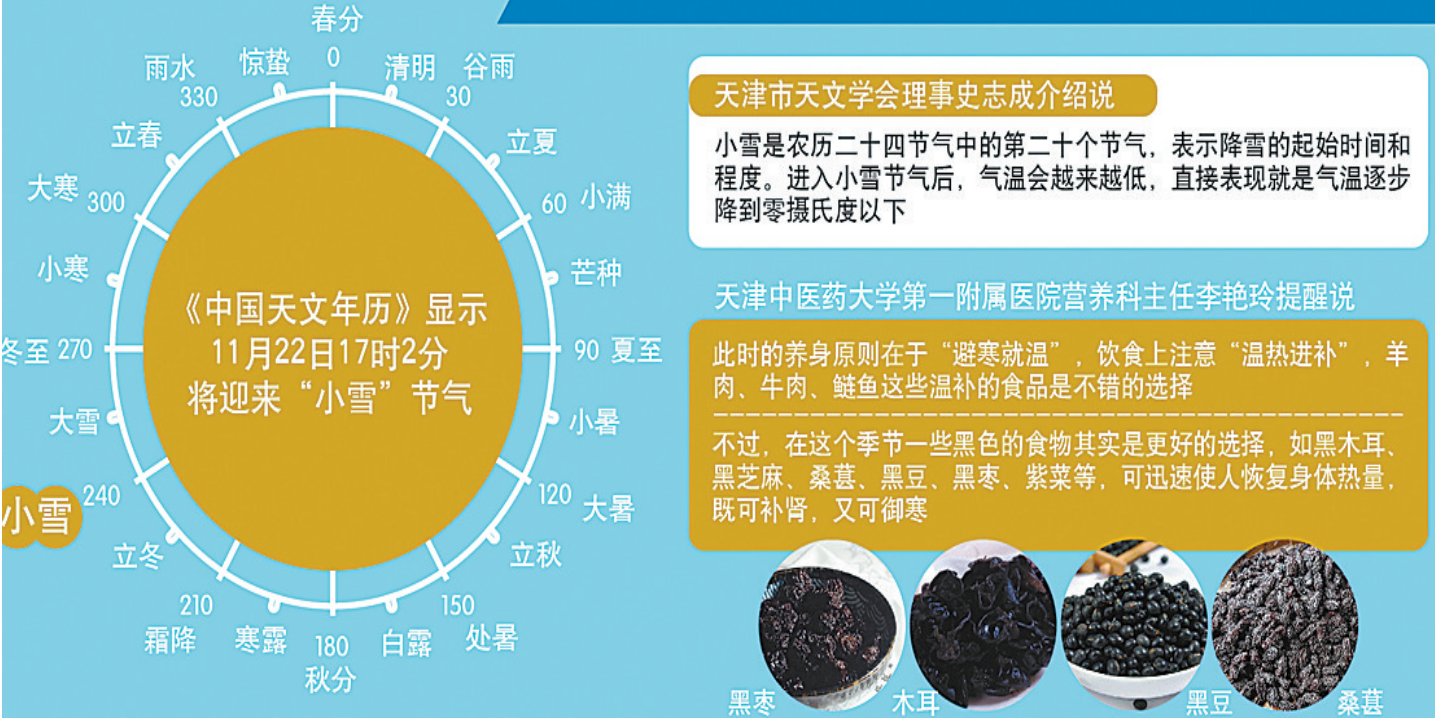
跑鞋分为外底、中底、鞋面。外底是鞋子最下面和地面接触的一层,耐磨,防滑是它的关键,材料一般是含碳的橡胶。中底是底和鞋面之间的部分,用来缓冲地面传来的震动,从而保护双脚。中底材料主要是EVA或PU等发泡橡胶。鞋面最重要的是透气,最好选择方便穿脱、美观的产品。

目前市场上的跑鞋有4类。一是缓冲型,主要用于正常足或外翻足,不曾有过严重崴脚的人士。这种跑鞋的重量较轻,适合体重较轻(80公斤以内)和短距离跑步者穿着。二是避震或稳定型,低足弓、平



公告			
58359	F979 挂	D920 挂	85899 35312 61235 D767
挂	C823 挂	A119 挂	9101 挂 69987 A086 挂 J056
挂	BQ182	A818 挂	J771 挂 9328 挂 A303 挂
A011 挂	78137	63650	G180 挂 63081 E902 挂 D018
挂	E013 挂	F597 挂	H793 挂 75565 78572 72728
66508	H091 挂	78587	57602 61506 95029 A828
挂	98189	C863 挂	A360 挂 60733 70270 58058
9186 挂	70258	A189 挂	73656 E539 挂 B080 挂
61376	55076	37656	8910 挂 9805 挂 A233 挂
D799 挂	60910	9189 挂	80669 34958 86276 A359
挂	71116	A110 挂	B028 挂 70599 挂 9013 挂 6077
挂	85877	86790	A776 挂 9087 挂 A186 挂 8779
挂	9026 挂	60597	98258 20966 以上车辆营运作废。
平顶山汽车运输公司第二分公司			
2018年11月22日			

“小雪”多吃黑色食物既“御寒”又“安神”



当糖尿病遇上低血糖:

掌握自救方法不慌张

新华社北京11月21日电(记者田晓航)糖尿病患者在接受一些降糖药物治疗,且饮食或运动不当时容易发生低血糖,甚至引发生命危险。专家提示,掌握一些简单的自救方法,发生低血糖时就能够及时缓解痛苦,排除险情。

“当出现发抖、心跳加快、饥饿、出虚汗、四肢无力、头疼等症状时,糖尿病患者应当怀疑发生低血糖,但也有人表现不典型。”北京协和医院内分泌科副主任医师许岭翎说,此时应立即监测血糖:血糖低于3.9毫摩尔/升时,可诊断为低血糖,应及时治疗;介于4.0~5.6毫摩尔/升时,如有低血糖症状,亦应及时治疗;高于5.6毫摩尔/升时,除特殊情况外一般无需治疗。若无条件立即监测血糖,上述症状明显者亦应及时治疗。

糖尿病患者发生低血糖时怎么办?许岭翎建议,可饮用一杯含糖15克~20克的糖水或含糖葡萄糖15克~20克的葡萄糖水,或者饮用果汁、可乐;也可吃1~2汤匙蜂蜜,或者吃约重30克的糖块或饼干;还可服用葡萄糖片。15分钟后血糖如果仍低于3.9毫摩尔/升,应再次进食15克~20克含糖食物;如果高于3.9毫摩尔/升,但距下一餐还有1小时以上,则应再次进食含有淀粉及蛋白质的食物。

“尽量选用能迅速升高血糖的食品。”许岭翎说,当发生严重低血糖而神志不清时,家属应立即将病人送往医院急诊救治。值得注意的是,夜间低血糖比较危险,可能维持数小时而不惊醒患者甚至导致猝死,尤其是在寒冷的冬季血管本来就经常处于收缩的状态,低血糖会加重血管收缩从而引起心脑血管急症。许岭翎提示,如果睡前血糖水平低于6~7毫摩尔/升,患者应注意在睡前适当加餐,如果长期血糖偏低应注意减少晚饭或睡前胰岛素剂量。对于频繁发生低血糖的患者,专家建议,患者和家属做好每次血糖记录,并尽快找医生帮忙寻找原因。患者外出时备好糖块或饼干等零食,最好有人陪同。



老人适合养哪几种花

年纪大了,有了闲暇时间,不妨养养花草,既能锻炼身体,又能怡情养性。东北林业大学副教授林晓蕾介绍几种适合老年朋友养的花草。

长寿花。花期长,寓意也好,象征大吉大利、长命百岁、福寿齐庆。长寿花叶片晶莹透亮,花朵稠密艳丽,花色呈粉红、绯红或橙红色,极具观赏效果。长寿花与其他多肉花卉一样,体内含有较多水分,不需要大量浇水。夏季,长寿花在高湿环境时,可每隔两三天浇1次水,保持盆土略湿润即可;冬季温度低,长寿花进入休眠期,应控制浇水。长寿花喜欢阳光,一年四季都应该放在有阳光直射的地方。注意经常调换花盆方向,使植株受光均匀。若长期不转动,植株就会偏向一方生长,影响观赏效果。

金边虎皮兰。可净化空气,宜观赏。金边虎皮兰不宜多浇水,最好的状态是土壤偏干、盆无积水。一般来说,每星期浇2次水,冬季1周1次即可。金边虎皮兰宜放在阳光直射处,但忌强光,夏季要适当遮阴。注意为其叶面保持清洁,可用喷壶经常喷洗。

茉莉花。叶色翠绿,夏、秋季开花,色如玉、香浓郁,有“天下第一香”美称,非常适

合老人观赏。茉莉花喜阳不耐阴,喜温不耐寒,气温20摄氏度以上时,就开始孕育,陆续开花;气温上升到30摄氏度以上时,花蕾的形成和发育速度大大加快,花香也更浓烈;气温降到10摄氏度以下时,进入休眠期。茉莉花对光照要求较严格,在阳光充足和气温高的环境下叶子翠绿,不耐干旱,不耐瘠薄,怕潮湿,忌积水,喜欢疏松、肥沃而富含有机质的微酸性沙质壤土。盆土偏碱会造成叶子发黄。当叶子发黄时,可每隔5~7天施1次稀薄肥水。

金钱树。寓意财源广进,观赏价值高,叶子就像被串起来一样翠绿茂盛,十分别致,开花时间也长。金钱树夜晚时会大量吸收空气中的二氧化碳,释放氧气。其对水分要求较为严格,生长期应保持土壤湿润。虽较为耐旱,但土壤过干会使其叶片软垂、易烂根。冬季需控水,保持土壤偏干,以免烂根。金钱树喜肥,可在上盆时加入少量有机肥,可用豆饼、花生饼、菜叶、宠物粪便沤制。金钱树喜充足的散射光,忌强光。冬季光线较弱,可放在阳光充足且温暖的地方。最好两年换盆1次,脱盆时要缓慢,去掉部分宿土,把过长的根系、枯根及烂根剪掉。



要想把花养好,肥料必不可少。老年朋友大多不喜欢买现成的肥料,可以自制肥料。比如,淘米水中含有丰富的蛋白质、淀粉、维生素等;洗牛奶袋和洗鱼肉的水能使花木枝繁叶茂;养鱼缸中换下的废水也可增加土壤养分;鸡蛋壳含有磷元素和钙元素,弄成小块后放到花盆底,可有效改善盆土的土壤结构,为植物提供养分。(升宝)

注销公告
平顶山市博恒装饰工程有限公司(统一社会信用代码:914104003493915852)向公司登记机关申请注销登记,请债权债务人对见报之日起45日内到公司申请登记。特此公告。
平顶山市博恒装饰工程有限公司
2018年11月22日

公告
马先锋,男,身份证号:410421197810260579;郭新卯,男,身份证号:41041119860819555X,由于你们二人严重违反公司规定,现通知你们二人自公告之日起30天内来我公司办理解除劳动合同事宜,逾期不来办理视为劳动合同自动解除。
平顶山市安泰华矿用安全设备制造有限公司
2018年11月22日

公告
常运献同志,因你长期不上班,据《劳动合同法》及本单位规章制度,本单位决定与你解除劳动合同,请你自本公告发出之日起15日内到单位办理相关手续,逾期不到按有关规定处理。特此公告。
平顶山煤业(集团)物资供应总公司
化纤织物厂
2018年11月22日

拍卖公告
受委托,我公司定于2018年11月12日上午12时前向我公司指定账户交付26日上午9点整在中拍平台(网址:https://paimai.caa123.org.cn)举办网络拍卖会,公开拍卖以下标的:
一、位于平顶山市平安大道与体育路交叉口临街门面自北向南第3-4间,建筑面积约58.42㎡。
二、位于平顶山市平安大道与体育路交叉口临街门面自北向南第5-6间,建筑面积约43.62㎡。
以上拍卖标的均以实物现状进行拍卖,建筑面积仅供参考,以当地房产部门实测为准。有意竞买者,请于2018年11月25日

平顶山中业人力资源服务有限公司热烈庆祝河南中恒人力资源集团正式成立
1.企业如何向人才供应链要绩效?
2.机关事业单位的编外人员如何合法使用?
3.针对国有企业,想临时用工怎么办?企业的劳动者因脱产学习、休假等原因一定期间内岗位空缺怎么办?为主营业务提供服务的辅助岗位如何省时、省事、省费用?
4.企业的非核心业务想用服务外包吗?
5.企业的人力资源和劳动保障事务管理如何不劳神费力?
6.企业想用人,但是招不到合适的人怎么办?
7.想用正规的、零风险的装卸搬运及家政服务吗?
河南中恒人力资源集团都可以帮您提供解决方案。
业务咨询热线:16637551007 16637551096
装卸搬运及家政服务:16637551086
监督投诉热线——联系电话:0375-4912345
地址:平顶山市新华区凌云路与民意路交叉口向东300米路南
微信公众号:平顶山中业人力资源服务有限公司

公告
平顶山市博恒装饰工程有限公司(统一社会信用代码:914104003493915852)向公司登记机关申请注销登记,请债权债务人对见报之日起45日内到公司申请登记。特此公告。
平顶山市博恒装饰工程有限公司
2018年11月22日