

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期五
百科

保健美白? 维生素C拒绝捧杀



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第236期 总第702期

维生素C是我们保持健康必不可少的营养素。口腔溃疡、牙龈出血,是缺乏维生素C所致;手上爱长倒刺,那更要多吃维生素C……生活中,是不是经常会听到这样的建议。很多人把维生素C当作无所不能,包治百病的灵药。维生素C真的有那么“神”吗?甚至还有人认为,即使不能治病,但多补充一点维生素C总归对身体没害处,事实真的如此吗?

误区一:大量吃维生素C就能变白

俗话说,一白遮百丑。维生素C因具有抗氧化功效,不少爱美人士将其视为美白佳品而大量服用。湖北省中医院皮肤科主任李恒说,维生素C又称抗坏血酸,具有酸的性质,有很强的还原性,是一种抗氧化剂。肌肤变黑的根源就是黑色素沉着,而黑色素是由多巴分泌而成的,在多巴分泌黑色素时,多巴必须转成为巴醌,而维生素C的作用可以将巴醌还原成多巴,阻止黑色素的生成。此外,又因为维生素C具有抗氧化作用,能够促进胶原蛋白的形成,使肌肤焕发活力,从而延缓肌肤的衰老,间接使皮肤具有美白的效果。但并不是说吃的越多越好,其有剂量要求。若长期大量服用维生素C,反而会伤身体,因为维C偏酸性,使尿液呈酸性,在体内容易形成尿酸草酸钙结石和肾结石。

误区二:口腔溃疡是缺乏维

生素C所致

生活中,牙龈出血几乎是每个人都遇到过的。有些人以为牙龈出血是缺乏某种维生素的表现。一位牙科医生表示,虽然长期严重缺乏维生素C确实会导致牙龈出血红肿(过去远航船员所患的“坏血病”即是这个原因),但除非连续两三个月都不吃蔬菜水果牛奶等含有维生素C的食物,否则,除了极少数人是由于血液病等全身疾病导致,绝大多数牙龈出血都是牙龈炎的表现。维生素C是一种酸性有机物,具有抗出血的作用。当人体严重缺乏它时,会导致牙龈出血。但不能把所有牙龈出血完全归咎于维生素C缺乏。现代医学认为,复发性口腔溃疡首先与免疫系统有着很密切的关系。再就是口腔溃疡可能与一些疾病或症状有关,比如消化系统疾病胃溃疡、十二指肠溃疡等,另外贫血、偏食、消化不良、精神紧张、工作压力大也往往会造成口腔溃疡的频繁发作。

误区三:缺乏维生素C手指会长倒刺

一到冬天,有些人的手上就容易长倒刺,不少人认为这是因为缺乏维生素C了。“手指长倒刺与缺乏维生素C并没有什么关系。”李恒说,手指长倒刺是指甲周围有角质化的突起,很多人会自行揪掉,揪掉后局部就会有角质缺损,伴有疼痛,出现倒刺的主要原因是皮肤干燥,角质皮肤干燥就会翘起,这个时候会形成倒刺;不良的饮食习惯,微量元素缺乏者、挑食或偏食导致的营养不良,也容易形成倒刺;撕拉是一种不规则损伤,不正确的撕拉方式,会导致局部皮肤破损,反而更容易形成倒刺。北京协和医院皮肤科住院医师舒畅表示,手指长倒刺通常和缺维生素无关,而是由于物理摩擦或洗手过多所致。

误区四:合成的维生素C不如天然的好

“是药三分毒”“合成的当然不如天然的”,买过维生素C的人经常会听到这样的言论,从而常常花大价钱购买“天然”维生素C。去药店你会发现,维生素C的价格从几元到上百元不等,样式也是五花八门,包括泡腾片、咀嚼片、含片等。有专家指出,医院两块钱的维生素C一般是纯维生素C,单纯从补充维C的角度出发,并且是药品;而药店买到的大部分是保健品,保健品从提纯的工艺到添加的辅料,和药品是不一样的,这也导致了价格的差别。但说到底,在维生素C含量相同的前提下,药用维生素C和保健品维生素C在功效上并没有差别。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普视窗

出入境证件电子信息识读认证软件发布上线

国家移民管理局出入境证件电子信息识读认证软件19日正式发布上线。机构用户可自行在<https://szrz.nia.gov.cn/download/> 下载认证软件,经授权后进行出入境证件电子信息识读和认证。

据国家移民管理局出入境管理信息技术研究所介绍,该软件以授权管理方式提供银行、电信、铁路、民航业等社会机构免费使用,用户单位可以最低成本实现出入境证件电子信息的识读和

认证,为港澳居民、华侨持用出入境证件办理个人事务提供更多便利。软件目前可识读认证中国电子普通护照、港澳居民来往内地通行证两类证件的电子信息,下一步将扩展至外国护照等其他出

入境证件。据介绍,软件提供独立APP、安卓操作系统软件包(SDK)、Windows操作系统软件包(SDK)三种形式,满足窗口、移动端、自助设备等各类业务系统的应用需求。其中APP

版本可直接安装于具有拍照和NFC功能的智能终端,安卓和Windows版软件包可嵌入用户单位原业务系统使用,Windows版软件包需配合拍照和读卡设备。

/ 新华社

流感季来袭 专家提醒儿童应及早预防

全国流感监测结果显示,每年10月起全国陆续进入流感冬春季流行季节。青海近日已进入流感高发期。小儿抵抗力弱,加之高原地区病情恢复较慢等特点,专家建议尤其应注意流感的预防和治理。

早上9点,青海红十字医院的小儿内科门诊候诊区已经坐满了人,不少孩子额头贴着降温贴,擤鼻涕声、咳嗽声此起彼伏。

“一般情况下,我院儿科门诊每天接诊量大约180人次。这个月开始,正常门诊每天接诊量达到250人次左右,急诊最多一天将近有60人次。”青海红十字医院小儿

内科住院医师姜琦表示,流感具有季节性,人群普遍易感。与以往不同的是,今年就诊高峰人群中不仅仅有流感患者,患腺病毒肺炎的孩子也很多。

流感是由流感病毒引起的一种呼吸道传染病,主要通过呼吸道分泌物飞沫传播,也可通过被流感污染的物品经口腔、鼻腔、眼睛等粘膜直接或间接接触传播。

青海省人民医院呼吸科副主任医师齐亚丽介绍,有别于普通感冒,流感起病急,持续时间长,虽然大多为自限性,但部分患者会出现肺炎等并发症或基础疾病加重发展成并发症,重症流感主要发生在婴幼儿、老年人、

肥胖者、孕产妇和有慢性基础疾病者等高危人群。

由于儿童所处幼儿园等场所相对封闭且人群密集,不经意就会交叉感染,容易出现群体流行。临床表现为发热、咳嗽、流涕及咽痛、头痛,部分还有肌痛、呕吐、腹泻等。

记者走访青海省几家三甲医院和部分社区看到,儿科诊室和住院办理窗口的家长队伍排成长龙。

如何预防流感,专家给出如下建议:

“高原地区气候干燥,易造成细菌滋生,非住院患者应保持房间通风,佩戴口罩,充分休息,多喝水,饮食应当易于消化和富有营养。不要

盲目或不恰当使用抗菌药物。”齐亚丽说,流感病毒每年都不相同,接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可降低发生严重并发症的风险。

“俗话说‘嘴壮的孩子身体壮’,儿童本就抵抗力弱,家长在孩子饮食方面更要注意营养均衡,碳水化合物、脂肪、蛋白质都需要摄入。还要适当加强锻炼,增强体质。同时要避免一些误区,比如退热药、退热栓等退热处理不能同时使用;咳嗽时用肘部掩住口鼻,尽量不用手部;醋熏不能杀死流感病毒,可能还会对呼吸道产生刺激等。”姜琦说。

/ 新华社

商务部:正在组织向市场投放4万吨中央储备猪肉

商务部新闻发言人高峰19日说,商务部会同有关部门,正在组织向市场投放4万吨中央储备猪肉,后续将根据市场的情况,适时加大中央储备猪肉的投放力度,增加市场供应。同时,指导地方视情投放地方储备肉,与中央储备肉投放形成联动效应。

高峰在商务部当日举行的例行新闻发布会上介绍,为保障2020年元旦、春节的市场供应,商务部已经对有关工作做出了安排。要增加市场供给,确保不断货、不缺货。指导地方和企业增加库存,重点保障粮、油、肉、菜、蛋、奶等主要生活必需品的市场供应。为保障节日期间猪肉市场供应,从12月中旬开始,陆续安排中央储备冻猪肉投放。

高峰还表示,要加强产销衔接,确保价格平稳、质量为先。组织指导大型商贸流通骨干企业与生产、养殖、加工企业开展产销衔接,加强与产地的联动,优化供应链结构,提高供应链的效率。此外,要加强市场监测,强化信息引导。商务部已经启动了猪肉市场的监测日报制度,在春节期间还将启动36个大中城市生活必需品市场监测日报制度,密切关注生活必需品市场供应,特别是猪肉市场供求和价格变化的情况,及时发布市场信息,稳定市场预期。/ 新华社

电子竞技正在成为游戏产业新增长点

19日,海口举行的2019年度中国游戏产业年会发布了《2019年中国游戏产业报告》,电子竞技游戏异军突起,为游戏产业提供了新动能,正在成为新的增长点。

中国音像与数字出版协会第一副理事长张毅君表示,2019年电子竞技游戏营销收入947.3亿元,同比增长13.5%。用户规模从2015年2.2亿翻了一番,达到2019年的4.4亿,已连续5年保持扩张。

与市场整体状况类似,移

动电子竞技游戏营销收入581.9亿元,同比增长25.8%,虽然较上年增速减少7.7个百分点,但仍维持较高增速。客户端电子竞技游戏营销收入365.4亿元,同比减少1.7%,较2018年的-3.2%略有减缓。

中国电子竞技游戏产品在游戏操作及观赏性、竞技性、团队协作、时长等多种因素条件下,角色扮演类及MOBA游戏在竞技市场占据较大优势,两者收入占比超过53%。其中角色扮演类游戏占比第一,为28.6%,MOBA游

戏紧随其后,占比为25.2%;占比第三的为射击类游戏,达16.8%;其余为卡牌类、竞速类、策略类、音舞类等,占比较少。

报告认为,中国已经成为世界上具有较强影响力和发展潜力的电子竞技市场。作为重要的文化消费行为之一,电子竞技逐渐成为游戏产业新的利润增长点。在当前电子竞技商业化价值凸显,游戏用户向电子竞技赛事观众大量转化的背景下,观众的观赛需求将会有巨大的增长,大众传媒

对赛事的传播将进一步拓展。

报告同时认为,各城市电子竞技俱乐部的建立及俱乐部场馆的落地有利于培养当地游戏用户的品牌忠诚度与用户黏性,从而对当地电子竞技文化的发展起到重要的促进作用。

此外,在政策的扶持与鼓励下,电子竞技人才的培养,就业体系的完善都将进入快速发展期。游戏硬件厂商配合电子竞技产品推出专用的硬件设备,也将进一步优化电子竞技活动的体验。/ 新华社