



# 可乐会不会杀精?

早在20世纪90年代,就广泛流传着“可乐杀精”的传言,虽多次被否定但大家至今仍深信不疑。近年来,“可乐杀精”再次成为当今最具影响力的都市传言之一,并在微信圈里热传。果真如此吗?

查《食物成分表》(2014版)可知,每100克冰川可乐含88.7克水、11.4克钠、0.1克铁。可口可乐的主要营养成分为碳酸水、白砂糖、焦糖色及香料(335毫升含35毫克咖啡因)等物质。目前,“可乐杀精”的理由为咖啡因这一物质。研究表明,小剂量咖啡因(50-200毫克)可振奋精神,思维敏捷,长期使用大剂量(≥200毫克,约1915毫升可乐)可出现成瘾性。

1987年,台湾专家在《人体毒物学》杂志发表文章,论述精

子不被可乐杀死的论点。丹麦学者2001-2006年对2554名年轻男子摄入咖啡因摄入量观察发现,每日饮1000毫升可乐(含105毫克咖啡因)后精子数量和质量并未受到影响的。其实,精子本身具有顽强的生命力:它在宫颈内可存活长达190个小时,在子宫或输卵管为36小时,在阴道能存活12小时。精子一旦离开人体环境后进入水、空气及其他非人体环境中熬不过1小时,冷冻环境中最多为72小时。可乐是由口腔摄入经消化

消化和吸收的,与生殖系统关系不大。

在临床上,与精子质量下降相关的主要原因为不健康的生活方式。例如吸烟、酗酒、久坐、工作压力、熬夜以及紧张的生活节奏,再加上不良的饮食习惯,如偏嗜辛辣、刺激、烧烤等重口味食物,均可造成精子质量下降。但需要提醒的是,成年人需要严格控制可乐摄入量,尤其是孕妇、儿童避免饮碳酸饮料。

中南大学湘雅二医院  
营养科医师 唐寒芬

## 电动牙刷易致出血

严重牙龈炎、牙周炎患者不宜使用

在电动牙刷的使用者中,出血是反映较多的问题。虽然电动牙刷的优势很明显,但是有些人群是不适合的,比如严重的牙龈炎和牙周炎患者。这两类患者牙龈发炎严重,而电动牙刷的高速振动对牙龈刺激大,易造成出血。如果牙龈轻度炎症,使用电动牙刷时少量出血是没关系的,坚持刷牙一段时间后,口腔卫生改善了,就不会出血了;但如果牙龈红肿明显,刷牙时出血明显,则应暂停使用电动牙刷。

由于每个人的耐受度不同,最好购买可以调整频率的电动牙刷,选择适合自己的力度和频率,只要正确使用电动牙刷,就不会让牙齿松动。

需要提醒的是,在使用电动牙刷时,要注意保护牙颈部,即牙齿与牙龈交界处,因为这个地方的牙釉质最薄。传统横向往返式的刷牙方式会导致这个部位被刷得凹进去,专业术语是楔状缺损。正确的刷牙方式是上下刷,可以减少对这个地方的损伤,电动牙刷的旋转刷头对于保护牙颈部是有帮助的。

李艳鸣

### 相关链接

## 如何选购电动牙刷

1、给老人、孩子或残障人士选购电动牙刷时,最好选择刷头与刷柄一体化设计的,以避免误吞刷头。

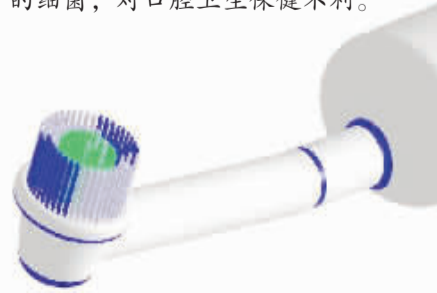
2、尽量使用小巧的刷头,以便能深入口腔深处,清洁后部牙齿。

3、与传统的手动牙刷相比,电动牙刷在电力驱动下,刷头以每分钟几千次乃至上万次的速度运动,效率远高于手动牙刷,但它对刷毛的要求也更高,以防在刷动过程中损伤牙龈。

4、由于电动牙刷具有强制性旋转和震动功能,其作用力远大于普通牙刷。所以,刷牙时要比使用普通牙刷减少六成力度,以避免因用力过猛对牙齿、牙龈造成伤害。

5、至少保证2分钟的刷牙时间,并让每排牙齿的内、外及咬合面都得到有效清洁,尤其是下牙舌面,最难清洁又容易被遗漏,一定要有意识地清洁到。

6、电动牙刷也要经常换刷头,最好每3个月换牙刷,因为用久了,特别有些人刷牙比较用力,刷毛会变形,容易刺激牙龈。即便外表没有什么损坏,但刷毛内已隐藏了一定数量的细菌,对口腔卫生保健不利。



### 当心:

## 这些生活习惯诱发肾病

肾脏被称为人体的“清洁工”,它将人体不需要的废物和水分排出体外。日常生活中的不良饮食习惯也会成为肾病“元凶”,千万别等到患病之后才追悔莫及。

**喝水太少** 如长时间不喝水,尿量就会减少,尿液中携带的废物和毒素的浓度会增加。临床常见的肾结石、尿路感染等都和长时间不喝水密切相关。充分喝水可稀释尿液,保护肾脏,有利于排出废物和毒素。

**饮食过咸** 饮食过咸,尤其是有的零食盐分含量过高,会让人不知不觉吸收过量盐分,导致血压升高,肾脏血液不能维持正常流量,从而诱发肾病。

**酒后喝浓茶** 有的人认为酒后喝浓茶能解酒,其实这种做法非但不能解酒还会伤肾。茶叶中的茶碱可较快影响肾脏而发挥利尿作用,此时酒精尚未来得及再分解便从肾脏排出,使肾脏受到大量乙醇的刺激,从而损伤肾功能。

**过度喝酸性饮料** 人体通过自身调节保持酸碱平衡,许多果汁饮料和运动饮料普遍为高度酸性饮料,而肾脏是调节人体内酸碱度的主要器官,长期过度摄取酸性果汁饮料及运动饮料,会给肾脏带来负担,增加肾脏损伤的概率。

胡万里

## 巧用蛋壳

在日常生活中,人们把鸡蛋壳敲碎,取出鸡蛋后往往把蛋壳丢掉了。其实,蛋壳还有一些用处。

1、将敲碎后的蛋壳在水中洗后,可得到蛋白与水的混合溶液,用这种溶液擦洗玻璃或其他家具,可增加光泽。

2、在这种溶液里加入少许白糖,可作为化妆品,能使皮肤更加细腻。

3、煮咖啡时加一些新鲜干净蛋壳,大约每2杯咖啡加半个蛋壳,可以使咖啡澄清味甘。

4、将碎蛋壳放在花木植穴的四周,能提供给花木根部很多养分,促进花木茁壮成长。

胡奇志

## 学会使用干粉灭火器

1、使用手提式干粉灭火器时,应手提灭火器的提把,迅速赶到着火处。

2、在距离起火点5米左右处,放下灭火器。在室外使用时,应占据上风方向。

3、使用前,先把灭火器上下颠倒几次,使筒内干粉松动。

4、先拔下保险销,一只手握住瓶底,另一只手用力压下压把,干粉便会从喷嘴喷射出来。

5、用干粉灭火器扑救流散液体火灾时,应从火焰侧面,对准火焰根部喷射,并由近而远,左右扫射,快速推

进,直至把火焰全部扑灭。

6、用干粉灭火器扑救容器内可燃液体火灾时,亦应从火焰侧面对准火焰根部,左右扫射。当火焰被赶出容器时,应迅速向前,将余火全部扑灭。灭火时应注意不要把喷嘴直接对准液面喷射,以防干粉气流的冲击力使油液飞溅,引起火势扩大,造成灭火困难。

7、用干粉灭火器扑救固体物质火灾时,应使灭火器嘴对准燃烧最猛烈处,左右扫射,并应尽量使干粉灭火剂均匀地喷洒在燃烧物的表面,直至把火全部扑灭。

刘峰