

■关注

别给黑芝麻丸交“智商税”

继容貌焦虑、身材焦虑之后，脱发也成为当代人的一大焦虑，防脱养发类产品由此大行其道。最近，黑芝麻丸销售火爆，引发广泛关注。

瞄准脱发焦虑，黑芝麻丸广告“乱花渐欲迷人眼”。某大主播力荐的老金磨方黑芝麻丸，宣传语为“补气益肾还能防脱发”“秃头少女最爱”。淘宝上，固本堂旗舰店宣称有了臻粒黑芝麻丸，不再怕“体虚、睡眠不足、压力大引发的哺乳期脱发、发际线上移”；善巢芝麻丸表示“关爱秀发”“拯救你的发际线”；五谷磨房则宣扬“以黑养黑，焕‘发’新生”等等。

补肾、防脱、拯救发际线，小小一颗芝麻丸真有这么神奇？小心别交了“智商税”。

虽打着“脱发救星”的旗号，商家网售的黑芝麻丸，本身是食品，不是保健品，更不是药品，使劲往防脱、乌发等功能上蹭，既夸大了事实，也涉嫌违法。

俗话说，药食同源。作为传统食品，黑芝麻中不仅含有大量的脂肪和蛋白质，还含有维生素、卵磷脂、钙、铁等营养成分，向来是佐餐、零食之佳品。但众所周知，食疗的效果是温和而缓慢的。尽管黑芝麻里的B族维生素在理论上可以预防脂溢性脱发，要想依靠芝麻丸中的含量达到缓解脱发甚至乌发功效，需要持续、大量、长期的摄入，绝不是商家、网红推荐的那样，一阵愉快地吃吃之后，就能达到期望中的效果。

另一方面，黑芝麻丸作为普通食品，宣传保健功效，本身已触犯了我国《食品安全法实施条例》第三十八条第一款之规定：保健食品之外的其他食品，不得声称具有保健功能。保健品拥有较高的技术壁垒和行业门槛，需由国家食品药品监督管理局予以批准。换言之，不戴“蓝帽子”的食品所谓的保健功效、治疗功效，是未经认证，缺乏保障的，容易对广大消费者构成误导和欺诈。

还有一点不得不提，当前市面上一些热销的黑芝麻丸，动辄贴上“XX堂”等看似药品的大牌，其实均为委托代工生产。中国食品产业分析师朱丹蓬表示：“很多企业都采用代工的方式去规避监管，代工厂模式风险较高，因为企业无法盯住每个代工厂的每个环节。”遑论贴牌代工的很多食品公司并不具备相关资质，其卫生状况也参差不齐。在售的五花八门的黑芝麻丸中，偷工减料、肆意添加、冒充古法、品质低劣者不在少数，消费者务必擦亮眼睛，仔细鉴别。

现代人工作压力大，饮食高糖高盐，加上频繁烫发染发等，的确容易“秃如其来”、头顶稀疏。应对脱发焦虑，也只有从排解压力、规律生活等方面去“对症下药”。喜欢养生食疗的人，在保障健康的前提下，自然可以多吃些药食同源类的食品。不过，当作普通的食疗材料去对待就好，切不可迷信，更不能滥服。

(摘自《人民网·观点频道》

12.14, 文/子川)

■给您提个醒

视力下降竟查出肾衰竭

“我只是高血压、视力不好，怎么会是肾衰竭呢？”

今年8月，来自广东鹤山的42岁刘先生因右眼视物模糊到鹤山中医院眼科就诊，后被以“肾衰竭查因”收入院，刘先生感到十分疑惑。当时，正在鹤山中医院进行帮扶的南方医科大学中西医结合医院肾内科副主任医师陈杰彬为刘先生行肾活检穿刺术，明确诊断为“高血压病肾损伤”。经过接受精准降压治疗后，刘先生尿素、肌酐、尿酸等数据恢复正常，肾损伤得到明显改善，视物模糊明显好转，目前已经康复出院。

陈杰彬说，高血压作为一种常见的慢性病，常见症状主要是头晕、头痛，许多人平时只服用降压药，症状好转就未做系统检查治疗。实际上长期血压升高会使肾小球小动脉硬化，肾实质缺血，导致进行性肾硬化，时间长会出现肾衰竭，导致高血压病肾损伤。患者早期有夜尿增多、多尿、蛋白尿等，常合并有眼底病变、冠心病、心力衰竭以及动脉硬化等疾病。许多人血压长期控制不好，最终影响眼睛，导致视力下降，甚至出现肾衰竭。

陈杰彬特别提醒：一旦肾衰竭得不到有效的治疗，病情不断恶化，最终发展为尿毒症，到时只能选择透析或肾移植，那麻烦就大了。因此，如果有出现头晕、头痛、恶心呕吐、饮食差、水肿、视力下降的人群，一定要及时就医。

(《广州日报》12.3, 文/周洁莹)

关爱老年人

近日，由邵阳市洞口县人民医院主办的“洞人医杯”全县老年人门球赛落下帷幕。历年来，该院把关爱老人当作一项重要工作，在院内建立“树敬老之风，扬中华美德”文化长廊。不断完善医院基础设施，改善老年人就医环境。图为老年人在参加门球赛。

通讯员 王道清 摄影报道



■健康新知

运动不是膝痛的元凶

生命在于运动，运动能否造成膝关节损伤，一直有所争议。近期，英国南安普敦大学研究小组在《关节炎和风湿病学》杂志发表的一项研究表明，未发现运动量与膝关节问题之间存在明确的关系。

研究小组整合美国、英国、澳大利亚等进行的六项队列研究数据，对总计5065名研究参与者进行了5至12年追踪，分析和研究了娱乐运动、步行和骑自行车等体育运动与膝关节骨性关节炎之间的关系。结果表明，运动强度和运动时间均与膝关节骨性关节炎发病、骨性关节炎相关膝痛、影像学表现之间没有明显关系。

对此，美国杜克大学医学中心专家认为，膝关节的过度使用并非膝关节疼痛的原因，运动不仅对膝关节无害，反而对膝关节会起到保护作用。具体而言，随着膝部的弯曲和伸展，膝关节周围的血液循环会更为流畅，营养得以灌输；运动能促进新陈代谢，抑制膝关节炎症；通过运动减肥，可减轻膝部负担；运动能增强膝部周围的肌肉，保持膝部稳定，并减少受伤的风险。一般而言，膝部疼痛与受伤有关，或受肥胖和遗传等影响。因此，建议采取膝部受伤风险小的运动进行锻炼，这是预防膝部疼痛的最佳方法。

宁蔚夏译

■发现

人体可利用脂肪对抗感染

想减肥？别太狠，囤点脂肪也是有好处的。《自然·通讯》杂志12月8日发表的一项最新研究中，英国东英吉利大学和卡德拉姆研究所研究人员揭示了人体免疫细胞是如何利用体内储存的脂肪来对抗感染的。新发现为血液和免疫系统如何应对感染提供了新见解，或有助于开发细菌感染新疗法。

研究小组研究了沙门氏菌，这是一种导致腹泻、呕吐、腹痛、发烧和脓毒症的细菌。他们跟踪了活干细胞中脂肪酸的运动和消耗，并通过肝脏损伤情况来分析沙门氏菌细菌感染的免疫反应，揭示了造血干细胞如何通过

从体内储存的脂肪中获取高能脂肪酸来应对感染。

研究小组发现，在造血干细胞所在的骨髓中，感染信号驱动脂肪细胞将储存的脂肪以脂肪酸的形式释放到血液中。这些高能脂肪酸随后被造血干细胞摄取，有效地喂养了干细胞，使它们能够制造数百万抗沙门氏菌的白细胞。

此外，研究人员还确定了脂肪酸转移的机制。

“对抗感染需要大量能量，而脂肪储存是巨大的能量储备，为造血干细胞增强免疫反应提供燃料。”东英吉利大学诺维奇医学院的斯图尔特·拉什沃思博士

说，“研究出这种脂肪‘燃料助推器’的工作机制，让我们对未来如何加强身体对抗感染有了新的想法。”

来自卡德拉姆研究所的奈亚拉·贝拉扎博士表示，研究结果让我们了解了免疫系统是如何利用脂肪来刺激对感染的反应的。明确这些机制将使我们能够开发治疗肝脏感染的新疗法。

拉什沃思补充说，抗生素耐药性是当今社会面临的一个普遍挑战，迫切需要探索像这样的新方法来帮助人体免疫系统对抗感染。

(《科技日报》12.14,

文/张佳欣)