

“量子护肤”是个什么玩意儿？

近来，市面上冒出了一些“量子护肤”“量子面膜”的美容项目（产品）。中国科学院院士潘建伟日前在接受采访时明确说：“护肤品如果宣称用了‘量子技术’，肯定是假的。”

相比其他行业，护肤美容行业始终走在时代的最前端，隔三差五就有护肤新概念冒出来。在权威专家眼中，不少护肤概念都是噱头，毫无科学依据。

“量子护肤”肯定是的

量子能量植入、外用量子级玻尿酸、量子面膜……许多网友表示，自己曾购买过所谓的量子护肤品。

有人直言，自己就是冲着“量子”这个词去的。

对此，潘建伟表示，如果护肤类产品宣称使用了“量子技术”，那该产品肯定是假的。“因为‘量子’比较‘时髦’，大家都喜欢挂个名。但我觉得，真是好产品的话就不需要挂‘量子’，挂了‘量子’的肯定不是好的护肤品。”潘建伟说。

中国海洋大学信息学院教授顾永建也曾公开表示，目前，量子科学还停留在比较基础性的层面，远没有到大量市场应用的阶段。上海交大物理与天文系特别研究员金贤敏则表示，那些所谓的量子美容仪、量子灯等，全都是滥用了所谓的量子概念来骗人的。

干细胞美容抗衰老靠谱

近年来，市场上充斥着各种“干细胞美容抗衰老”的宣传，乱人眼目。

对此，中国整形美容协会副会长、上海交通大学医学院附属第九人民医院副院长李青峰表示，在我国，干细胞制剂从未被批准应用于整形美容，如果市场上宣传从脂肪中提取干细胞、再进行脸部注射美容的做法，那是违规的，没有任何科学研究的基础。

“目前，中国大陆没有任何一种合法合规的干细胞抗衰老项目，不管是自体还是异体的干细胞，都是从‘非常渠道’获得的。”从事干细胞抗衰老研究的

上海交通大学医学院附属第九人民医院整形外科副主任医师刘蔡跃说，很多机构的“干细胞抗衰老”项目是偷梁换柱，比如说脂肪填充，实际给你打进去的70%~80%都不是干细胞。

口服酵素美容没依据

众多受追捧的美容护肤品中，酵素被某些商家吹捧成“生命活泉的原动力”。

对此，中国农业大学食品学院副教授朱毅说，酵素其实只是日本对“酶”的另一种叫法而已。人体内的酶一般都是自给自足的，不需要额外补充，即使需要补充也不能通过“口服”的方式。这是因为，口

服的酶（酵素）大部分是蛋白质，经过胃肠道的消化之后，其活性几乎被破坏殆尽。想通过吃酶（酵素）来改善肤质和健康的做法根本不现实。

此外，还有很多保养品会以皮肤修复酶作为宣传卖点。其实，从目前已知的研究情况来看，正常的皮肤并不能吸收外来的蛋白质，因为其分子量太大。

刷酸美肤或有毁容风险

脸部长斑、脸色暗沉、皱纹增多等，困扰许多中老年女士。近年来，许多美容院推出了刷酸项目，声称能“光速美白”“极速焕肤”。此外，部分人还在网上购买含有果酸、水杨酸

等酸性物质的护肤品，在家自行刷酸。

对此，武汉脑科医院皮肤科医师赵云提醒，烟酰胺、果酸虽都具有美白、提亮等护肤功效，但敏感肌人群在未经评估的情况下，加量、高浓度盲目使用，会让肌肤雪上加霜。

还有一些人喜欢自己搭配含酸性物质的护肤品，认为这样做可以收获“双倍效果”。在赵云看来，这种做法是“毁容性”操作，门诊中因盲目刷酸而毁容的病例屡见不鲜。赵云表示，刷酸是一项专业操作，刷酸前需评估肤质并选择合适浓度，切不可盲目自行操作。

（据央视、《信息时报》《楚天都市报》）

网红保健食品大多是噱头

最近，“无麸质饮食”越来越流行，市面上出现了很多无麸质食物，如无麸质面包、无麸质饼干、无麸质酱油。一些商家、网红博主、健身达人称，多吃无麸质食物可断糖、抗老、减肥。在专家看来，这类突然走红的“保健食品”大多是噱头，正常人群没必要盲目跟风尝鲜。

对此，东南大学附属中大医院临床营养科营养师夏朋滨表示，这类食物并没有宣传的那么神奇。所谓麸质，是指麸质蛋白，它是存在于许多谷物中的一种谷蛋白，比如大麦、小麦等谷物。听起来高大上，但其实非常常见，烧烤摊的烤面筋、凉皮凉面里都能看到，这种蛋白质能让食物更有弹性。

那么，为何很多人使用无麸质饮食方法后，体重下降了呢？夏朋滨表示，这其实是偷换概念。选择无麸质饮食，就自然减少了含糖谷类食品、烘焙食品、快餐的摄入。如果是正常人群，单纯出于健康或减轻体重的目的，完全没必要选择无麸质饮食。很多无麸质食物是精加工的，其中缺少全麦粗粮中含有的纤维和矿物质等营养成分，长期摄入或会导致营养失衡。

类似的网红“保健食品”还有“竹炭食物”（如竹炭冰淇淋、蜂窝煤蛋糕）、网红果干麦片等。前者声称可排毒养颜，其实竹炭并不允许作为食品原料使用，而且不管是活性炭还是竹炭，都不能被人体吸收，自然也就没有啥保健功效。后者声称可帮助减肥，其实里面的水果干或是含糖大户，经常吃会增加肥胖风险。

（据《现代快报》《北京晚报》）

肌肉“缩水”要当心

人到了60岁以后，要小心肌少症。它会导致活动能力下降，出现站立困难、步伐缓慢、容易跌倒等状况，还易诱发慢性病。出现以下信号要到医院就诊，以确定是否患有肌少症：在饮食正常又没病的前提下，体重不断下降；不想动，没力气，老想坐着；走路步伐不稳，拖着步子；肩胛肌肉出现松弛，即展开双臂时皮下脂肪下垂。（据《今晚报》）



蔬菜豆浆汤调理内分泌

世界卫生组织国际癌症研究机构的报告显示，2020年乳腺癌的发病率第一次超过肺癌，成为全球发病率最高的癌症。研究认为，乳腺癌和肥胖、内分泌相关，建议控制好体重，多摄入全谷物、蔬菜、水果等。

有人认为，大豆及其制品含有异黄酮，经常吃豆制品会增加患乳腺癌的风险。其实，大豆中的这种植物“雌激素”在体内能起到双向调节的作用。另一方面，大豆属于优质蛋白质，用来替换部分红肉，有降脂、抗癌等作用。豆子含有的膳食纤维也不少，很适合便秘人群。

在这推荐一款蔬菜豆浆汤，它有调理内分泌的功效。取黄豆50克，白玉菇50克，西蓝花100克，胡萝卜半根（1~2人份）。将黄豆提前泡发，放入豆浆机中加入清水500毫升，打磨、滤渣后备用。将白玉菇洗净，西蓝花、胡萝卜洗净后切小块，焯水后捞出。然后将所有材料放入豆浆中，大火烧开后转小火煮5分钟，加入食盐及胡椒粉调味即可。

（据《广州日报》）

口臭查查幽门螺杆菌

刘女士的口臭严重影响工作，她在武汉市中心医院消化内科接受14C-呼气试验，查出幽门螺杆菌严重超标。专家建议进行幽门螺杆菌根治治疗。

幽门螺杆菌感染是引起口臭的一个重要原因。幽门螺杆菌进入胃内，产生大量的尿素酶，分解摄入及血液中析出的尿素而产生剧臭物质氨，产生口臭。深受口臭困扰的人，不妨行幽门螺杆菌检查，远离口臭烦恼。（据《武汉晚报》）

吃高脂坚果当心高血脂

38岁的李先生周末在家猛吃春节没吃完的坚果，谁知当晚肚子疼、恶心、呕吐，第二天一早赶到医院就诊。医生给他做检查时，抽出的血液是“乳糜血”，甘油三酯指标达到正常上限的20倍。李先生被确诊为高脂血症性急性重症胰腺炎，在消化内科住院十多天才转危为安。

简单地说，甘油三酯就是脂肪。植物油或动物油都是甘油三酯，吃油就是在吃甘油三酯。核桃的脂肪含量高达50%~60%，这就是说，核桃仁里一半以上的成分是甘油三酯。相比之下，大米或小麦中脂肪含量仅1%~2%。有的人平时饮食清淡，如果连续多日大量吃高脂坚果，就会迅速导致甘油三酯水平升高。

提醒大家：适量吃坚果有利于健康，但吃得太多对健康不利。除了核桃，脂肪含量高的坚果还有松子（脂肪含量60%~70%）、葵花籽（脂肪含量50%左右）、花生（脂肪含量40%~50%）等，都不宜吃太多。

（据《每日新报》）

