



又到了吃杨梅的季节，酸酸甜甜的味道，多汁诱人的口感，简直让人欲罢不能。可网上总有些说法，让人对它望而却步……杨梅里有小虫子，吃了会生病；杨梅颜色是染的，洗了会掉色；孕妇不能吃杨梅……想吃个杨梅真的太不容易了！

那些“科普”都是真的吗？今天我们就来好好说说杨梅。

用水浸泡

杨梅里有小白虫，不能吃？杨梅里确实可能有小白虫，因此它也是世间少有的“荤素搭配”的水果。杨梅里的小虫子是果蝇幼虫，这是杨梅在传统栽种中很正常的自然现象，而且幼虫期的果蝇吃下去对人体是没有危害的，完全不用惊慌。如果实在是食欲受影响，心里有坎过不去，怎么办？

刚买来的杨梅可以用清水或淡盐水浸泡一下，少则几分钟多则十几分钟就能把小白虫泡出来。而流水冲洗，效果不好。

如果一次性买的杨梅比较多，要泡过之后再放进冰箱。此外，盐水浸泡还有个额外好处：可以让酸酸甜甜的

杨梅吃起来更甜更不涩口。

至于像用生面粉或者果蔬清洁粉来洗杨梅，都没有特别的必要，反而会破坏杨梅的一些风味。

洗杨梅掉色，是因为富含花青素

据说，买到家的杨梅拿水一泡，水是红的或者黑的，就证明杨梅是染过色的。

然而，除了白色杨梅品种以外的杨梅，都富含水溶性的花青素，只要杨梅熟到一定程度，汁液就很容易流出，把水染成红色，不足为奇。当然，花青素的颜色跟水的PH值也密切相关，偏酸性的水泡偏向红色，偏碱性的水泡就偏向蓝色。

而黑色素通常不是水溶性的，真要是额外染了黑色的杨梅，反而应该泡完剩一碗清水。

所以，对于泡后水变黑的说法要保持怀疑。

有一点选购建议说得对：观察装杨梅的篮子，如果边上被染得到处都是红色，同时杨梅偏软、有酒味，都说明杨梅放置时间可能偏长，不太新鲜了。

蓝光不仅伤眼还会“侵袭”皮肤

蓝光是指波长在400至500纳米的高能可见光，普遍存在于电脑、手机、投影仪、LED显示器、激光笔等中。在可见光的7种颜色中，越靠近紫外线区域的可见光（如紫光和蓝光）能量越强，对人体伤害也会更大。提到蓝光的危害，很多人都知道它会导致眼睛疲劳、干涩，影响视力健康。但也许你不知道，蓝光还会“侵袭”皮肤。

蓝光会引起皮肤的黑色素沉着，尤其易在表皮颗粒层和更深层的皮肤层产生色素沉淀，导致皮肤变黑、暗沉、长斑。同时，蓝光和紫外线一样，都会促使上皮细胞内活性氧自由基生成更多且更活跃，从而加速皮肤衰老，导致皮肤缺乏弹性、皱纹增多。

还有研究表明，由于蓝光比紫外线波长更长，能够渗入皮肤深层，造成细胞DNA氧化损伤，减少胶原蛋

杨梅含糖量较低，还可促进消化

担心血糖高，并不意味着水果一点都不能吃。

杨梅的含糖量在水果中算较低的，大约7%左右，而且血糖反应也不算高。还有研究表明，有的品种的杨梅含有一定的降糖降脂活性物质。所以，需要控制血糖的人群，也依然可以吃杨梅。

而对于孕妇来说，目前并没有研究发现杨梅对孕妇和胎儿有影响。

孕妇适量食用杨梅不仅可以补充各种维生素和矿物质，其中含有的柠檬酸还可以帮助各位准妈妈缓解孕吐，起到促进消化的作用。

如果每天吃杨梅及其它水果的总量在半斤以内，问题就并不大。如果是本身血糖就偏高的患者，可以少量多次食用，也不容易引起血糖的波动。

杨梅比较不耐储藏，稍放个几天就非常容易变质、有酒精味。所以要放在通风阴凉处，最好放冰箱或用冰袋保护；吃的时候要小心不要吃掉坏的，不然容易拉肚子。

这些谣言要谨慎对待

杨梅不能与海鲜同食？
谣言说，所有水果都富含维生素C，海鲜都含有砷类物质。维生素C会

和砷反应生成三氧化二砷，也就是砒霜，像橙汁、柠檬汁等常见水果和果汁都不能和海鲜同食。

目前关于维生素C与海鲜同食会中毒的全都是虚假新闻。这种中毒现象真要发生，大概需要一口气吃下四五百只虾，并且同时马上吞下超级的维生素C片才行。

杨梅与黄瓜不能同食？
这个谣言其实传得更广的是西红柿与黄瓜不能同食。

谣言说，黄瓜中含有维生素C分解酶，会分解杨梅（或西红柿）中的维生素C，造成营养损失。

这么说是错的。大家忘了黄瓜也含有维生素C了吧，怎么可能有这种分解现象，偏偏要对黄瓜以外的食物起作用呢？

杨梅不能与牛奶一起吃？
谣言说，杨梅（以及各种水果）含有果酸，会使牛奶蛋白凝固，影响吸收。

牛奶进入咱们的胃中，需要先和更强的胃酸反应被消化掉。水果中的弱性有机酸能对蛋白质吸收产生的影响是非常有限的。

知道了这些，是不是终于可以放心大胆地吃杨梅啦？最后再告诉大家一个小秘密：每100克杨梅，热量只有135千焦耳，糖只有6.7克。而大家常常用来减肥的苹果，热量约是它的1.8倍，糖更是它的2倍。

来源：丁香医生

来源：中国妇女报

用智能手机或平板电脑时，应开启夜间模式，减少蓝光对人体的辐射。同时，日常生活中，可以多食用富含维生素A、维生素E、硒、β-胡萝卜素等的食物，这些都是天然抗氧化剂。

对于需要长期面对手机、电脑等电子设备的人群，建议采取一定的措施进行适当防护，如涂抹矿物防晒霜或粉底等。

来源：中国妇女报

炎炎夏日

这六件事千万别做

夏至之后，一年中最热的时候到来了，气候炎热导致人体出汗过多、容易上火。而且夏季雨水多，是湿热最重的季节。同时，夏至过后，将迎来最热的三伏天，今年的三伏天将有40天之长。

北京中医药大学东方医院营养科医师魏帼介绍，进入夏至，天地万物在此时生长最为旺盛，但需要注意的是，从夏至开始，人体的阴阳之气就开始慢慢转换了，这时的阳气已经呈现出将要收敛的趋势，白昼在夏至之后开始逐渐缩短就是很典型的表现。这个时候我们需要额外注意养护阳气，千万不能因为贪凉而损害阳气，导致人体阳气受损，进而引发疾病。

提醒大家，这6件事千万别做，否则将影响身体健康！

1. 空调吹一整夜

很多人到夏天喜欢开着空调裹着棉被睡一整夜。山西中医药大学附属医院治未病中心主任陈燕清2019年5月在健康时报刊文表示，空调温度开得过低、一开一整夜这些行为极易使寒邪之气进入体内，损伤阳气，不要一味追求凉快。长时间吹空调、风扇会使寒气凝滞在身体里，使身体的气血运行受阻，很容易出现感冒、头痛、鼻塞、面瘫等病症。

所以，空调的温度不要太低，最好调到自身感觉微微出汗为宜。

2. 贪吃冷饮

炎炎夏日喝一杯冰镇冷饮，或是吃一个冰激凌，清凉解暑，是非常爽的事情。不过医生却说，夏天冷饮吃太多不仅不解暑，反而会引发健康问题。

安徽中医药大学第一附属医院传统疗法中心主任朱庆军2019年5月在健康时报刊文表示，夏季人体的阳气呈向外扩散的趋势，如果摄入过多的生冷食物，会严重地伤害人体的阳气。贪吃贪喝寒凉食物，再喝点儿冰镇饮料，最容易出现肠胃问题。中医讲“长夏善病洞泄寒中”。“洞泄”就是拉肚子，像被捅漏一个窟窿似的哗一下全泄出来。所以无论什么年纪，此时都要注意保护阳气，少吃寒凉食物。

3. 口渴大口猛灌水

夏天出汗多，容易口渴，很多人口渴了就大口猛灌水。江苏省连云港市妇幼保健院营养科主任张晓燕在2018年7月在健康时报刊文指出，每一次出汗都要带走身体一些盐分，不断喝水与出汗使血液中的盐分越失越多，血浆渗透压降低，从而出现低渗性脱水，使细胞水肿，人就会出现头晕、眼花等“水中毒”症状。

喝水时应少量多次，每次以100至150毫升为宜，间隔时间为20至30分钟。

4. 爱洗冷水澡

夏天有不少人喜欢洗冷水澡，觉得非常凉爽，但这样其实对健康非常不利。浙江省绍兴市中医院中医内科主治中医师寿越敏在2015年接受媒体采访时表示，夏季天气炎热，人的毛孔处于张开状态，如果洗冷水澡，寒气极易侵入人体，导致阳气暗损。

因此，夏至养生，最好每天用温水洗澡，这样不仅可以洗掉汗水、污垢，使皮肤清洁凉爽，利于消暑防病，而且能加快血液循环，改善肌肤和组织的营养，降低肌肉张力，消除疲劳，改善睡眠，增强抗病力。

5. 常吃隔夜菜

经常会有人问，夏天凉菜可以过夜吗？福建省妇幼保健院感染科主任张伯秋在2016年接受媒体采访时介绍，夏天剩菜剩饭长时间放置，容易产生亚硝酸盐等有害物质，即使高温加热，这些毒素也没法消除。而临床上因为夏天食用隔夜菜导致的问题并不少见，轻者出现腹痛、腹泻、呕吐等情况，重则导致食物中毒等问题。

6. 烈日下光膀子

夏天，不少人图凉快，喜欢光着膀子，皮肤被晒得黝黑。陕西省中医院主任医师路波在接受媒体采访时介绍，夏季人体前心后背上的毛孔都打开了，如果长期被紫外线照射，除了会被晒伤，还会导致皮肤水腫。

来源：健康时报

梅毒防治系列宣传(二)

三、梅毒可通过性接触、血液和母婴三种途径传播。

●性接触传播：是最主要的传播途径。未经治疗的早期梅毒患者传染性最大。

●母婴传播：孕妇感染梅毒可传给胎儿，未经治疗的早期梅毒孕妇传染性最强。

●血液传播：输入被梅毒螺旋体污染的血液，或与他人共用被梅毒螺旋体污染的注射器吸毒等情况都有可能感染梅毒。

●工作场所与公共场所的一般接触（如握手、拥抱、共进晚餐等）不会被感染梅毒。

四、梅毒的临床表现多种多样。

●梅毒的早期症状是生殖

器部位或其它性接触部位的皮肤粘膜出现溃疡或者皮疹，不痛不痒，容易被忽视，若不及时治疗，病情仍会继续发展。

●感染梅毒后有许多人没有症状，称为“隐性梅毒”或“潜伏梅毒”。这种情况仍可对人体有危害，也具有一定的传染性。

●三期梅毒患者皮肤典型表现为结节性梅毒疹和树胶肿，内脏损害可累及大脑、心血管、骨骼、眼睛等多脏器，严重者可能导致致残或致死。

●先天梅毒患儿可出现皮肤黏膜、眼、骨和神经系统的损害。

五、梅毒检测方便、准确，通过检测可及时发现梅毒感染。

●怀疑感染梅毒后应尽早

到正规医疗机构进行梅毒检测，大多数县区级及以上公立医疗机构都可提供梅毒检测。

●艾滋病自愿咨询检测门诊（VCT）、社区药物维持治疗门诊（美沙酮替代治疗门诊）可提供梅毒和艾滋病的免费咨询和检测。

●接受梅毒检测的就诊者应同时接受艾滋病检测。

●发生了无保护性交、怀疑自己的性伴感染梅毒以及接触过可疑血液或与他人共用过注射器者，应及时到医疗机构或VCT门诊接受梅毒的检测。

●梅毒患者通知配偶或性伴及时到医院接受检查和处理，是对自己和其他人健康负责的行为。

卫生与健康专栏

—— 北碚区卫生健康委员会 主办 ——

如何自测血压？

自测血压的方法及注意事项：

●选择符合国际标准的及中国高血压联盟(CHU)认证的电子血压计进行测量。一般不提倡使用腕式或手指式电子血压计。

●电子血压计测量血压的正确方法：

定点：在相对固定的安静地点环境测量(家中、办公室等)。

定时：每日选择固定的时间段测量，一般高血压患者每天测量三次。(早晨起床后，下午的14:00~16:00，晚上休息前1小时)。其他患者可以应时随地而宜。

定姿势：每次测量血压时选择同一个正确的姿势测量。应坐于有靠背的座椅上，裸露上臂，上臂及血压计与心脏处于同一水平。老年人、糖尿病患者及出现体位性低血压情况者，应加测站立位血压。

人的血压在一天之内的变化很大。严格来说，人每一时刻的血压是不一样的，它是随着人的心理状态、时间、季节、气温的变化以及测量的部位的不同而发生变化的。因此，每次测量血压的数值不同属正常现象，不必有太多的担心。

提高全民科学素质

—— 北碚区科协 主办 ——

《中华人民共和国水污染防治法》2017年修订版

第九十条 违反本法规定，有下列行为之一的，由海事管理机构、渔业主管部门按照职责分工责令停止违法行为，处一万元以上十万元以下的罚款；造成水污染的，责令限期采取治理措施，消除污染，处二万元以上二十万元以下的罚款；逾期不采取治理措施的，海事管理机构、渔业主管部门按照职责分工可以指定有治理能力的单位代为治理，所需费用由船舶承担：

（一）向水体倾倒船舶垃圾或者排放船舶的残油、废油的；

（二）未经作业地海事管理机构批准，船舶进行散装液体污染危害性货物的过驳作业的；

（三）船舶及有关作业单位从事有污染风险的作业活动，未按规定采取污染防治措施的；

（四）以冲滩方式进行船舶拆解的；

（五）进入中华人民共和国内河的国际航线船舶，排放不符合规定的船舶压载水的。

第九十一条 有下列行为之一的，由县级以上地方人民政府环境保护主管部门责令停止违法行为，处十万元以上五十万元以下的罚款；并报经有批准权的人民政府批准，责令拆除或者关闭：

（一）在饮用水水源一级保护区内新建、改建、扩建与供水设施和保护水源无关的建设项目；

（二）在饮用水水源二级保护区内新建、改建、扩建排放污染物的建设项目的；

（三）在饮用水水源准保护区内新建、扩建对水体污染严重的建设项目，或者改建建设项目增加排污量的。

在饮用水水源一级保护区内从事网箱养殖或者组织进行旅游、垂钓或者其他可能污染饮用取水体的活动的，由县级以上地方人民政府环境保护主管部门责令停止违法行为，处二万元以上十万元以下的罚款。个人在饮用水水源一级保护区内游泳、垂钓或者从事其他可能污染饮用取水体的活动的，由县级以上地方人民政府环境保护主管部门责令停止违法行为，可以处五百元以下的罚款。

第九十二条 饮用供水单位供水水质不符合国家规定标准的，由所在地市、县级人民政府供水主管部门责令改正，处二万元以上二十万元以下的罚款；情节严重的，报经有批准权的人民政府批准，可以责令停业整顿；对直接负责的主管人员和其他直接责任人员依法给予处分。

第九十三条 企业事业单位有下列

行为之一的，由县级以上人民政府环境保护主管部门责令改正；情节严重的，处二万元以上十万元以下的罚款：

（一）不按照规定制定水污染事故的应急预案的；

（二）水污染事故发生后，未及时启动水污染事故的应急预案，采取有关应急措施的。

第九十四条 企业事业单位违反本法规定，造成水污染事故的，除依法承担赔偿责任外，由县级以上人民政府环境保护主管部门依照本条第二款的规定处以罚款，责令限期采取治理措施，消除污染；未按照要求采取治理措施或者不具备治理能力的，由环境保护主管部门指定有治理能力的单位代为治理，所需费用由违法者承担；对造成重大或者特大水污染事故的，还可以报经有批准权的人民政府批准，责令关闭；对直接负责的主管人员和其他直接责任人员可以处上一年度从本单位取得的收入百分之五十以下的罚款；有《中华人民共和国环境保护法》第六十三条规定的违法排放水污染物等违法行为之一，尚不构成犯罪的，由公安机关对直接负责的主管人员和其他直接责任人员处十日以上十五日以下的拘留；情节较轻的，处五日以上十日以下的拘留。

对造成一般或者较大水污染事故的，按照水污染事故造成的直接损失的百分之二十计算罚款；对造成重大或者特大水污染事故的，按照水污染事故造成的直接损失的百分之三十计算罚款。

造成渔业污染事故或者渔业船舶造成水污染事故的，由渔业主管部门进行处罚；其他船舶造成水污染事故的，由海事管理机构进行处罚。

第九十五条 企业事业单位和其他生产经营者违法排放水污染物，受到罚款处罚，被责令改正的，依法作出处罚决定的行政机关应当组织复查，发现其继续违法排放水污染物或者拒绝、阻挠复查的，依照《中华人民共和国环境保护法》的规定按日连续处罚。

第九十六条 因水污染受到损害的当事人，有权要求排污方排除危害和赔偿损失。

由于不可抗力造成水污染损害的，排污方不承担赔偿责任；法律另有规定的除外。

水污染损害是由受害人故意造成的，排污方不承担赔偿责任。水污染损害是由受害人重大过失造成的，可以减轻排污方的赔偿责任。