

## 碱性食品网上热销

## 真有效还是真忽悠？

近日美国“人体酸碱体质理论”之父罗伯特·欧·杨因使用该疗法延误病人治疗被判处巨额赔偿金。但在国内一些电商平台上，所谓“碱性食品”仍然大行其道。碱性食品到底是“真有效”还是“真忽悠”？记者进行了调查。

## 碱性食品号称有“孕育男宝”功效

上海白领孙女士自称是“碱性食物爱好者”。在她眼中碱性食品几乎可以与健康食品画等号。

“肉、蛋、甜点一类食物是酸性食物，而蔬果是碱性食物。现代人生活习惯导致很多人身体偏酸，多吃碱性食物能防癌。”孙女士说，这套说法身边不少人都持赞同态度。

记者在淘宝网上用“碱性食品”等关键词进行搜索，弹出的各类食品和保健品多达100页，一些产品月销量超过1000件。

不少碱性食品和保健品采用相似的宣传手法：首先将“精神不振”“减脂无果”“痛风”“亚健康”等健康问题与“酸性体质”相关联。进而强调其产品是碱性或强碱性食品，能够帮助消费者快速恢复“酸碱平衡”，具有癌症预防、结石预防等数十种功效。

一款名为海洋力量的碱性胶囊更声称，其功效能“转化碱性体质，孕育活泼男宝”，其原理为“当女方为碱性体质时，Y染色体精子的竞争力将大大增强”，而产品成分仅为“全墨角藻”“螺旋藻”“小球藻”。

复旦大学附属妇产科医院院长徐丛剑表示，自己从未听过服用碱性食品能够有助于“生男孩”的医学论证。

不仅如此，这些碱性食品价格不

菲，成分也并不稀奇：一款名为“青梅精”的产品450克售价近2000元，原料仅为梅肉；原料为低聚果糖、西兰花粉、芦笋粉的“碱康素”75克标价为680元……

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示，一些标榜碱性的食品和保健品并没有宣传的那么神奇。“很多产品成分在日常饮食中随处可见，并不需要花高价购买。”

## 人的体质并无酸碱之分

多位专家表示，人的身体并无酸碱体质一说，服用碱性食品也并不能改变人体的酸碱值。

“人身体各部位的体液酸碱度就不一样，比如胃液是酸性的，血液是弱碱性的，小肠内的环境也是弱碱性的，不能一概而论。”范志红说。

北京协和医院临床营养科副主任陈伟也表示，医学上并不存在酸碱体质一说。不属于临床疾病的正常人血液的酸碱度相对恒定，PH酸碱度一般在7.35至7.45，偏离一点都属于不正常。“人体对身体的酸碱度非常敏感，血液PH酸碱度偏酸0.1就被称为酸中毒。酸中毒是一种急症，常常因为糖尿病、呼吸受限、乳酸中毒引发，往往会危及生命，那时吃多少碱性食品都没用，必须到医院进行救治。”

但从化学角度上看，食物本身确实有酸碱之分。陈伟补充说，酸碱并非味觉上的区分，而是食物被身体代谢或燃烧后留下的一些灰分。灰分的酸碱值才是人们常说的划分酸碱性的标准。

北京协和医院内分泌科主任医师邢小平把人的身体比作一个动态调节

器，正常人吃碱性食品根本无法达到调节身体酸碱值的作用。“吃下偏碱性的食品后，身体会有一个代偿机制。一般人的代偿机制不会出现问题。就算服用碱性食物，身体的PH酸碱度也会保持在合理范围内。”

武汉大学人民医院中医科主任医生宋恩峰告诉记者，“中医领域也不存在酸碱概念”，中医体质学说主要是根据中医学阴阳五行等划分人的体质，并不存在酸碱的划分法。

## 养生保健需科学态度和精神

在陈伟眼中，酸碱体质理论之所以能有一定市场，是因为人们有意无意混淆了一些概念：呈碱性食物大多是植物类的，有人则认为这样的膳食结构更有助于防止慢性疾病。

“但事实并非如此，如果只是为了追求碱性体质，天天吃小苏打就够了，但人们并不会因此获得健康。”陈伟建议，日常饮食无论是所谓酸性还是碱性食品，都应该多元化搭配，平衡膳食。

范志红关注“碱性食品”问题多年，见过不少虚假宣传的碱性食品，也有人为购买碱性食品花费高价。

她提醒说，一些商家利用消费者对疾病的恐惧心理，以一种貌似合理的宣传方式建立起疾病和酸碱体质的相关性，试图给消费者洗脑，进而推销自己的产品。

在她看来，人们对健康生活的追求可以理解，但切莫盲目相信一些错误养生理论。“养生保健也需要有科学态度，除了膳食外，心理健康、良好生活习惯、适量运动都是必不可少的。”

据新华社

## 社会万象

## 酒店保洁员配记录仪 公开打扫房间全过程



保洁员在记录仪下打扫房间。

最近，14家五星级酒店被曝光卫生情况堪忧，引舆论哗然。而在山东烟台一家酒店，为了监督保洁员的工作，酒店给保洁员配备了记录仪。

该酒店客房总监表示，几年前看到电视上曝光个别酒店存在一巾多用、用客人毛巾擦拭马桶、口杯不消毒等现象后，该酒店就展开了内部自查，通过给保洁人员佩戴记录仪的方式，让操作公开化。酒店借助记录仪，对客房部卫生工作进行监督，这一做法获得地方行业协会认可。

在该酒店工作的一位保洁员表示：“刚开始佩戴记录仪时我们也有抵触，因为我们平常的工作流程已经非常严格了，但为了让客人放心，经理给我们佩戴了记录仪，这样对客人是一种保障，对我们也是一种维护。”在这次豪华酒店被曝卫生堪忧之后，保洁员更加能体谅这个制度的良苦用心。

这家酒店的做法也引起了市民热议，有人说这是一种进步，建议在全国进行推广；但也有人担心客人的隐私会因此泄露等；也有些市民觉得，如果酒店本身对于卫生严格要求，把员工培训好，就没有必要再配记录仪了。

据《北京晚报》

## 战士扫雷遇爆炸 失去双手双眼

“扫雷英雄”杜富国被南部战区授予一等功

当看到这张照片时，我沉默了——阳光、帅气、温暖，我在想，上苍得有多无情、多残酷，才会如此狠心夺去这样一位好战士的双眼与双手……在医院陪护的窦希望和母亲通完视频后，想到卧在病床的富国随即泪流满面：“自己还能和妈妈视频，但我的好兄弟再也看不见妈妈了；再也不能抱妈妈了……”11月18日，此前在扫雷作业中受伤的云南扫雷大队扫雷四队战士杜富国被南部战区陆军党委授予一等功。

## 27岁战士今年刚结婚 扫雷失去双手双眼

当获知这则消息时，窦希望沉默了——27岁的杜富国今年刚结婚，有8年的军龄，家中四兄妹中排行老大。

麻栗坡，这是一个让老一辈刻骨铭心的地方。10月11日下午，南部战区陆军云南扫雷大队四队在云南文山州麻栗坡县猛洞乡老山西侧进行扫雷作业。危急时刻，扫雷战士杜富国挡开战友，自己却被一颗加重手榴弹炸



老山主攻营营长臧雷看望杜富国。

伤致残，失去了双眼和双手。

“你退后，让我来！”这是杜富国受伤前说的一句话，接到“查明有无诡计设置”的指令后，他以命令的口气对同组战友艾岩说，正当杜富国按照作业规程，小心翼翼清除弹体周围浮土时，伴随着“轰”的一声巨响，他下意识地倒向艾岩那一侧，飞来的弹片伴随着强烈的冲击波，把杜富国炸成了一个血人。

战友说，正是由于杜富国这舍生忘死的刹那那一挡，两三尺之外的艾岩仅受了皮外伤。

## 兄弟坚持住 战友们永远挺你

一个多月来，杜富国躺在云南开远解放军第926医院的病床上，坚强面对失去双手的现实。

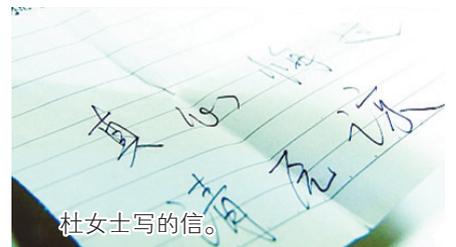
南部战区陆军政治工作部宣传处干事告诉记者，17日得知一切后，杜富国心态平和。“医生准备的好几套心理疏导方案都没用上，他还反过来安慰心理医生。”

16日下午，中越边境云南段已扫雷场移交仪式，在云南省麻栗坡县猛洞乡老山西侧雷场举行。移交现场，十多名扫雷官兵手牵手趟过雷场，用这种特殊的方式，向老百姓说明脚下的每一寸土地都是安全的。

杜富国的微信名叫“雷神”，他曾说过：“每多排除一颗地雷，就给了老百姓多一分生的希望。”如今，他再也不能像从前那样刷微信了，我们呈现在文字上对他的致敬，他再也不能亲眼看见了！

今天，请记住英雄最帅气的样子，英雄的坚强、乐观与勇敢，就是最帅气的样子！敬礼！富国！你要坚强下去！好样的！你是国家的英雄。 晚综

## 27年前欠4元诊费 如今还医院600元



杜女士写的信。

近日，徐州医科大学附属医院诊疗室的门缝被塞进了600元和一封信。医生打开信发现，写信人是一名姓杜的女士。

在27年前，杜女士带着患有血管瘤4个月大的女儿到徐医附院皮肤科就医。做完手术，小女儿的哭声就没断过，杜女士心烦意乱，没交4元诊疗费就离开了医院，并淡忘了此事。

前两天，在她整理女儿小时候的物品时，突然想到了27年前，欠下的4元诊疗费。随后杜女士赶到医院向医生询问现在做同样治疗需要的费用，医生表示钱不需要还，有心意就足够了。但她却认定必须还上这笔钱，于是当场包了个600元的红包，悄悄从门缝里塞了进去。她说当年没有交钱，是自己的错误，不管时间长短，必须要去弥补这个错误。

晚综