

新民晚报 | 社会新闻

吃蘑菇防血栓? 大白菜水煮可排毒? 网上“养生秘笈”频频转发, 专家点评—— 微信推荐“药方”只能“微信”

微信普及,许多“养生秘笈”“健康宝典”被大量转发。但最近记者调查发现,很多保健良方良莠不齐,不可盲目全信,有的甚至是“托”——是一些美容、保健品公司的广告软文。

专家不以为然

最近,一则《大唐养生三字经》被大量转发。昨天,普陀区中心医院营养科主管营养师张劲军点评:“生姜可发汗和散寒,跟血脂的关系不大;吃蘑菇防血栓简直荒唐;吃苦瓜下胃火和吃苹果补肾都是错误的。”寥寥176个字的养生经,在张医生看来,或是过于片面,或是错误。

关于购买来的生猪肉,一则“宝典”提倡下锅前用热水冲洗,“可以洗得更干净”。昨天,青浦区人民政府新闻办公室官方微博“绿色青浦”却表

示“不以为然”:在热水的浸泡下,蛋白质会溶于水,造成营养流失。

张劲军还向记者提到,很多人说空腹喝牛奶容易拉肚子,其实没那么可怕,只是空腹喝牛奶后,会增加肠蠕动,其中的蛋白质得不到利用,只是作为能量消耗掉了。酸奶也是这样,空腹喝的话,其中的乳酸菌容易被胃酸吞灭,失去纠正肠道菌群的作用。

没有科学根据

还有一条“吃饭的正确顺序”被很多人转发得很火。“吃饭时先吃新鲜水果,然后上一小碗清淡的开胃汤,再吃蔬菜类菜肴,把胃充填大半,然后上主食,最后上鱼肉类菜肴。”不少人大呼:“原来我吃饭的顺序一直是错的!”但专家表示,这种

说法是没有科学根据的。一些特殊人群,如胃病患者,或者想控制食量的群体,可以选择先喝汤,再吃饭菜,但吃喝顺序不会影响营养的吸收。

记者发现,有些荒唐的说法也混在养生信息中“大行其道”,需要甄别。比如最近微信上流行“大白菜排毒法”:大白菜水煮不加油盐,连吃3天,不吃别的东西,以后除了吃白菜叶外可再喝些白菜汤,坚持21天以上,会排出五种颜色的宿便。对此,张劲军表示,合理膳食、营养均衡、食物多样、谷类为主,再加上多喝水多运动,才能起到排毒的作用。“只吃大白菜,显然有危害。”

读者李女士告诉记者,她还在微信中看到一种“粗泡鸡蛋”做法,称将鸡蛋浸于醋中1个月,以后每天吃这种醋泡蛋,可以美容和养颜。

她泡好后却不敢入嘴。“一股怪味,已经瘦掉了!”

背后暗藏玄机

记者阅读这类养生文章发现,最后常常会附有一些公众账号或者网址一类的信息。记者点开一个附带的网址,里面展示的都是些保健产品,并“寻求科技开发与合作”。

据了解,微信中不少类似的养生文章和健康帖子都含有隐形广告,这种方式被业内称为次媒体营销,且有专门的公司在做,其操作手段就是将需要宣传的产品,巧妙植入到一些受关注的微信信息中,从而覆盖大量粉丝,达到广告效果。这些服务性的文章最终目的是吸引粉丝参加后续举办的活动,从而把粉丝转为顾客。 本报记者 陈浩

突发新鲜事
热线:962288

微博爆料: t.xinmin.cn/baoliao
短信爆料: 02152928686
线索一旦采用即付酬金

燃气管道故障抢修

本报讯(记者 房浩 屠仕超)昨晚10时许,天通庵路近东宝兴路附近,地下燃气管道发生故障,致使周边大量居民家燃气供应中断,日常生活受到影响。

昨晚10时许,家住天通庵路474弄5号的叶先生致电本报,称刚看完电视,准备去厨房煮夜宵,发现燃气灶点不出火。后来出门一打听,才知整幢楼的居民家都“断气”了。

记者随后致电燃气热线,工作人员解释说,因地下燃气管道突发故障,东宝兴路、天通庵路、中兴路一带紧急停气抢修,今天上午9时许可修理完毕。

水泥车撞电动车 骑车人被卷轮下

本报讯(记者 陈浩)昨天下午3时30分许,闵行区虹梅南路澄江路口,一辆水泥搅拌车右转时与一辆电动车不慎相撞,骑车人被卷入轮下,手、脚遭到碾压,幸无生命危险。

目击者称,当时一辆大型水泥搅拌车沿虹梅南路行驶至澄江路口时右转,因司机疏于瞭望,在转弯过程中不慎与一辆电动车相撞。骑车人猝不及防,连人带车被卷入搅拌车下,手、脚遭到碾压,当场血流不止。骑车人表情痛苦躺在地上,电动车倒在一旁。司机见状立刻下车查看,并拨打报警电话。

110、120接报后迅速到场处置,伤者被送往附近医院救治,所幸无生命危险。目前,事故具体原因正在进一步调查中。

【电杆底座裸露】
昨晚11时:读者王先生来电反映,虹口区株洲路新同心路口,一根水泥电杆被撞断后,只剩下裸露的钢筋底座,行人一不小心很容易被绊倒。房浩 屠仕超 整理

球门倾倒砸死一学生

事发上海电力学院 死者为湖北来沪交流生

本报讯(记者 曹文清 潘高峰)昨晚9时许,杨浦区平凉路上海电力学院发生一起意外,校园内足球场门框突然倒下,一名大学生不幸被砸,经抢救无效身亡。

据了解,被砸身亡的是一名24岁的湖北来沪大学生,正到电力学院交流学习。昨晚,他正与几个朋友在球场上运动,不料球场北侧球门框突然倒下,砸中其头部,男生随即昏迷不醒。事后,这名男生被立刻送医抢救。记者今天上午从杨浦区中心医院了解到,男生送到医院时已基本没有生命体征,不久被宣告不治身亡。

从现场看,球门两边固定在地面上的部分已完全松脱,金属门框部分整个砸在地面上。球门倾倒可能是受到外力作用,有人猜测事发时可能有人拉动门框。

记者今天从公安部门了解到,该事件是一起意外事故,目前学校保卫处正在调查具体事情经过。



车流中“跨栏”

清晨6时许,人民广场两侧道路上停满了接客的旅游大巴,许多游客为图方便,三五成群地跨越广场中间高高的铁栏杆过马路。人民广场上来往车辆较多,一旦被飞驰而过的车辆撞伤,真有点得不偿失!图为6日清晨6时30分,广场上许多游客在路中“跨栏” 种楠 摄影报道

正规网站预订机票 骗子短信接踵而至 乘客改签机票被骗3万余元

本报讯(记者 房浩 屠仕超)在正规网站上预订了机票,次日却收到骗子的短信,称航班取消;乘客申请改签,却被要求前去ATM机上转账,结果银行卡内的钱白白“送”给了对方。昨晚,读者陆小姐致电本报,讲述自己被骗经过。

11月5日,陆小姐在去哪儿网上预订了一张上海往返青岛的机票,次日下午,她手机上突然收到一条短信,称“您预订的航班因飞机机械故障临时取消,如要退票或改签,请致电4008166110,落款为山东航空。”陆小姐见航班信息

和航空公司名称都准确无误,便信以为真,连忙致电短信中的号码,申请改签航班。对方称改签没有问题,但需支付20元手续费,且必须持银行卡前往ATM机上操作。

陆小姐没有多想,就近找到一家银行的ATM机准备汇款,这时,“客服人员”突然询问陆小姐卡内余额,在得到“还有35000元”的答复后,对方又称“系统出了点故障,需要激活才能转账”,随后便要求陆小姐在“转账金额”栏内输入激活码:34567。陆小姐虽然心有疑惑,但还是照做了。等操作完成后,

她发现账户内少了34567元,才知道上当受骗了。“都怪我不好,轻信了骗子的花言巧语,可我是在正规网站上订的票,骗子怎么会获取我的预订信息呢?”陆小姐后悔之余,也对自身信息的外泄感到愤怒。

记者昨晚致电去哪儿网和山东航空,工作人员均坚称,乘客的预订信息绝不会外泄。消费者在预订机票或退改签时,一定要到正规机票代理商、航空公司直属售票处或者航空公司官方网站操作,切勿通过ATM机向个人银行账户汇款。目前,陆小姐已经报警。

福寿园
FUSHOU YUAN
http://www.shfsy.com

汇聚爱心 暖冬送行

2013年“暖冬园”已故孤寡老人及特困家庭人员免费集体安葬及送行仪式

上海福寿园地处青浦城南,是目前全国公墓业屈指可数的品牌企业,率先建成了中国的人文纪念公园。自2008年12月起,上海福寿园的公益园区“暖冬园”每年都为本市持有社会孤寡老人证的已故人员和领取社会救济金的特困家庭已故人员举办免费安葬及送行仪式。本年度“暖冬园”免费集体安葬及送行仪式将于12月16日(周一)举行,即日起接受符合条件的家属报名,咨询热线:4008203417。登记截止日期:12月5日。

同时,为了让这些逝者走好最后一程,今年开始,福寿园将发起“暖冬公益送行”的活动,向社会招募为落葬者送行的青年志愿者,相关要求请咨询021-56473802 王小姐。