

## “8月科学流言榜”发布

## 孩子近视配镜越早越会加深？

开学季到了，要不要给有点近视的娃娃配眼镜？二胎扎堆，产后饮食禁忌靠谱吗？天气热，吃了久泡的黑木耳会中毒吗？百姓越关心的话题，网上“噪音”越多，让人迷惑。昨天，北京市科协、中国晚报科学编辑记者学会、上海科技传播学会等共同发布“8月科学流言榜”，针对网上沸腾的各种热帖，发出“科学之声”。

## 近视需及时验光配镜

**流言：**开学季，学业压力增加，要不要给视力欠佳的孩子配眼镜，成了许多家长的纠结——据说近视初期越早戴眼镜，度数长得越快。

**真相：**关于近视的理论非常多，但目前还没有任何一种理论完全搞清楚近视，包括遮盖、受体学说、眼压学说等其他很多学说，但是无一例外都和眼睛的调节有关系。

如果不及时佩戴合适的眼镜，或者佩戴不合适的眼镜，患儿需要

使用更多的调节力以看清物体，那么近视的情况就会越来越糟。因为眼睛调节过度会使眼睛觉得很累，而且如果眼睛调节不好，近视的进展也会更快。

所以，一旦发现小朋友近视的话，需要及时到正规医院找有经验的验光师来指导验光和配镜。

## 产后饮食禁忌不靠谱

**流言：**一篇《产后饮食禁忌》悄然热转，其中提到，“产后半个月不可以吃青菜、水果，不可以吃鱼肉”，“严禁喝水、饮料以及汤类，牛奶也不可以喝”……

**真相：**临床上将分娩结束至产妇身体恢复正常的阶段，称之为产褥期。产褥期伴随着子宫收缩过程，产妇的腹肌以及盆底肌会发生松弛，胃肠蠕动也会减弱，加之生产后虚弱、卧床过多，所以极其容易引起便秘。新鲜蔬菜、水果含有丰富的膳

食纤维、维生素、矿物质等成分，可以增加胃肠蠕动，预防便秘。水果中含有的有机酸，还可以刺激食欲，促使产妇吸收更多的营养物质，为哺育婴儿打下坚实的物质基础。

同时，产妇要想拥有足够的乳汁，充足的血流量是必须的，产妇应适量饮水。

## 黑木耳久泡会有毒

**流言：**有媒体报道，福州一对打工夫妇吃了浸泡两天的黑木耳被毒倒。泡太久的黑木耳真有毒吗？

**真相：**这是有可能的，这种症状就是急性生物毒素中毒。夏天气温高，而且木耳又是在水中，适合细菌繁殖；木耳本身是一种富含蛋白质、碳水化合物和脂肪类物质的食物，容易给细菌的繁殖提供养料。在此过程中，木耳相当于培养基，负责给细菌等微生物的繁殖提供养料。木耳上的细菌在生长过程中会产生毒

性蛋白质。为了让这些毒性蛋白质变性，最好过油热炒，吃炒熟的木耳，且浸泡时间不宜超过8小时。

## 鱼油保健品非治百病

**流言：**“脑黄金”、降血脂、促进智力发育……鱼油的功效传得越来越神。商家宣传册上几乎“包治百病”的鱼油，真的这么有效吗？

**真相：**适量从日常食物中摄取鱼油是对健康有益的。2016版中国居民膳食指南建议，一般成年人每周食用鱼类280-525g。2014年美国国家图书馆根据现有的科学证据将鱼油的功效按照证据强度进行了分类。其中，鱼油对体内甘油三酯的降低作用被认为是切实有效的，而鱼油“似乎可以”预防心脏病、降低心脏病患者的死亡风险，但证据不够充分。

另外，鱼油对高血压、类风湿性关节炎、痛经、中风、注意力障碍、动脉粥样硬化、肾脏疾病、高胆固醇血

症、哮喘等“可能”有作用。值得注意的是，其对肝脏疾病、偏头痛、胃溃疡和II型糖尿病等的治疗被认为“似乎无效”，也尚无足够证据表明鱼油可以预防癌症和老年性痴呆（阿尔兹海默病）。

广义上的鱼油既指鱼体内天然的脂肪，也包括胶囊等形态的鱼油制剂。但是长期服用鱼油制剂的做法存在广泛争议。首先，DHA和EPA的稳定性很不好，容易被氧化，空气、光以及加工过程中的金属离子，都有可能使其氧化分解，因此鱼油制剂的有效性难以保证。此外，鱼油属于脂肪，将其当作保健品服用会增加热量摄入，造成消化负担，还可能引起脂肪堆积、过氧化、免疫力低下等副作用。因此，合理搭配饮食是获取营养的最佳途径，相较于通过服用制剂补充，直接食用鱼类才是更安全有效的方法。

本报记者 马亚宁

**本报讯**（记者 施捷）由上海社区卫生协会等主办的“爱关节，不等待”骨关节炎患者教育义诊公益项目，今天在本市启动。组织方呼吁人们关注本市400万老年人的骨关节健康问题。

骨关节炎是由多种因素引起的关节软骨纤维化、皲裂、溃疡、脱失而导致的关节疾病。主要病理改变

是关节软骨的退行性病变和继发性骨质增生。它可以发生在人体任何关节，但以膝关节最为常见。其发病与年龄、肥胖、炎症、创伤和遗传等

因素有关，是一种慢性关节疾病。骨关节炎的致残率可高达53%。骨关节炎疾病早期由于受累关节疼痛、僵硬，患者活动能力受到影响，生活

质量随之下降。随着病情发展，可能会导致关节功能丧失而致残，甚至生活无法自理。

骨关节炎疾病多发于中老年

人，且女性多于男性。据世界卫生组织调查研究显示，目前全世界骨关节炎患者已超过4亿。在亚洲地区，每6个人中就有1人在一生的某个阶段患上骨关节炎疾病。我国的骨关节炎患者超过人口总数的10%，且发病率随年龄增加而增高。目前我国60岁以上老人中，有一半以上饱受骨关节炎的困扰。

## 关注400万上海老年人骨关节健康问题

## “爱关节，不等待”公益项目今启动

近期虫草价格波动大，蔡同德保健品经营部公司直供虫草大幅促销！

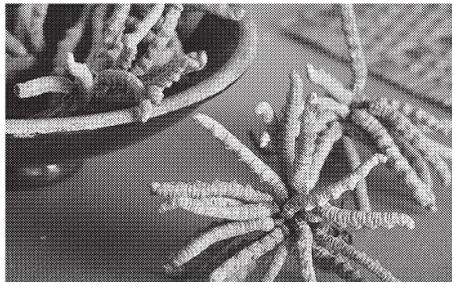
# 蔡同德直供虫草迎中秋大促4天

## 断草最低59元/克，本周四开“抢”！

9月1、2、3、4日仅在南京西路555号一楼，机会难得！快！

活动优惠一：前100名订购额外赠送298元蔡同德直供昆仑雪菊一瓶！

活动优惠二：首次买50g送2g，买100g送5g同卖品，促销幅度空前！



### 中秋时节，进补虫草走俏申城！

养生专家指出，经过整个夏天的消耗，人体正处于急需进补的阶段，加上进入秋季早晚温差大，空气变得干燥，一方面应该扶助体内阴气、抑制体内阳气从而增加了人体的寒性，另一方面也需要适当润燥，虫草正适合。《本草新编》中认为冬虫夏草性味甘，温，补肺益肾，中秋进补送礼自用十分适宜！

**指定唯一活动地址：静安区南京西路555号五五商厦一楼（近成都北路）**

公交换乘：地铁2号线南京西路站；公交20路、112路、330路、921路在南京西路成都北路站下车，至南京西路555号。

### ★蔡同德直供虫草最低59元/g，为什么卖这么便宜？品质有保障吗？

“一直在吃蔡同德冬虫夏草、铁皮枫斗等滋补品，虽然价格贵一点，但品质没话说。这4天优惠力度这么大，太不可思议了？这次一定要到现场去看看，一定趁这个好机会多买一点。”

谈到价格如此便宜时，蔡同德保健品经营部的顾总这样说：“作为消费者信赖的老企业，蔡同德始终坚持“货真价实，童叟无欺”的品质原则，这次为了答谢广大顾客多年对蔡同德支持，决定开展为期4天的虫草特卖惠活动，目的很简单，让更多人体验到我们的高品质虫草，收获健康。同时为了打消大家的顾虑，我们承诺现场在售虫草均为真品，不满意15天可随时退换货。由于活动备货有限，请广大读者提前预约，过期可惜！”

蔡同德“迎中秋，买虫草送虫草”优惠政策			
规格	市场价	现场优惠价	活动四天优惠
断草	158元/克	59元/克	每人限购5克，卖完即止！
约3000条/斤	235元/克	169元/克	★一次性买50克再送2克同款卖品； ★一次性买100克送5克同款卖品！
约2500条/斤	268元/克	199元/克	
约2000条/斤	325元/克	249元/克	
约1500条/斤	430元/克	329元/克	
约1000条/斤	500元/克	399元/克	

### ★近期虫草价格波动大，这四天买蔡同德直供虫草很划算！现在错过，恐怕再等一年！

冬虫夏草自古被誉为高档滋补品，究其原因，主要还是需求大，资源稀缺，中间环节层层加价。尤其进入7月后，虫草价格波动大。为此，中秋节来临之际，蔡同德直供虫草大特惠活动！这样的优惠力度在诸如蔡同德来说，很罕见！正如活动主办方所说，错过这几天，恐怕还要等一年！！

上海臻诺实业

### 郑重承诺：

本次蔡同德直供虫草活动主办方承诺，现场所有规格的虫草均源自青海玉树4000米海拔以上，均为2016年的新草，严格筛选，无瘦草、霉草，假一罚万元，欢迎现场比价！！

**活动热线：021-62196809**

（全市送货上门，货到付款）