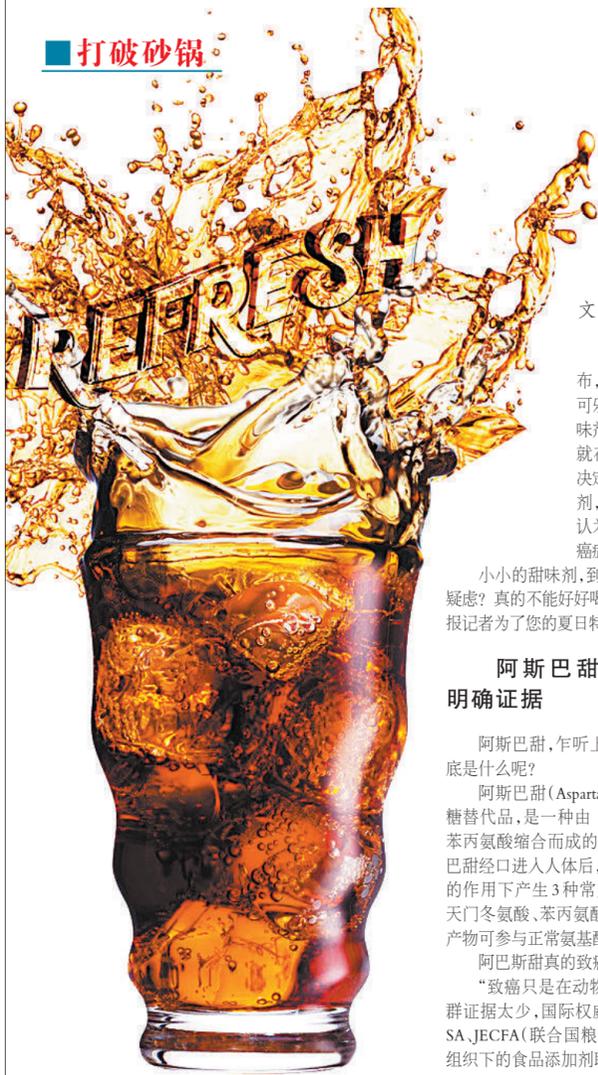


打破砂锅



图片来自网络

别把“人造”当成阿斯巴甜的原罪

文·本报记者 许茜 实习生 杨枝柳

最近百事公司宣布,将在美国市场... 阿斯巴甜(Aspartame)是一种人造的糖替代品...

阿斯巴甜致癌说尚无明确证据

阿斯巴甜,乍听上去不阴不阳,它到底是怎么回事? 阿斯巴甜(Aspartame)是一种人造的糖替代品...

胞瘤、白血病、神经鞘瘤,使得其致癌性问题引起了全球的高度关注。 资料显示,就在这份报告发布不久,欧盟委员会委托欧洲食品安全局(EFSA)...

“60公斤体重的成年人每天可以吃2.4克”

“其实,阿斯巴甜是一种常见的甜味剂,在饮料、果酱、罐头等很多食品中都有使用,并已列入了我国食品添加剂使用标准。”

算,那么其中只含有0.198g的阿斯巴甜。” 阮光锋说,这个剂量是安全的。 “西方国家消费者担忧其安全性,主要是由于他们一般每日对可乐的饮用量较大,因而摄入阿斯巴甜的量也会相应较多。”

“甜饮料能不喝就不喝”

“建议尽量少买、少食用含食品添加剂多的预包装食品,像阿斯巴甜这样的甜味剂以及各种香精对身体无益,尤其儿童经常食用可能导致营养素吸收减少。”

关于甜味剂“甜言蜜语” 那些不得不说的 Q1 甜味剂包括哪些种类? Q2 甜味剂能帮你瘦下来吗? Q3 甜味剂是糖尿病人的好伙伴吗?

流言榜

自6月底以来,一条“紧急提醒”在社交媒体被大量转发,称暴雨后自来水可能会混两三天,大家储备好用水。现在我国部分地区正在遭受洪涝灾害,这条消息不免引起大家内心的不安与忧虑。

7月5日,武汉市水务集团相关负责人通过人民网指出,此信息纯属谣言,暴雨不会影响自来水水质。专家表示,下雨天在管网超负荷运行的情况下,受雨污合流带来的影响,雨水和污水可能会进入江中。

暴雨后自来水会混两三天



本月初,一段“给螃蟹注水”的视频在网上疯传,视频中一位中年妇女手持针筒,把少量暗黄色液体注入螃蟹壳里。不少网友猜测,这是在给螃蟹打药,还是为了增重呢?

据《钱江晚报》报道,青蟹是一种非常敏感的动物,养殖的时候水质变化大了就会死,注水后必死,死螃蟹不值钱,因此不可能为了增重。其次,如果是为了造假蟹黄,也不可能。专家称,用黄粉、米粥汤加尿素精调和起来的“假蟹黄”,其中尿素精的味道非常大,一吃就吃出来了。

螃蟹被注水打兴奋剂



近日,一条“千万记住桃子和西瓜不能一起吃,会产生剧毒”的消息在朋友圈里传播开来。这两种水果是夏季大家常吃的,很多人经常一起食用,真的不能一起吃吗?

对此,哈市第一医院营养科主任雷蕾在接受《生活报》采访时表示,这种说法没有科学依据,但是桃子和西瓜一旦食用过量,也容易致腹痛腹泻发生。据雷蕾介绍,由于西瓜性寒凉,对于胃肠道功能较弱的人来说,食用冰镇西瓜很容易刺激胃肠道,从而出现腹泻等症,建议缓一缓再吃。

西瓜桃子同食会致命



包包·包打听

牙膏管后的彩条是什么意思?



牙疼患者

包包,你好。最近朋友圈流传着一则关于“牙膏颜色条代表成分”的帖子。帖子上写着:牙膏管尾部的颜色彩条分为红、绿、蓝、黑4种颜色,红色代表天然+化学成分,绿色代表纯天然,蓝色代表天然+药物成分,黑色最可怕,代表纯化学成分。这些都是真的吗?听起来好可怕呀。难道我们每天刷牙都相当于是在吸毒吗?



包包

刷牙的确是每天都会做的事情。包包看了多个品牌的牙膏,发现确实牙膏管的尾部为几种颜色。比如佳洁士、中华、高露洁等几款牙膏,它们的功效各有侧重,软管底部的色条也不尽相同。网上则流言具体是怎么回事儿,包包还是让专家来讲吧,这次请来的是北京维尔口腔医院门诊部牙科专家李江东。



李江东

这种说法是讹传,牙膏包装底部的颜色条,是用于牙膏生产过程中产品封尾时的定位与识别,行业称之为电眼定位点,常用的有红、蓝、绿及黑色等。电眼定位点在软管类包装中很常见,广泛适用于软管包装的产品,如化妆品、食品等。牙膏软管尾部色标的颜色取决于牙膏软管的包装设计,一般会选择在软管上已有,并与底色有明显区别、易于设备感应到的色彩,与产品的成分无任何关系。

每种牙膏的成分略有不同,消费者可以通过牙膏包装上的成分表了解牙膏的具体添加成分。牙膏没有纯天然、纯化学之分的分类,所用的原料只要符合《牙膏用原料规范》即可。

含氟牙膏在市场上非常常见,它是在普通牙膏的基础上增加了氟化物成分。含氟牙膏具有增强牙齿抗龋功能的作用,但摄入高剂量的氟化物,牙齿表面甚至会出现凹痕和黄褐色斑点,导致氟斑牙。

近些年,牙膏中还加入了一些中草药,制成多种药物牙膏。但是,药物牙膏也有不利的一面。牙膏中的药品,常因放置时间久而发生其他化学变化,失去原有的药效,有效药物又常因带有异味而不宜于放入牙膏中。

值得注意的是,虽然牙膏有时可作为口腔治疗的辅助品,但不能替代药物进行口腔治疗。如果牙齿健康,选用普通牙膏即可。

本期包包:郭盈 在这里你能找到包包,包包能找到专家,有什么问题,尽管砸过来吧!可以在“科技改变生活”公众平台直接霸气提问,或者给包包发电邮,“包包”看这里:baobaobaodating@sina.com

心理话

讲真,能不能少点套路?

文·倪雅琪

套路是什么?套路是脸庞之前的面具,是软肋之上的盔甲,也是让你食之无味弃之可惜的鸡肋。 如果按照心理学科普文的套路来看,此处应有“进化心理学”的出场,凡是那些看起来不太有趣,有一点点污,有一点点小邪恶的存在,似乎总能跟进化心理学沾点边。“套路”也是人类在百万年的进化过程中所发展出来的适应性行为选择,恰如鸟儿装饰羽毛,变色龙穿上保护色一样,“套路”几乎是一个应然性的结果,其目的同样是为了让人类更好地生存下去。

心理学里的“套路大哥”:防御机制

横扫心理学的各大理论,套路玩得最深的当数“心理防御机制”,各种言之在此而意之在彼,隔着层层距离,说多了都是套路。 人们在生活中不知不觉地受到这些套路的蛊惑,也借助套路来进行自我保护,例如:

- 1. A夸耀B:“你今天很漂亮呀!”B摆摆手:“没有啦。”——“否认”的防御机制,从而避免吸引关注。 2. 老师说这一次的数学考试难度很大,让同学们认真备考。小明在考试前一夜通宵玩游戏,成绩出来之后分数很难看,小明

宽慰自己:“反正我也没有好好复习。”——“合理化”的防御机制,为自己失败的经历找到一个看似合理的借口。 3. 男朋友脸一板:“你怎么迟到这么久?”女生撅起小嘴,撒娇道:“宝宝心里苦,宝宝不说。”——“退化”的防御机制,以便争取对方的同情。 4. 父亲工作繁忙,无暇陪伴孩子,于是塞给孩子一些零花钱:“乖,你自己买糖吃。”——“仪式与抵消”的防御机制,以一件事来弥补另一件事的过失。 5. 小张失恋后,蹲在角落里唱起杨坤的《无所谓》:“无所谓,谁会爱上谁;无所谓,谁让谁憔悴。”——“隔离”的防御机制,将不愉快的感觉隔离出去,从而减少对自己的影响。 套路娴熟之后几乎会进入人们的无意识领域,悄悄地来又悄悄地去,看似不带走一片云彩,实则已经搅动了说者甚或听者的心绪。

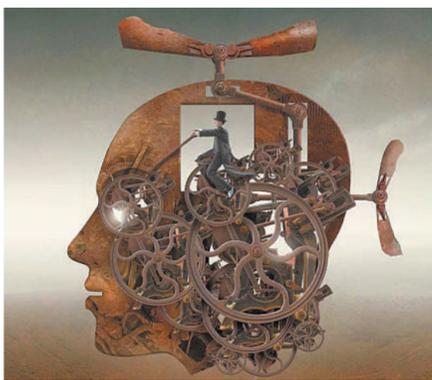
套路的永恒性错觉:每一次刺激都能引起相似的反应?

套路是符合经验范式的存在,但也并非每一次刺激都能唤起相似的反应。 这就像是一次又一次的观测实验,观察者穿着同样一件礼服,系着同一条领带,站在同样的角落里,口中还仪式般地念起了

同一串咒语,当他举起手中的那枚用过数次的硬币,用力地抛出去——噢,他所期待的是看见硬币正面,但也许这一次他看见的会是硬币反面。 从概率论的角度上来说,在每一次抛掷行为当中,一枚硬币正面朝上与反面朝上的概率是均等的,都是50%。然而,如果是从经验论的角度出发,或许那名观察者在第9次的观测经验中,都看到了硬币正面朝上的结果,那么,他就很容易陷入到惯性思维的误区之中,理所当然地认为第10次的观测结果仍然是正面朝上。 人际交往过程比抛硬币来说要复杂得多,以魔方来做比拟,也不能完全尽表其意,每一次角度转过,便会看到不一样的东西。没有套路,固然是缺少了对自我的保护;但如果套路玩得太多,那就没有“走心”的空间了,实际上是将人际交往压缩到一个无限小的范围里去。

玩转“套路”的正确姿势

“套路”增之一分则为多,减之一分则为少,那么究竟该如何拿捏才好呢? 当我们初与一个陌生人相识的时候,心



理上会有一个自适应的过程,就像种子经过一段孕育生长才会发芽,我们也会经历一个过程,慢慢地收起那双保护自己的羽翼,逐渐展现出自我真实的面貌。 套路要有,但更重要的还是勇气。 一段关系从寒暄开始,“嗨,吃饭了吗?”“你好呀。”再到谈论事实层面:“噢,今天天气真热。”“我下个礼拜出差。”再到谈论想法与感受:“这一周忙疯了,心情好烦。”直至触碰到彼此内在最深的渴望与最深的恐惧,在一个人与另一个人之间产生深深的连接。这是一场双人的舞蹈,总有人率先踏出自己的舞步。

“套路”玩得好的,勇气当先,拥有良好的信任感与安全感,能够在稳固自我的基础上,灵活地运用套路,同时也不为其所控。他们够胆说出一句:“I do.”而不仅仅只是电影桥段里套路一般的:“You jump, I jump.” (图片来自网络)