

食柚季已至， 你被“柚惑”了吗

本报记者 付丽丽

秋冬时节，汁水充足、香甜可口的柚子可谓人们喜欢的水果之一。然而，柚子也逃不过这样一种“惯例”——你想大快朵颐，但却总有关于美食的谣言，让你举箸踟躇，如鲠在喉。最近关于红心柚子“打针”的谣言甚嚣尘上，再一次让吃还是不吃，成了一个难题。其实，不只是“打针”，关于柚子的谣言还有很多，为此，科技日报记者采访了相关专家，试图拨开迷雾，对其一一甄别。



❌ 红心系“打针”染色而成？ ✅ 打针使其快速变质得不偿失

谣言：最近网传，一些红心柚切开后，内里果肉颜色不均匀，表皮海绵体发红，但果肉有的还是白的，这样的柚子是打针染色的柚子。

真相：“给瓜果打针，其表皮会有明显的针孔，且打针后两三个小时就会发黑，受伤的瓜果会快速变质，对商贩来说得不偿失。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授吴继红表示，红心柚子是柚子的一个品种，通过打针让普通柚子变红不太可能实现，很容易被发现，因此，瓜果打针的谣言不可信。

就此问题，中国药学会安全用药科普传播专家、解放军总医院第一附属医院主任药师刘版阳也认为，给柚子打针染色不太可能，因为柚子不像西瓜里面是一瓣一瓣的，在外面隔着果皮打针，不能保证每一瓣都能染上色。我们在吃柚子时，也没有发现柚子有几瓣是红色的，有几瓣又是白色的。

红心柚打针后究竟会怎样？有人曾专门做

过实验，先将买来的浓度较高的色素倒入塑料杯里加水进行稀释。然后，用事先准备好的注射器，将这些红色液体注入白心柚子中。注射完之后，把柚子静置数小时后切开。发现柚子内部变得乱七八糟，色素水的红色集中附着在了外皮和内皮之间，而针头未能触及的部分，果肉和果肉内没有什么变化。

吴继红解释说，红心柚子果肉呈现红色，是因为其含有两类色素：水溶性的花青素和脂溶性的类胡萝卜素类，如番茄红素、β-胡萝卜素。红心柚子的颜色主要是因为含有番茄红素。“红心柚子生长过程中光照、气温、施肥等因素都会导致果肉颜色不均匀。此外，柚子品种不同，果肉、果皮颜色也会有差异。有些品种的柚子就是果皮呈黄色，囊瓣与果肉处呈红色。尤其是‘红皮肉蜜柚’，除了具备红心蜜柚的特征特性外，其果皮、果皮下的海绵层都会呈现不同程度的粉红色。”吴继红说。

❌ 和药一起吃可能会中毒猝死？ ✅ 西柚与某些药同服会引起不良反应

谣言：近期，网上流传的一篇文章称：“对于一些正在服药的患者来说，吃完药如果再用柚子会中毒，甚至可能猝死。”

真相：“我推断这个谣言的产生可能与吃药要用白开水，不用果汁送服有关，这是一种常识。柚子汁是酸性的，怕药中的有些成分，在酸性条件下不稳定或形成沉淀，影响药效的发挥。”刘版阳说，但吃完柚子再吃药会引起中毒猝死未免有些夸大其词。

此前，有专家表示，之所以会出现“柚子与药物同吃会中毒”的言论，主要在于葡萄柚，也称胡柚或西柚，此种柚子中含有呋喃香豆素类化合物，该类化合物会抑制肠道中的药物代谢酶CYP3A4，从而减少药物在肠道内的分解，增加药物的吸收，导致血液中的药物浓度升高。正因为有了这个“缘由”，所以朋友圈才有了引

人眼球的文章。

专家认为，西柚的确会干扰某些药物的吸收代谢过程，从而改变一些药效。比如患者在服用一些降压药时，喝下西柚汁，会引起血压的非正常下降。但其对于药物的影响，一般只会导致“减少药物排出，从而增加药效；或者干扰药物的转运，导致药效降低”。但并没有网络上文章所形容的那样可怕。

“因此，从科学层面严格来讲，‘服药后再吃柚子等于服毒’的说法并不准确。”刘版阳说，具体来讲，只有西柚在与部分药物同服时才会引起不良反应；再者对于药物反应和实验最基本的都要考虑“量”的关系，西柚的食用量和药物的食用量达到反应剂量才会引起相应的中毒反应，反之则没有任何影响。

❌ 柚子皮泡水喝可以治疗乙肝？ ✅ 可疏肝理气但对乙肝病毒无效

谣言：近日，一条柚子皮可以治疗乙肝病毒的消息在朋友圈疯传。消息称，将柚子皮剥下洗净，只留里面白色的厚皮，晾干后熬水喝，就可以治疗乙肝病毒。

真相：“这个也没什么道理，柚子皮的气味、味道不错，生活中有人用柚子皮和干花一起泡水喝，没什么坏处，但临床上没有发现其有什么药用价值，也没有发现柚子皮中含有抗乙肝病毒的成分。”刘版阳说。

据介绍，柚子皮味甘酸、性寒，具有理气

化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，能治食少、口淡、消化不良等症。北京武警总医院肝病专家胡东红教授也表示，虽然柚子皮的营养价值很高，有疏肝理气的效果，对于乙肝导致的腹胀、嗝气等症状有舒缓的作用，但不能治愈乙肝。

刘版阳指出，乙肝的危害在于乙肝病毒复制导致的肝脏损伤，“柚子皮根本没有抗病毒的功效，说其能治疗乙肝没有科学依据。如果确认得了乙肝，还应及时入院治疗。”

❌ 柚子皮吸附甲醛有奇效？ ✅ 只能遮盖异味治标不治本

谣言：网上有人称，新装修的房子、新买的车，味道很大，甲醛挥发重。这时候，可以在房子或车内摆点柚子皮，对去除异味、吸附甲醛有奇效。

真相：有专家指出，虽然柚子皮味道比较大，可以遮盖异味，但对空气中的有害物质却并没有吸附和去除的作用，只是治标不治本。

而且柚子皮不但不能吸附甲醛，还可能加重甲醛浓度。有实验室工作人员曾专门做过试验，在4个密封箱内放入同等大小的甲醛源，然后其中3个箱子分别放入柚子皮、绿萝和活性炭。结果显示，放入甲醛源与柚

子皮的箱子甲醛含量为3.60mg/m³，另外两个分别是1.07mg/m³和0.87mg/m³。北京市理化测试中心也曾做过类似试验：在相同的密封舱里，放置柚子皮的甲醛含量竟然是空白舱的10倍。

北京市理化测试中心环境污染分析与控制研究室主任王鑫鑫说：“由于柚子皮含有大量的水分，水分挥发到空气中会使环境的湿度增加，科学研究证明，环境湿度的增加会增加大甲醛的释放。这就是柚子皮的密封舱中甲醛含量更高的原因。”所以要想去除甲醛最简单的办法还是开窗通风、利用活性炭吸附。

玻尿酸：“上帝黏土”不总靠谱

第二看台

本报记者 李颖

玻尿酸被誉为“上帝黏土”，但它有时候却并不像上帝那么仁慈，由它导致的医疗事故屡见诸报端。最近一名女子因在宁波慈溪一家美容医院注射玻尿酸导致嘴唇鼻子发紫，而另一女子则因注射玻尿酸差点失明。

尽管如此，它依然受到爱美人士的疯狂追捧。皮肤晦暗无光怎么办？玻尿酸！皮肤紧绷起皮怎么办？玻尿酸！鼻子不够挺？眼角有皱纹？嘴唇不够厚？额头不够丰满？五官不够立体？通通玻尿酸……据中国整形美容协会大数据显示：2016年玻尿酸的销量高达1000万支。那么，玻尿酸究竟是什么？它到底是美容的“神器”还是毁容的“利器”？

人体内本身就玻尿酸 皮肤饱满有弹性全靠它

翻开化妆品原材料白名单，根本没有一个叫“玻尿酸”的成分。为什么会这样呢？其实，我们常说的玻尿酸学名为透明质酸，英文叫做HYALURONIC ACID。因为最早的玻尿酸是从牛眼玻璃体中提取出来的，所以进入市场的时候有人把它翻译成了玻尿酸。中国医学科学院整形外科医院整形外科副主任医师韩雪峰在接受科技日报记者采访时说，玻尿酸是人体内本身就有的成分，人体的玻尿酸

大约会在48到72小时更新一次，即完全被代谢掉再再生出来。

人体皮肤的结缔组织和真皮组织中存在的玻尿酸不仅有保持皮肤弹性的功能，还负责储存水分、增加皮肤容积，让皮肤看起来饱满、丰盈、有弹性。婴儿皮肤中含有比成人高20倍的玻尿酸，所以婴儿的皮肤看起来饱满润泽。如果把20岁人体内的玻尿酸含量定为100%的话，那么其在人体内的含量将在人到了30、50、60岁时分别下降至65%、45%、25%。所以皮肤中玻尿酸的含量对皮肤外观至关重要。

注射玻尿酸比涂抹效果好 但都不能一劳永逸抗衰老

市面上有的玻尿酸是用于注射的，有的玻尿酸则是可以涂抹的，这两者有什么区别？玻尿酸分为医用注射玻尿酸和化妆品用玻尿酸两种。韩雪峰说：“医疗注射用玻尿酸属于药品，而护肤用玻尿酸则属于美容护肤品。”

临床上注射用玻尿酸是经过交联后才使用的，根据交联度或者选用玻尿酸原料的分子大小，制作出各种型号对应面部整形手术的不同要求，具有不同的时效性和功能性。就时效性而言，不同型号的玻尿酸可维持6—24个月不等，然后就会被人体慢慢代谢出体外。就功用性而言，不同型号的玻尿酸具有保湿嫩肤、除皱填充或支撑塑形的不同作用。而化妆品中的玻尿酸是未经过交联或者经过微交联，具有短暂的保湿作用，维持时间大约在2到3天。

“目前玻尿酸只能在一定范围、一定时间内提升面部年轻化，并延缓走向衰老的进程，但不能阻止，更做不到一劳永逸地抗衰老。”韩雪峰强调。

注射美容并非人人适合 一旦打入血管后果严重

看起来，注射玻尿酸见效快、效果维持时间长，似乎是补水、除皱、整形的不二佳品，但接受玻尿酸注射所需要承担的风险也不可小觑。

韩雪峰表示正规医院的执业医师经过严格系统培训，注射玻尿酸时能够准确判断血管和神经的位置并避开。因为一旦不小心将玻尿酸注入血管，它们就会像沙子一样随血流进入到

眼动脉，发生栓塞。所谓“撒沙容易拣沙难”，一旦注射出问题，预后会非常差。

针对近几年不断发生的因注射玻尿酸导致的医疗事故，韩雪峰解释称，目前用玻尿酸“美容变毁容”的因素主要有两种，一种是很多美容机构并没有医疗资质，操作人员根本不具备相关医学知识，完全不了解人的面部和眼部结构，所以很容易把应该注射到皮下组织的玻尿酸直接注射到血管；另一种是这些非法机构或个人使用的玻尿酸是假的。

此外，并非所有人都适合注射玻尿酸，孕妇、哺乳期妇女、有多发性严重过敏病史者、有凝血机制异常疾病者，以及注射局部有活动性皮肤病、炎症、感染等情况的人，均不宜注射。



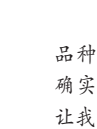
包包·包打听

药片为什么大多是白色的



不想做药罐子

从小我就体弱多病，是个药罐子，用我妈的话说就是吃药比吃饭多，吃了这么多药，我发现一个问题，为什么药片大多数是白色的呢？这里面有什么道道吗？



包包



刘版阳

居然吃那么多药啊，心疼你一秒钟。药物品种很多，有片剂、胶囊、冲剂……大多数片剂确实是白色的。但是其中到底是何缘故，还是让我们听听解放军总医院第一附属医院药剂科药剂科主任药师刘版阳怎么说吧。

药片主要由两部分组成，即药品有效成分和药用辅料。一般药片里的有效成分只有几毫克，主要都是辅料，其有效成分和辅料之间的比例差不多可以达到1:100。由于药片大多呈现出来的是辅料的白色，而且白色给人的感觉比较干净、安全。

至于为什么药品的辅料要用淀粉，主要在于淀粉可以帮助药物有效成分黏在一起。吃过玉米糊糊的都知道，淀粉有黏性，因此药片中加入淀粉，可以让其有效成分黏合在一起形成一粒药片，而不是一堆药粉。这也是为什么吃药片要配水。因为如果不润湿喉咙，富含淀粉的药片可能会黏在你的上颌或喉咙处。此外，淀粉也可以帮助药片发挥疗效。药物吃进嘴里后，需要被瓦解、粉碎，而恰好淀粉吸水会不断膨胀，最终使整个药片变得支离破碎，便于吸收。

至于为什么不直接吃药粉，主要是因为容易被呛到，而且剂量也不够精确。当然，药品的辅料还有很多种，但大多数辅料跟淀粉一样，都是白色的。

本期包包：本报记者 付丽丽

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”公众号平台直接霸气提问，或者给包包发电邮，“包包”看这里：baobaobaodating@sina.com

给您提个醒

13款口罩不达标 购买时要考虑与脸部是否贴合

近日，北京市工商局对北京市面上销售的口罩类商品进行了质量抽检，发现有13类口罩在过滤效率、防护效果、泄漏率等方面不合格。工商局提醒，消费者在购买过程中，要注意口罩与脸部是否贴合。

对不合格商品的销售者，北京市工商局已依据《产品质量法》的相关规定立案查处。公示的不合格商品生产企业和有关经销单位，应按照相关法律法规的要求主动采取措施，下架不合格商品，保护消费者合法权益。

工商部门提示，在购买时，应选择信誉好、证照齐全的正正规商家。不但要认准执行标准，还要仔细查看包装上的厂名、厂址、联系电话、生产日期、有效期等。注意产品包装是否完好，产品表面是否破损、变形，部件如呼气阀等装配是否存在脱落、损坏和变形等情况。

此外，口罩与脸部是否贴合也应考虑在内。检查无呼气阀口罩是否与脸部贴合时，可先将双手完全盖住口罩，然后快速呼气，感觉口罩稍微隆起，说明贴合。检查有呼气阀口罩是否与脸部贴合时，可先将双手完全盖住口罩，然后快速吸气，感觉口罩有少许塌陷，说明贴合。若有空气从鼻夹处泄漏，应重新调整口罩位置，调整鼻夹，改善与脸部的贴合程度。若有空气从口罩四周泄漏，应调整头带的位置，如果调整后仍有泄漏，则不建议购买。

2018年北京博物馆通票发售 适合全家出游

近日，2018年北京博物馆通票在首都博物馆举行首发式。据了解，2018年的通票共收集了历史、科技、艺术、文化场馆旅游景点、免费开放博物馆共5大类，汇集了北京市113家博物馆、科普教育基地和文化旅游景点，参观景点绝大多数提供了两次免费或者优惠折扣，适合全家出游，全年零售价120元，其中仅收费景点提供的门票减免总价值即超过3000元以上。

据介绍，2018年北京博物馆通票还推出了礼盒精装版，内含1本通票和2枚带有吉祥寓意的压胜钱。“北京博物馆通票不仅仅是一本通票，还包含了信息服务平台、博物馆参访团、博睿讲堂等系列服务。”文物局相关负责人说。

2018年北京博物馆通票继续采用口袋书形式，无需粘贴相片，全家通用。票面内容包括地址、电话、开放时间、门票价格、乘车路线、有无停车位、景点介绍、参访关键词等服务信息。公众可以在各大邮政支局、各博物馆、新华书店的主要门店购买。也可以拨打电话咨询，通过博物馆通票官方网站网络购票。

(本版图片来源于网络)

扫一扫
欢迎关注
科技改变生活
微信公众号

