

杨柳飞絮中  
存在新冠病毒

硅油

脱发

香椿致癌

囤粮

粮食紧缺

视觉中国供图

# 飞絮藏新冠病毒、吃香椿致癌…… 4月又有新谣言上榜

本报记者 马爱平

4月,天气转暖,万物生长,一些传言也悄悄发芽。

最近,柳絮像雪花一般飞扬,这给部分过敏的小伙伴,造成了一定的不适症状,更有一部分人担心,杨柳絮中会不会存在新冠病毒?鸡蛋炒香椿是人们餐桌上的一道家常美食,现在正是吃香椿的时节,但近期有传言称吃香椿致癌,果真如此吗?联合国粮农组织最近发出警告,如不尽快采取措施维持全球食品供应链,那么4月至5月份,将会出现粮食供应危机,似乎在一夜之间,全球的粮食供应就紧张起来了,于是许多人就准备囤粮了,有这个必要么……

## 杨柳飞絮中存在新冠病毒

谣言

吹面不寒杨柳风。4月到5月,又到了杨柳飞絮飘扬的时节,每逢此时,就少不了关于杨柳飞絮的各种传言,今年在新冠病毒的“加持”下,这些传言又有“变种”。近日有一则传言引发不少关注,称杨柳飞絮中存在新冠病毒,这是真的吗?

日前,在北京市人民政府新闻办公室召开的新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上,北京同仁医院耳鼻喉科副主任医师王成硕指出,根据现有研究,没有证据证明杨柳絮中存在新冠病毒。陆军军医大学新桥医院呼吸与危重症中心主任李瑞教授表示,病毒离开了特定的温度、湿度等条件后难以存活,不会在空中停留过长时间。即便是病毒停留在柳絮上,也不足以达到构成感染的浓度。

## 国内粮食紧缺需尽早囤粮

谣言

随着新冠肺炎疫情在全球快速蔓延,一些国家开始限制或者禁止粮食出口,造成国际粮价上涨。在全球粮食形势紧张的情况下,一则“中国粮食供应面临危机”的消息在网上流传开来,很多人都开始疯狂囤粮。那么中国粮食供应真的出现危机了吗?

对此,农业农村部发展规划司司长魏百刚表示,我国粮食产量丰、库存足,即使在前一阶段国内疫情比较严重的时候,市场上的粮食以及各类副食品都是货足价稳,老百姓家里都是米面无忧,现在更没有必要去抢购囤积,粮食还是要吃新的好。

魏百刚分享了4组数据,以此来消除人们对这个问题的顾虑。

“第一组数据是粮食产量。这些年我国国家粮食连年丰收,已连续5年稳定在1.3万亿斤以

上,去年粮食产量是13277亿斤,创历史新高。第二组数据是人均粮食占有量。2010年以来,我国人均粮食占有量持续高于世界平均水平,2019年超过470公斤,远远高于人均400公斤的国际粮食安全的标准线。”魏百刚介绍,第三组数据是粮食库存量。目前我们国家粮食库存是充足的,库存消费比远高于联合国粮农组织提出的17%—18%的安全水平,特别是两大口粮,小麦和稻谷库存大体相当于全国人民一年的消费量。第四组数据是我国谷物进口量。我们国家谷物年度进口数量不大,去年净进口1468万吨,相当于不到300亿斤,仅占我国谷物消费量的2%左右,我们进口的主要是强筋弱筋小麦、泰国大米等,主要目的是为了调剂需求结构,更好满足人们个性化、多样化的消费需求。

“日常生活中我们食用的是‘香椿芽’,随着香椿的生长,亚硝酸盐含量也会逐渐增加,而我们所吃的‘香椿芽’是亚硝酸盐含量最低的时期,同时亚硝酸盐在体内的代谢比较快,只要摄入量不超过国际标准每日允许摄入的含量,对于身体

的影响并无太大影响。”何宇涵说。世界卫生组织和联合国粮农组织制定的亚硝酸盐每日允许摄入量是0.13毫克/每千克体重。一个体重为60千克的成年人,如果想吃香椿吃到亚硝酸盐中毒,至少需要吃1.6千克的香椿。何宇涵介绍了香椿的安全吃法:“首先选择幼嫩的‘香椿芽’,其次要焯水后再食用,如量比较多可以焯水后分装冷冻,尽量半月内食用完。对于喜欢吃腌香椿的朋友,建议腌制20天后食用,可降低亚硝酸盐的含量。”新鲜香椿芽还是可以放心吃的,但要提醒的是,部分人群可能对香椿过敏,过敏的严重程度是受自身对香椿敏感程度而确定的,有些人群食用香椿过敏后还会出现呼吸道水肿,常有呼吸困难、头晕眼花等情况出现,严重的甚至会出现窒息的情况,因此严重过敏者需要及时就医。所以,建议过敏体质者或者健康人群在身体抵抗力差、身体不适的时候,少吃或不吃香椿,避免引起过敏症状。

## 吃香椿会中毒、致癌

误区

“香椿中含有较多的硝酸盐和亚硝酸盐,食用不当可引起中毒,严重的会增加患癌症的风险。”每年一到吃香椿的季节,一些传言就流传开来,尤其是在家庭群里“占有一席之地”,引发不少爱香椿人士的担忧。

吃香椿会中毒、致癌?对此,中国农业科学院深圳农业基因组研究所科研人员何宇涵表示,香椿确实含有一定量的亚硝酸盐,但不等于会致癌,亚硝酸盐广泛存在于自然界,很多植物在生长过程中通过吸收土壤中的氮元素转化为硝酸盐和亚硝酸盐,所以,很多蔬菜中都会存在一定量的亚硝酸盐。

“日常生活中我们食用的是‘香椿芽’,随着香椿的生长,亚硝酸盐含量也会逐渐增加,而我们所吃的‘香椿芽’是亚硝酸盐含量最低的时期,同时亚硝酸盐在体内的代谢比较快,只要摄入量不超过国际标准每日允许摄入的含量,对于身体

## 常用含硅油洗发水导致脱发

误区

脱发一直是不少人心中的痛,洗发水选择成为脱发人士慎之又慎的问题,而到了春天,像《还在为春天踏青而烦恼吗?无硅油洗发水带你摆脱“谢顶之忧”》这类文章也开始在朋友圈广泛传播,不免让脱发人士心动,那么无硅油洗发水真的能帮你摆脱脱发的烦恼吗?

“硅油在化妆品或护肤品中应用相当广泛,且已获监管部门批准,可以在化妆品中使用,有柔润的作用。”中山大学附属第三医院皮肤科副教授郑跃指出,硅油本身无毒、无味,不会引起皮肤刺激和过敏。

洗发水中的硅油,有一小部分沉积到头发上,起着柔顺、滋润发质的作用。由于它属于大分子物质,不会被头皮毛囊吸收。郑跃强调,添加硅油的洗发水所含的硅油并不多,冲洗过后,基本不会残留在头发上,因此没必要“望硅油而色变”。

“干性头皮油脂分泌少,发质毛躁或者长期烫染导致发质受损的人,可以使用含硅油洗发

水,可以让头发顺滑,易于打理。”郑跃表示,如果是出油多的头皮、油性发质,建议使用清洁力强和控油的去硅油洗发水,用无硅油的洗发水洗完发质会更蓬松。

“不管是含硅油洗发水还是无硅油洗发水都有各自的优点,适合自己发质的才是最好的。”郑跃说。

郑跃指出,引起脱发的原因有很多,如精神压力、营养、药物、内分泌改变、产后脱发等,还有遗传相关的雄激素源性脱发。每根头发也有自己的生长周期,在休止期会出现暂时性的脱发。

“虽然脱发有遗传因素的影响,但大家也不用太焦虑,后天可以通过合理休息、健康饮食等方法来减少脱发。其实正常人每天都会脱发,休止期的脱发,过后可以重新生长。每日脱发量在100根以下,都是正常的,不用过度担心。”郑跃建议,预防脱发一定要减少熬夜,充分休息,少吃油腻煎炸辛辣食物,更要保持愉快平静的心情。

# 听了张文宏的话 我们认真研究了孩子早餐喝粥这件事

本报记者 雍黎

最近,张文宏医生提出来的“孩子早餐不许喝粥”在社交平台引起热议。粥,作为中国人最喜欢的传统食物之一,几乎是每天都会出现在很多人的餐桌上。那么粥的营养价值几何?早餐喝粥合不合适?

## 主要营养成分是碳水化合物

“自黄帝时起,人们开始‘烹谷为粥’。”陆军军医大学新桥医院中医专家普献春教授说,在古书《周书》中就有对喝粥的记载,所以中国人喝粥的历史至少有2000年。

我们通常所喝的粥是用大米或小米熬制的,一般粥里还可加一些豆类或是葡萄干、莲子、桂圆、山药、红薯等。“粥的主要营养成分是碳水化合物,是为人体提供能量的三种主要营养素(蛋白质、碳水化合物、脂类)之一,摄入后可在体内代谢中快速提

升血糖并提供能量。”

陆军军医大学新桥医院营养科营养师黄陈表示,粥因为食物糊化程度高,在体内很容易被淀粉酶水解并快速吸收,所以对胃肠的负担较轻,这是从消化负荷上来说能够起到养胃的作用,加上粥一般含有矿物质,食物偏碱性,可适当中和胃酸,让胃感觉舒服,特别是在肠胃功能低下,或者发生肠道感染、腹泻等情况时,喝点粥对身体有益。

## 儿童早餐需搭配高蛋白食物

“早餐喝粥,可以,但必须搭配高蛋白高能量食物。”黄陈介绍,因为粥的能量密度低,蛋白含量低,属于供能速度快但供能总量低的食物,早餐只喝粥满足不了整个上午的能量消耗,所以一定要搭配高蛋白高能量的食物,比如奶制品、面包、馒头、包子、鸡蛋,特别是奶制品和鸡蛋,富含高蛋白。”

儿童新陈代谢快,精力比较旺盛,能量消耗很大,吃早餐要吃一些能抗饿的,也就是“在肠道缓慢

吸收”的食物。如果只吃粥,能量不满足消耗,机体就会燃烧自身储存的糖原和脂肪来提供能量,这样不利于防疫期间维持正常的免疫力。

同时,儿童的胃容量较小,只吃粥很快就把胃容量填满,提供的能量自然就很有限,所以不建议儿童早餐喝粥。如果确实喜欢喝粥,最好是搭配一些含水量低且富含蛋白质及能量的食物。这样对于儿童来说,整个上午才会有源源不断的能量提供,维持正常的血糖水平。

对于成年人来说,粥只是一种主食类食物,但早餐同时要注意多种营养成分的补充,如维生素、优质蛋白等最好不要落下,还可以适当添加一些坚果类食物,其含有丰富的矿物质,可以补充不饱和脂肪酸的摄入,也可在粥中添加其他食材,例如蔬菜、瘦肉来提高营养价值。

总的来说,选择食物不能太绝对,“适当”“适量”很重要。

不论粥,还是牛奶、鸡蛋、面包等,适合其体质的才是最重要、最健康的饮食。

## 小贴士

### 钟南山院士每天两杯牛奶

说到喝奶,钟南山院士说,自己每天都要喝两大杯。

陆军特色医学中心(大坪医院)营养科营养师张红梅表示,牛奶中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等营养物质,成分齐全,组成比例适宜,是一种易消化吸收的高营养食物。

以小学生为例,一天需要约50克蛋白质,按早餐摄入全天总量30%计算,早餐应摄入蛋白质15克。一盒牛奶加一个鸡蛋,基本就能满足早餐需要。张红梅表示,早餐饮食,最好同时与谷类食物一起食用,这样可以充分利用牛奶优质蛋白质的营养价值,补充谷类食物中赖氨酸的不足,形成蛋白质互补,提高蛋白质吸收利用率。

## 给您提个醒

### “五一”假期 三类人不宜出行

新华社讯(记者郑明达 田晓航)“五一”假期即将来临,老百姓能否外出旅行?出游需要注意哪些问题?中国疾控中心研究员冯录召近日在国务院联防联控机制新闻发布会上说,对于大部分近期没有病例报告的地区,出行比较安全,但仍要保持警惕,而老年人、慢性病患者、孕妇等高危人群则不建议出行。

“对于出行人员要注意预防,建议就近错峰出游,尽量避开热门景点或者景点的高峰时段,避免在密闭空间内开展一些娱乐项目。”冯录召说,如果准备跨地区出游,应选择近期没有病例报告的地区,并提前联系景区,了解当地防控政策,按要求做好准备,同时准备口罩和手消毒剂以备路上使用。

冯录召建议,如果乘坐飞机或者火车等公共交通工具,要遵守秩序和乘务人员的管理要求,全程佩戴口罩,做好手卫生,并妥善保存票据以备查用。

冯录召说,游玩过程中,要有序排队,注意保持人际距离和咳嗽礼仪。在住宿方面,应选择卫生条件良好的宾馆,入住后要开窗通风。“旅途中出现发热、干咳、乏力等症状应该到就近的医疗机构就诊。”

关于就餐问题,冯录召建议,乘坐交通工具时尽量减少饮食次数,景区就餐首选外带食品,如需餐厅用餐,则建议间隔落座或同侧用餐,与其他人保持一米以上的距离。

近日,有地方公布的确诊病例行动轨迹显示,患者和其他确诊病例一同聚餐,并可能因此被传染。对此,冯录召说:“当前仍不推荐大规模聚餐,也不建议携带没有自理能力的婴幼儿进行堂食。”

冯录召表示,普通就餐建议选择卫生条件好的餐厅,就餐前做好预约,错峰用餐以避免拥挤。进入餐厅前要配合工作人员做好体温测量、登记,如有发热则不应进入餐厅。在餐厅要尽量减少接触公共设施,做好手卫生,用餐时尽量与他人保持一米以上的距离,注意咳嗽礼仪。“如多人共同用餐,推荐使用公筷和公勺。”

### 3个月宝宝趴睡身亡, 婴儿究竟需要怎样的睡姿?

本报记者 张蕴 张景阳

近日,一则“科学睡眠方法导致婴儿趴睡窒息”的消息引起广泛关注:一名新手妈妈在“某付费睡眠引导群”提问,称小孩翻身趴睡睡觉一直哭,向群内的老师寻求帮助。“老师”回应“不是大哭就没事”,然而约两小时后,孩子嘴唇发紫,最终不幸身亡。

悲剧位睡眠既对重要器官无过分的压迫,又利于肌肉放松,对婴儿进行独立睡眠训练的讨论。这些声称“科学”的育儿训练真的科学吗?婴儿究竟需要什么样的睡姿?什么阶段的宝宝需要训练独立睡眠?如何才能防止婴儿睡眠窒息?科技日报记者就此向业内相关专家求证。

#### 婴儿应经常变换睡姿防止窒息

宝宝刚出生从早到晚几乎都在躺着,采取什么样的睡姿对宝宝的健康有利,是个不容忽视的问题。

青海大学附属医院儿科主任、主任医师曹海霞介绍,睡姿直接影响到新生儿的生长发育和身体健康,不应固定睡姿不变,应该经常变换体位,更换睡眠姿势。

“宝宝的睡姿主要由照顾人决定,一般中国人的习惯是让孩子及早把头躺平,因此多采取仰卧位,而且还用枕头、棉被、靠垫等物固定他们的睡姿,这是不科学的。而欧美人的习惯是让孩子侧卧,认为这样不影响孩子大脑的生长发育,这是有一定科学道理的,但另一方面,由于养护的疏忽问题,窒息死亡的比率也居高不下。”曹海霞说。

曹海霞介绍,正确的做法是经常为宝宝翻身,变换体位,更换睡眠姿势,吃奶后要侧卧不要仰卧,以免吐奶。左右侧卧时要当心不要把小儿耳轮压向前方,否则耳轮经常受折叠也易变形。侧卧位睡眠既对重要器官无过分的压迫,又利于肌肉放松,万一一婴儿溢乳也不致呛入气管,是一种应该提倡的小儿睡眠姿势。但宝宝的头颅骨缝还未完全闭合,如果始终或经常地向一个方向睡,可能会引起头颅变形。例如长期仰卧会使孩子头型扁平,长期侧卧会使孩子头型歪扁,这些都影响外观仪表。

值得一提的是,家长们对“婴儿存在睡眠问题”这一概念的界定要科学合理,不能想当然地将睡眠问题与婴儿身体健康问题时刻联系在一起而自我加压。正如国内某婴幼儿睡眠咨询专业机构CTO王石云月所指出,其实我们常说的婴儿睡眠问题,只能叫做行为性的睡眠问题,它与真正病理性的睡眠障碍是有很大的区别的。

#### 建议在4到6个月开展睡眠训练

事实上,培养孩子独立睡眠,是婴幼儿成长过程中需要完成的一项“使命”,问题在于,孩子在多大的时候来接受并完成这项使命最为合适?

曹海霞认为,不少妈妈提倡尽早让宝宝独自睡,甚至从出生就让宝宝单独睡,既能培养独立性,又能不打扰到自己安睡。但真正这样执行起来,母亲反而更累。原本可以伸手拍拍就继续睡的宝宝,反而需要去另一个房间,花更多时间安抚才能睡熟。宝宝醒来的次数也更多。

大多数育儿专家建议爸妈在宝宝4到6个月大的时候开始睡眠训练。曹海霞称,当宝宝4个月左右的时候,基本就已经具备了比较规律的睡眠习惯,拥有了睡整觉的能力,当然也有一些宝宝满1岁后还无法睡整觉,所以天生能不能睡整觉在宝宝中是存在个体差异的。

“婴儿从出生到3岁,需要的不是什么独立性,而是最大程度上满足对父母的依恋。西尔斯医生在《亲密育儿百科》里批评了婴儿睡眠训练法,鼓励妈妈和宝宝一起睡。夜间宝宝需要睡在妈妈身边,需要听到妈妈的心跳、闻到妈妈的体味、感受到妈妈肌肤的温暖,藉此获得安全感,才能睡得更安稳。”曹海霞说。