

# 今年EB流感严重？这病不存在的！

辟谣

实习记者 于紫月

“这次的EB流感很严重，有预防的方式……”近日，一则“卫生局通知”在社交软件中广为流传，该“通知”不仅包含EB流感的预防措施，还附有“疾控中心提醒”的近期流感特点。那么EB流感真的存在吗？今年流感情况怎样？如何有效防控？

## EB病毒和流感是两码事

“医学上不存在EB流感，流感和EB根本是两码事，不能混淆在一起。”北京市疾病预防控制中心（以下简称北京市疾控中心）、北京市预防医学研究中心副主任庞星火在接受科技日报记者采访时表示，流感是由流感病毒导致的急性呼吸道感染病，主要由甲型H1N1、甲型H3N2亚型、乙型Yamagata系和乙型Victoria系流感病毒导致。

庞星火指出，医学上确有EB病毒(Ep-

stein-Barr virus, EBV)，但其隶属于疱疹病毒家族，并非流感的病原体。据北京市疾控中心官方平台介绍，EB病毒主要通过唾液传播，可致传染性单核细胞增多症。该疾病也就是人们常说的“亲吻病”，为小儿常见传染病，在父母亲吻孩子、嘴对嘴喂食等行为后，儿童通过吞咽感染成人唾液中的EB病毒，从而可能导致发病。症状一般为持续发热、咽痛、扁桃体肿大等。此外，EB病毒也可能引发非洲儿童恶性淋巴瘤、鼻咽癌等疾病。

据北京市疾控中心官方平台介绍，在全世界约有80%—90%成年人感染过EB病毒，初次感染一般发生在10岁以前，通常没有症状。但若初次感染发生在青年时期，约50%—75%可发生典型的传染性单核细胞增多症。“目前北京市没有收到关于EB病毒感染病例增多的报告。”庞星火说。

## 流感活动度低于2017年水平

虽然EB病毒和流感毫无关系，但记者了解到，去年秋冬时期也有类似谣言出现在朋友圈，从侧面反映出了民众对流感的较高关注度。那

么，今年流感形势如何？

“2018年12月中旬之前，北京市流感活动度一直处于较低水平。进入12月中旬以后，流感活动度快速上升，目前已进入高峰期，但总体强度低于2017年水平，与全国的流行态势一致，符合季节性流感的特点。”庞星火告诉记者，在未来一段时期内，北京市的流感活动度将会继续维持在高水平，由流感病毒导致的流感病例也会较多，预计将持续至1月中旬下旬。

不仅北京市流感病毒活动度低于2017年水平，全国整体情况也呈现出同样的规律。据中国疾控中心官方平台显示，病原学分析未发现主要流行株在抗原性、基因特性、耐药性上发生明显变异。据中国流感监测网络2018年第52周(12月24日—12月30日)发布的数据，我国内地大多数省份已经进入2018—2019冬春季流感流行季节，活动水平继续上升，检测到的流感病毒主要为甲型H1N1。

## 接种疫苗仍是有效防控手段

据悉，流感虽然大多为自限性，但部分会

出现肺炎等并发症，少数重症病例病情进展快，甚至可因急性呼吸窘迫综合征(ARDS)或多脏器衰竭而导致死亡。因此，流感防控不可轻视。

“接种流感疫苗是个人预防流感的有效手段。”庞星火指出，尤其是孕妇、6月龄以下婴幼儿的家庭成员和看护人员、6月龄—5岁儿童、60岁及以上老年人、医务人员等人群推荐优先接种。流感疫苗可在各地区指定的各级医疗机构自愿自费接种。

北京市疾控中心提示，除了接种疫苗外，在生活中还应注意保持室内空气流通，注意环境清洁；保证充足睡眠、健康饮食并坚持适量运动；注意天气变化，随气温变化增减衣物，避免着凉；勤换衣、勤洗手，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖口遮住口、鼻；生活、工作、学习中应尽量避免接触流感患者，若需接触则应佩戴口罩，做好防护；学校、托幼机构等应做好因病缺勤监测和晨午检查，若出现疫情，则需严格按照有关方案要求，采取相关停课措施，尽量减少聚集活动，以“非必须，不举办”为原则。



视觉中国

# 保健品不是神药只是食品

专家表示，声称能治病的保健品肯定是骗人的

实习记者 代小佩

日前，权健自然医学科技发展有限公司实际控制人束某某等18名犯罪嫌疑人已被依法刑事拘留。此次的“权健事件”引发巨大的舆论海啸，让国人的目光再次转向保健食品行

业。尽管此前有报道揭露过保健食品中存在的虚假宣传，但用全部家当购买天价保健食品导致家破人亡的故事并没有划上句点。且不论引起人神共愤的权健骗局，就说那些我们日常所见的保健食品真的宣传所言的神奇功效吗？

称，胶原蛋白的美容功效在小鼠等动物身上得到验证，但人体和这些动物不可等同。

更重要的是，皮肤的总体情况取决于机体的整体营养状况及外界环境等因素，不是仅靠吃胶原蛋白能解决的问题。“维生素C是合成胶原蛋白的重要元素，胶原蛋白中的羟脯氨酸和羟赖氨酸的合成离不开维生素C。”张田告诉记者，

营养的消化吸收存在木桶效应，如果其他营养元素缺乏，服用胶原蛋白的效果也不会好。

实在要补充胶原蛋白，也得把握“度”。“建议每天摄入的胶原蛋白控制在5克以内，吃多了不仅浪费，还会造成肝肾等代谢障碍。”张田说。实际上，公认的护肤“圣经”是做好防晒，防止紫外线损伤皮肤造成胶原蛋白的断裂。

## 葡萄籽可以抗癌、抗氧化？

近几年，平时吃葡萄被我们吐掉的葡萄籽，因商家宣称其提取物能抗癌、抗氧化、延缓衰老，而被制成各种葡萄籽保健品卖得火热。小小葡萄籽真有这么多功效吗？

先说抗癌，葡萄籽提取物抑制癌细胞的实验数据不少，但结论前都写得很明确——“体外实验能够抑制癌细胞”。浙江大学食品科学与营养系教授李锋解释称，“体外实验能抑制”和“体内能抑制”完全是两回事。“体外实验”只能说明可以针对特定癌细胞进行进一步研究，目前还没有任何证据能证明葡萄籽提取物能够在体内抑制癌细胞。

再说抗氧化，中国医科大学航空总医院临床营养科营养师张田告诉科技日报记者，人体细胞每天产生大量氧自由基，它与组织细胞老化密切相关。而葡萄籽中的原花青素是一种

天然的低毒性抗氧化剂，经吸收后在体内具有较高的生物学活性，可降低细胞内游离氧自由基，改善细胞氧化应激状况。

“长期吃这类保健食品有一定抗氧化作用，但没有宣传中的那么神。”张田坦言。

中国营养学会营养与保健食品分会副主任委员孙桂菊在接受科技日报记者采访时说：“根据国家规定，保健食品有27种功能，其中包括抗氧化。如果某款保健食品经过批准具有抗氧化功效，那么是可以宣传这个功能的。如果没有经过审批的普通食品，根据成分即便可能有抗氧化功能，也不能宣传。”

实际上，原花青素广泛存在于植物的皮、壳、籽中，比如葡萄籽、苹果皮、花生皮、蔓越莓中。张田说，正常人保持均衡的饮食就行。无论何种营养素，在人体内过多或过少都不好。

## 白藜芦醇能预防心血管疾病？

上世纪90年代初，人们发现法国人日常饮食中常有高脂肪胆固醇的食物，但心血管疾病发病率却相对较低。于是推测，葡萄酒中的白藜芦醇在其中扮演着关键角色。自此，白藜芦醇便“火”得一发不可收拾。被商家宣传为具有“抗衰老、可预防心血管疾病”等效果的“神药”。

“白藜芦醇是多酚类化合物，又称为芪三酚，存在于花生、葡萄(红葡萄酒)、虎杖、桑椹等植物中。”张田说。

四川省人民医院药学部主管药师边原曾对媒体表示，白藜芦醇不但是药物，而且它的所谓抗氧化功效还未经人体试验证实，是否对人体有作用还是未知数。“在动物试验和体外细胞试验中，科学家确实发现白藜芦醇有一些

“有效”的结果，如抗癌、长寿等作用。然而要说白藜芦醇“对人有用”还为时尚早。“边原解释，首先，细胞、动物和人类不同，在细胞试验中显示“有效”并不意味着一定对人体有效。其次，细胞和动物试验中所需要的“有效剂量”跟人们能从食物中获得的剂量相差极大。

2014年，科学家对人体摄入白藜芦醇的水平及各种慢性病导致的总死亡率进行研究分析，结果发现，膳食摄入白藜芦醇和长寿、炎症、癌症以及心血管健康并没有明显相关性。所以，综合来看目前并没有足够证据认为白藜芦醇对人体有好处。

孙桂菊说，保健食品的27种功能中没有“软化血管”“抗衰老”的功能，因此不可轻信宣传具有这些功能的保健食品。

## 胶原蛋白让皮肤更有弹性？

除了葡萄籽，对胶原蛋白抱有执念的人也不在少数。

胶原蛋白是一种蛋白质，是皮肤保持张力和弹性的“秘密武器”。遗憾的是，随着年龄增长，胶原蛋白的合成会逐渐减少，皮肤也会跟着起皱、变松弛。于是，人们试图通过口服胶原蛋白类保健品向皮肤发起挑战。

胶原蛋白是由3条α多肽链构成的三股螺旋结构，分子结构十分稳定，不利于人体直接吸收。此前有研究指出，水解胶原蛋白更易被人体吸收，比如胶原蛋白肽，它的氨基酸链较短，结构小。“从理论上讲，小分子肽类比未

水解的蛋白质更易被吸收。”孙桂菊说。

那么，口服水解胶原蛋白究竟能否改善皮肤状态呢？“这不是非此即彼的事，很难明确回答”是“或”否，因为生命科学本身就非常复杂。以一款药为例，对这个人有效，未必对另一个人有效。”孙桂菊强调，若是国家已批准的具有祛痤疮、祛黄褐斑、改善皮肤水分、改善皮肤油分泌作用的、带有蓝帽子标志的，就可以宣传具有该项美容功能。没有经过批准的，只能按普通食品卖。

抛开“吸收”问题，是否有必要服用胶原蛋白类保健食品本身就值得考量。张田告诉记者：“胶原蛋白属于非优质蛋白。”尽管有研究

## 保健食品并不以治疗为目的

无论如何，有一点毫无疑问：保健食品不是药品，不能治病。遇到声称能治病的保健食品，可以断定为骗子无疑。

在孙桂菊看来，无论把保健品奉为神药还是谈保健品色变，都是因为缺乏对保健品的基本判断：保健品是食品，不是药品，不以治疗为目的。她始终强调理性对待保健品，不要刻意夸大它的作用，也不能一棍子将它打死。

“很多人问我保健食品有什么用，我会反问‘你希望它有什么用’？如果把它当成药品，当然就没有用了。”孙桂菊表示，对保健食品形成两种截然相反的态度与保健食品行业的销

售方式和夸大宣传不无关系。

“如果饮食均衡，其实没有太大必要使用保健食品。”张田说，想要美容或调节机体功能可以适当服用保健品，但要保证产品正规，且按推荐剂量吃。此外，要关注保健食品中的成分及含量，防止服用的营养素有重叠造成某种营养素过剩。

通过感知身体或精神状况，或者去医院营养师做评估，可以判断身体缺乏何种营养素。张田建议，购买保健食品时要认准保健食品批号，选择大品牌，带有蓝帽子标志的通常比较靠谱。

## 给您提个醒

## 普通面膜冒充医美面膜 成本3元叫价至少翻5倍

邓瑞璇 毛一竹

“比普通面膜安全、效果好！痘痘、痘印、敏感肌都能用”……时下，医美面膜广告势头强劲。原本医疗机构用于皮肤治疗的医美面膜，因主打医用、安全，备受美容达人青睐。

但其中，很多普通面膜打着医美面膜的旗号在朋友圈、微信群、QQ群、电商等平台销售。一片普通面膜成本仅三四元，层层包装打上医美标签后，价格至少翻涨5倍。

## 普通面膜浑水摸鱼“蹭热度”

做完微整容手术，陈女士在某电商平台购买了一款名为“寡肽舒缓修护蚕丝冰膜”的医美面膜。不料，使用后皮肤瘙痒、红肿遍布，“找医疗机构鉴定其实就是普通面膜，真是害人不浅。”陈女士说。

医美面膜属于医疗器械，注册为“械字号”；而普通面膜属于化妆品，注册为“妆字号”。陈女士购买的这款面膜是注册为“妆字号”的普通面膜，但其广告称可在做完医美项目后用来镇静、修复皮肤。一些美容诊所向客户大力推荐，称“褪红、消炎效果很好”。

业内人士表示，医美面膜被称为医用敷料，针对皮肤治疗和美容手术术后的修复，成分多是透明质酸、活性胶原等，主要在医疗机构销售。

“‘械字号’需要严格按照国家医疗器械标准生产，更严格、更规范。”广东省中医院皮肤科副主任医师莫秀梅说，医美面膜成分比较单一，针对性更强，防腐剂等添加少，经过无菌生产后安全性较强，可直接用于皮肤伤口。

医美面膜逐渐走红，一些普通面膜也来“蹭热度”。在电商平台，大量普通面膜以医美名义售卖。例如，一款名为“伊肤泉舒缓修复保湿面膜”的产品，在宣传中写着医美字样，声称可用于微针、水光等医美手术的术后修复。但其实这款产品只是普通面膜。

在朋友圈里，还有一些号称进口的医美面膜，产品说明上找不到任何备案信息。

莫秀梅说，普通面膜冒充医美面膜存在不少隐患。化妆品面膜有香精、添加剂等成分，如果是美容术后或者有伤口的皮肤使用存在危险。

## 贴医美标签普通面膜身价倍增

许多化妆品生产厂家瞄准这一市场，把普通面膜贴上医美标签，通过微商、直播、美容诊所等渠道销售，价格翻了几倍。

在国内规模最大的化妆品展示交易中心广州美博城，很多化妆品生产加工厂家都表示，可以代工生产医美面膜。一片面膜的订单价3至5元不等，销售价15元以上。有商家称“卖得很好”“太便宜了消费者不会信”。

广州楚美化妆品科技有限公司的工作人员展示了一款“水凝胶透明质酸多肽修护面膜”，显示化妆品生产许可证为“粤妆”。工作人员称，此款面膜没有添加防腐剂、香精，在破皮情况下使用也不会感染、不会滋生细菌，跟“械字号”的面膜差不多，“生产了两三年，没有发生不良反应”。

“这里大部分医美面膜都不是‘械字号’，‘械字号’面膜和‘妆字号’面膜配方差不多，就是证件不一样。”一家生物科技有限公司的销售人员说，他们的面膜可以用于痘痘肌、晒伤、祛斑后的人群，一些美容诊所长期进货。

一些宣称代工医美面膜的厂家介绍，微商群体是他们的主要客户。一家公司的工作人员展示了一款名为“医美·玛蒂莎”的“妆字号”面膜，包装说明称适合“激光辐射及微针疗程损伤肌肤”。工作人员说，他们的客户群大部分是网络主播，一些主播每周进货上千盒。一盒面膜进货价格不到30元，销售价格达上百元。

## 对误导消费者和虚假宣传应严厉打击

根据化妆品卫生监督条例，化妆品的广告宣传中不得有“化妆品名称、制法、效用或者性能有虚假夸大”“宣传医疗作用”的内容。一些电商平台对化妆品广告宣传也有相关规定。

但事实上，一些卖家明目张胆地公开违规销售，并没有引起电商平台的重视。广东省医学会医学法学会主任宋儒亮认为，电商平台应加强审核与监管，否则，一旦发生消费纠纷，也要承担相应的责任。

“相对电商平台，通过朋友圈、微信群等售卖，由于私密性强、规模小，监管相对更难。”宋儒亮说，对于超过审批许可范围的经营宣传、打着医美旗号误导消费者和虚假宣传的情况，监管部门应该按照《医疗器械监督管理条例》《化妆品卫生监督条例》《医疗美容服务管理办法》等相关法律法规予以打击和处罚。

“虽然安全性较强，但医美面膜也不是人人都适用。医美面膜更多针对皮肤创伤、皮肤修复，并不能解决所有问题，一些使用正规‘械字号’医美面膜后过敏的情况也不少见。”莫秀梅建议，消费者应避免盲目跟风，谨慎选择，尽量通过医院、药店等正规平台购买。（据新华社）



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

