



减肥养颜、酸碱平衡、0糖0脂？ 苏打水喝不出你要的美丽健康

本报记者 付丽

最近两年，苏打水悄然走红。与其他饮料相比，苏打水热量低，口味多样，成为不少人喜爱的

饮品。随着天气转热，这种饮品的销量更是一路飙升。与此同时，一些关于苏打水“特殊功效”的传言，如抗氧化、养胃等也开始刷屏朋友圈。然而，苏打水真的有那么神奇吗？

人工生成。健康人胃液的pH值呈酸性，饮水后，水经胃肠道吸收，其中大部分在肠道中被吸收，少量在胃中被吸收。对于胃酸分泌过多的人群、胃溃疡患者等，苏打水为弱碱性，适量饮用可以

迅速中和分泌的过量胃酸，但其抗酸作用弱而短暂，作用有限。因为胃肠道通过其自身的调节功能，会很快将进入体内的弱碱性苏打水的pH值调节至适应机体内环境的pH值。

苏打水能美容养颜？

真相：苏打水为弱碱性，护肤多采用弱酸性产品

爱美之心，人皆有之。在网络上，苏打水被传得神乎其神，说其含有的微量元素具有抗氧化功能，可以延缓皮肤衰老，直接用苏打水洗脸，可软化皮肤。苏打水真的能美容养颜吗？

“这个说法是不确切的。”湖北省中医院皮肤科主任李恒在接受科技日报记者采访时说。

李恒解释，首先需要了解一下什么是抗氧化。人体在与外界环境的持续接触中，会在体内产生自由基。抗氧化是抗氧化自由基的简称。人类的衰老、疾病等大都与过量自由基的产生有关。抗氧化的作用机理是直接作用于自由基，或间接消耗掉容易生成自由基的物质，防止发生进一步反应。人体在产生自由基的同时，也在产生着抵抗自由基的抗氧化物质，以抵消自由基对人体细胞的氧化攻击。人体的抗氧化

系统是一个较为完善和复杂的功能系统，机体抗氧化的能力越强，就越健康，衰老越慢，寿命也越长。

而皮肤衰老是指皮肤长期暴露在紫外线、灰尘、各种辐射中，加上饮食及压力等多种因素的影响，就会发生氧化反应，产生自由基，其氧化性会损害机体的组织和细胞，进而引起衰老。肌肤衰老的表现主要有肤色黯淡不均、肌肤干燥、出现细纹和斑点等。

李恒表示，苏打水是碳酸氢钠的水溶液，为弱碱性，医学上外用可消毒杀菌。目前，尚无科学依据证实其外用有较好的抗氧化作用。事实上，人类皮肤是弱酸性的，所以，要选择弱酸性的护肤产品。在护肤品类中，常见的具有抗氧化作用的有维生素C、维生素E、超氧化物歧化酶、辅酶Q10等。

“0糖、0脂肪”的苏打水能减肥？

真相：不能代替饮用水，长期饮用或增加肥胖风险

弱碱性、纯天然……随着苏打水健康概念的普及，针对女性消费者，很多商家更是打出了“0糖、0脂肪”等口号，备受喜欢饮料又担心长胖的年轻女士青睐。那么，在平时用苏打水代替饮用水是否可行？苏打水对减肥真有效果吗？

对此，有专家提醒消费者，苏打水不能代替饮用水，它并不适合所有人，因其呈弱碱性、含糖量高，长期饮用会给健康带来不同程度的损害。不要过分迷信平衡人体酸碱度的说法和夸大苏打水的作用，人的身体有其自身的平衡机

制，过酸过碱都不利于健康。

在李恒看来，人体胃肠道可以自行调节机体的酸碱平衡，饮用苏打水也不会改变pH值和酸性体质。天然苏打水除含有碳酸氢钠外，还含有多种微量元素，是上好的饮品，但由于资源匮乏，市售的天然苏打水并不多见。“市面上常见的苏打水大多添加了糖份、甜味剂及香料，经常饮用应警惕高糖高热对机体的影响，增加肥胖、糖尿病、高血脂、冠心病的风险。”李恒强调。

相关链接

用苏打水洗头能去头屑？

真相：并不能抑制头屑，反而会刺激皮脂分泌

头皮屑又多又痒怎么办？相信很多人有着类似的困扰。在某美妆平台上可以看到不少人相信，摆脱头皮屑的一个好方法是使用小苏打。这是由于砂砾质地可以去除松散或死亡的皮肤和组织。小苏打真的能去屑？这样做会不会损伤头皮？

“头屑是头皮脱落的角质细胞，是表皮的角质层不断剥落产生的，分为生理性头屑和病理性头屑。”李恒说。

李恒表示，病理性头屑是因体内缺乏维生素B₆、维生素B₁₂、锌等维生素和矿物质，皮脂分泌增多、真菌细菌等的定植和其他疾病的影响等。含

酮酸成分的洗发水可以抑制或杀灭定植于头皮的真菌，含水杨酸或果酸成分的洗发水可以让角质溶解，让头皮屑能顺利脱落。小苏打的主要成分是碳酸氢钠，当它溶于水后呈弱碱性，具有非常强大的去油能力，用小苏打水洗头能够将油脂洗得很干净，但也会刺激头皮分泌大量的皮脂，并不能抑制头屑的产生。

因此，专家认为，不宜经常用小苏打去头屑，小苏打是碱性物质，在对头皮分泌的油脂清洁之后，会对头皮有一定的刺激，长期使用不利于头皮健康。

常喝苏打水养胃？

真相：胃酸分泌过多可适量饮用，健康人常喝易钠超标

生活中，经常听到这样的说法，苏打水是碱性水，常喝苏打水可以中和胃酸，达到养胃效果，事实是怎样的呢？

首都医科大学附属北京朝阳医院营养师宋新曾专门就此做过科普。他介绍，苏打水分为天然苏打水和人工合成苏打水两大类。天然苏打水，除本身含有碳酸氢钠外，还含有微量微量元素。人工合成苏打水多数是用纯净水加入碳酸氢钠，并添加甜味剂等食品添加剂调配而成。

“因苏打水呈弱碱性，胃酸分泌过多的人适量饮用，可以中和胃酸，保护胃。”宋新说，但有些人是不适合喝苏打水的，如本身胃酸分泌过少的胃炎患者。再就是苏打水含有一定的钠，因此，高血压患者和一些患有肾病的人要慎喝苏打水，即使是健康人也不宜长期大量喝苏打水，否则容易引起饮食中的钠超标。

李恒也表示，苏打水是碳酸氢钠的水溶液，可以天然形成或者用弱碱泡腾片、苏打泡腾片等

氧中毒？没错！ 这种生命元素过量摄入可导致肺损害

本报记者 唐芳

氧是自然界中最重要的生命元素，人每时每刻都需要氧气的持续供给。目前市面上有不少氧吧和制氧产品，那么每天吸氧是否能让人强健体魄、保持健康呢？

正常人吸氧过多会带来氧中毒等问题

“正常人呼吸空气就足够了，空气中含有21%的氧气，不需要额外吸氧。”北京清华长庚医院呼吸与危重症医学科主任牟向东教授说，人体缺氧的时候才需要吸氧，不缺氧而吸氧反而有害身体健康。“呼吸空气时，指尖血氧饱和度为97%—99%，表明人体内的血氧含量正常，能够满足人体氧化代谢等生理需要。”

现实中不少人似乎认为吸氧是一种“时尚”养生方式。从影视明星们插着鼻导管闭目吸氧，到近日某足球运动员称跟C罗打球累得“都快吸氧了”，再到网友在网上宣传说“吸氧有益健康、有助睡眠”而入手制氧机，我们该如何看待这类现象？

“正常人吸氧过多会带来氧中毒等一系列问题。”牟向东解释，氧气过于充沛会导致身体一系列过强的氧化反应，氧中毒和吸氧时间密切相关，时间越长，越容易发生氧中毒。进入体内的氧还会产生氧自由基，如果氧自由基极为活跃，在体内到处

流窜，就会攻击和杀死各种细胞，导致细胞和器官的代谢和功能障碍。

“首当其冲的是呼吸系统，过度吸氧易造成肺损害，然后导致全身各个系统氧中毒。”牟向东说，尤其是新生儿的抗氧化系统发育不成熟，氧化后难以清除体内自由基、过氧化氢等产物，导致细胞被氧化中毒，出现视网膜病、肺损伤等。所以新生儿特别是早产儿有严格的用氧指征。

他表示，因为疲劳而吸氧有害无利，如果有疾病需要吸氧，那么该吸就吸。剧烈活动时需氧量很大，体内处于一种相对缺氧状况，吸氧对恢复体力、平衡氧气供需有帮助。在高原缺氧环境下，人体的氧饱和度为70%—80%，处于极度缺氧的状况，吸氧能够快速缓解症状。

心肺系统、心脑血管疾病患者是吸氧的主要群体

人体缺氧的时候才需要吸氧，那么谁是“缺氧一族”呢？

4月初，英国首相鲍里斯·约翰逊因新冠肺炎在ICU吸氧引发关注。“新冠肺炎损害肺部，症状的主要特征就是缺氧。”牟向东说，吸氧对于重症、危重症患者，特别是有氧合障碍的患者来说极其重要。“吸氧就能活下去，缺氧可能导致死亡。”牟向东解释，如果不吸氧，身体各个脏器都会因缺氧而受损，导致多器官功能衰竭，最终呼吸循环衰竭

而死亡。

“有心肺系统疾病的患者是吸氧的主要群体。”牟向东说，肺部病变会导致肺的通气功能和氧合功能逐渐下降，体内的氧也会逐渐减少，一旦氧饱和度和降到90%—93%以下，人体就处于缺氧状态，人体正常的生理代谢就会出现困难，这种情况下必须吸氧。肺部疾病如严重的肺炎、肺纤维化、肺栓塞、肺结核、肺部肿瘤等都属于这一类。

心脑血管疾病患者也要吸氧。比如心梗、脑梗患者通常因血栓而导致血液循环不畅，造成缺氧。此外，一氧化碳中毒会导致体内氧含量严重下降，亟须吸氧，甚至需要高压氧治疗。

“总而言之，有严重的心肺系统疾病、心脑血管疾病以及某些血液病而导致的血液氧含量明显下降的情况下才需要吸氧。”牟向东说，吸氧时，医生会通过脉氧仪等设备进行监测，将供给病人的氧饱和度和控制在93%以上，以满足人体的需求。

向普通人兜售制氧机违反基本医学常识

“正常人吸氧反而有害，将制氧机卖给普通人，违反基本的医学常识。”牟向东认为，购买制氧机或去氧吧吸氧是不理性的。

有人在医院吸氧感觉良好，认为在家吸氧也没什么坏处。但牟向东不建议在医院以外的场所吸氧。他说，在医院吸氧会有一个流量计，检测脉氧饱

度和动脉氧分压和二氧化碳分压，根据患者病情给予相应的吸氧方式，如鼻导管吸氧、面罩吸氧、高流量吸氧、呼吸机吸氧等。“我们有各种各样的控制措施，控制病人吸入的氧流量和血氧饱和度在93%以上，并且血氧分压不能过高。没有这些专业辅助设备的情况下，吸氧对人体是没有任何好处的。”

医用制氧机的氧气是怎样制造出来的？牟向东解释，医用制氧机主要有两种方式将空气纯化成为氧气，一是通过压力把空气先液化再汽化，氧气和氮气的熔点和沸点不同，利用这一点进行两种气体的分离，制备单纯的氧气和氮气，然后将氧气储存在特定容器中。二是通过分子筛，空气进入分子筛后，根据分子的大小和运动速度不同，把氮气和氧气分离出来，氮气排到空气中，氧气留下来。

吸氧器材各式各样，吸入氧的流量和浓度也不同。有鼻导管或鼻塞吸氧，如果缺氧加重，可采取面罩吸氧，面罩有普通面罩、储氧面罩和文丘里面罩等。再往上有高流量湿化吸氧，还有无创呼吸机、有创呼吸机、ECMO(俗称人工肺)等。“各种各样的吸氧、给氧等方式，本质上都是使病人血液中的氧含量增加，从而缓解人体组织缺氧，维持正常的新陈代谢。”牟向东说。

此外，专家提醒吸氧还应关注病人是否耐受。“有些人从鼻导管变成面罩就无法耐受。呼吸机要看人的协调性和人机配合，否则会产生人机对抗，不协调或不对症，用了反而有害。”牟向东表示，要根据不同情况采取相应的吸氧和治疗方式。

长知识

喝矿物质水还是纯净水？ 聊一聊喝水的智商税

水是生命之源，维持我们机体的正常功能，离不开水的参与。纯净水、矿物质水……在商品琳琅满目的今天，对于选择困难症人群来说，喝什么水，就变成了一件复杂的事情。

那么纯净水、含矿物质的水，到底有什么差异？纯净水是指不含有矿物质以及任何杂质的水，一般我们可以将自来水通过粗滤、精滤、反渗透、消毒等一系列的处理之后获得纯净水。其中反渗透是利用孔径直径与水分子的直径相当的半透膜对水进行加压过滤处理，加压使得水分子通过，而直径大于水分子的物质，则无法通过半透膜的孔隙。

市面上销售的含有矿物质的水则主要分为两大类：矿物质水和矿泉水。它们两者都是含有矿物质的水，而其区别在于矿物质水是将净化过滤以后的水按照一定比例向水中加入矿物质成分。矿泉水是从地下岩层中取出的水，进行了初步的沉降、过滤、消毒，而其中矿物质的种类和含量与地下岩层中的矿物质种类与含量相同。

水中的矿物质一般包含钙、镁、钾、钠、锂、锶等。这些矿物质元素是我们人体正常生长发育和维持身体健康所必需的元素。一些动物实验更是证明，长期饮用纯净水的大鼠体内排出的电解质增加，并存在诱发心血管疾病的风险。因此，网上一些说法认为，喝纯净水不利于身体健康，要喝含有矿物质的水？

我们先来看看喝水可以补充多少矿物质。一般来说，1000毫升水中锌、铁含量小于0.2毫克，成年人每日需补锌10—15毫克、铁12—18毫克。假设每天每天喝5升的水，每日从水中摄入的这些矿物质成分也不足1毫克，与人体所需的量相比是微不足道的。

其实，除了可以通过饮水获得这些矿物质外，我们平常吃的食物也能给我们补充矿物质。在日常饮食越发多元化的今天，我们每天的食物来源非常丰富，每种食物含有其独特的矿物质，我们完全可以通过多元化的食物来补充我们人体所需要的矿物质成分。

(来源：科普中国)

给您提个醒

北京有序放开 快递、外卖等人员进小区

新华社讯(记者魏梦佳)北京市委组织部副部长徐颖在近日举行的北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上表示，随着国内疫情形势好转和各行各业复工复产步伐加快，北京有序放开快递、外卖、家政、房屋中介等方面服务人员进小区的相关政策，以保障居民生活便利。

据介绍，对于快递、外卖、鲜奶配送等人员进小区，北京专门制定下发工作指南，明确规定在快递等相关企业严格落实防疫主体责任的前提下，由社区(村)为符合条件的人员办理小区出入证，做好登记备案，相关人员持出入证、健康宝“绿码”且体温正常的，可允许其进入小区，实施“无接触”配送。

为保障居民的家政服务需求，北京明确要求，家政服务企业要加强对家政服务人员的健康管理，社区(村)要严格落实管控责任，对于住家型及长期服务同一客户的非住家型家政服务员，在做好登记备案并与雇主签订防控责任书后，可为其办理小区出入证；对于计时型家政服务员(小时工)，在查验登记相关信息后，持健康宝“绿码”且体温正常的，允许其进入小区。

为解决疫情期间群众租房难的问题，北京规定，各住房租赁企业原则上可为每个小区上报一名符合疫情防控要求且已到社区报到的从业人员。对经北京市住建委审核通过的人员，社区(村)在做好登记备案、查看北京健康宝后，为其办理小区临时出入证。中介人员带客户看房时，入口值守人员要对客户进行信息登记，对于持健康宝“绿码”且体温正常的，允许其进入小区。

对于设备安装、应急维修、搬家等方面人员，北京要求，其在进入小区前，由业主向社区或物业提出申请，入口值守人员进行体温测量、信息登记、查验北京健康宝，对于持健康宝“绿码”且体温正常的，允许其进入小区。

徐颖强调，对于装修人员，如果是平房区房屋修缮或未入住人员的新建小区，可在管控到位情况下允许其进入施工维护或装修；对于居民区内的个人装修事项，综合考虑学生正在网课学习等多种因素，目前北京正研究具体政策措施。



随着疫情防控形势好转，全国各地的店铺陆续开业，人们逐步复工复产，城市活力逐渐恢复。图为近日，生意人在武汉正街步行街内运送货物。新华社记者 王轲摄