

网络谣言中“舌尖上的谣言”竟占45%

美国《侨报》近日刊文称，数据显示，中国网络谣言中“舌尖上的谣言”占45%，食品安全领域成为网络谣言的重灾区。

近日，中国警方抓获了数十名制造、传播“塑料紫菜”谣言，以及实施敲诈勒索的违法犯罪人员。今年2月，“塑料紫菜”谣言迅速传播，形成网络舆论热点，给福建等地紫菜生产销售企业、养殖户造成逾亿元人民币损失。

其实，“塑料紫菜”只是“谣控”舌尖的一个缩影。有数据显示，网络谣言中“舌尖上的谣言”占45%，食品安全领域成为网络谣言的重灾区。近些年来，从“塑料大米”、“棉花肉松”到“黄鳝是避孕药催大的”、“低钠盐是夺



命盐”等等，虽然大多数谣言严重缺乏常识，但不妨碍它们在网络上蔓延和传播，造成中国民众对食品安全的恐慌。

要想阻遏谣言泛滥和流布，当务之急是大幅提高造谣、传谣者的违法成本。网民的法律意识之弦要紧绷，不能

再抱侥幸心理。

目前，司法机构多未对造谣者、传谣者以诽谤罪处三年以下有期徒刑的顶格处理，但不排除特殊时刻施以重典。相关互联网企业也要积极履行企业社会责任，对新出现的、翻新的谣言，要第一时间采取有效措施予以阻断，清理、删除虚假不实信息。

同时，政府大力做好科普宣介，媒体要客观报道，权威机构应及时辟谣。对广大网民而言，应成为谣言的终结者，而不做谣言的传播者、旁观者。唯有此，食品谣言泛滥之势才会得到遏制，民众才能放心品尝舌尖上的美味。

中国新闻网 2017.6.14 文/钟海之



想要“重启大脑”快去洗手吧

据外媒6月13日报道，多伦多大学罗特曼管理学院一项研究人员称，其最新研究显示洗手不仅仅能保持清洁，而且还可以清除大脑的旧想法。研究人员发现洗手的过程中会转变目标追求，淡化先前目标并强化其后目标。该研究团队由此建议清除污垢可作为一种物理替代品，使人不再沉溺于以往的经历之中。

此前的研究已表明身体清洁对诸多心理体验产生影响，在非道德行为产生的负罪感、自由选择产生的不和协以及胜利或失败带来的好运或霉运时等，人们会通过身体清洁来改变其心理体验。例如，有些人会选择在发生“不洁行为”后通过洗澡来洗去罪恶感。

目前的研究调查了潜在的心理过程，其中包括清洁使心理过程分离的具体表现。研究期间，研究人员进行了4项实验，首先是通过文字游戏或简短调查，将参与者的注意力集中在特定目标上，该过程称为“启动”过程；随后会要求受试者评估或实际使用湿纸巾；使用消毒纸巾的人不太可能回顾先前确定的目标、不太可能使行为选择与之前相符、也不太可能意识到先前目标的重要性；并且他们的关注点会更容易重新定位到随后确定的目标上来。

市场营销学博士生 Ping Dong 与营销学助理教授 Spike W.S.Lee 一起开展研究。Ping Dong 用举例的方式佐证其实验：对以保持健康为目标的人来说，使用湿纸巾会使其健康行为倾向减少，他们更有可能选择巧克力棒而不是格兰诺拉燕麦棒。他也表示清洁一般更易影响短期的目标追求。

尽管需要更多的研究工作去证明那些想要达到目标的人应该大大改变他们的个人卫生习惯，但发现表明在寻找实用方法并将人们的思维从旧的、无用的追求转向新的、更好的追求时，消毒纸巾确实能派上用场。

环球网 2017.6.14 译/何蓁

花青素真的具有抗氧化功效吗？

花青素相信许多人都听过，对其功效估计也如雷贯耳，花青素真有那么神奇吗？

其实，现在大家听到的关于花青素的各种神奇功效，大多来自一些非专业的，诸如打着所谓营养健康、养生保健、大健康产业等旗号人士的口中。这种声音多了，人们就耳熟能详了，例如，有许多人会在吃饭时，看到一些颜色比较深，比较鲜艳的食材，就会讲，这种菜富含花青素，有着强大的抗氧化作用，对身体有许多好处。然后，你就会看见满桌人都拿着筷子抢着吃。

许多人都在追捧花青素，却很少有人真正了解花青素是什么？国际上对花青素的研究到哪一步？它对人体的好处是否真如我们想象得那么强大？

花青素是什么？

花青素其实就是一种植物色素，是一种天然色素。正是如此，那些富含花青素的植物，一般都会显现出紫红的颜色，例如人们常说的蓝莓、黑枸杞、葡萄籽等等。其实这个世界上的天然色素种类有千千万，我们在大自然中见到的几乎所有五彩缤纷的自然颜色，都是由各种各样的色素构成的。

不过，科学家们对花青素的研究过程中，发现了它有别于其它色素的特点——抗氧化能力，当然，这是在未被破坏的前提下。对于植物来说，花青素更大的作用在于用其鲜艳的色彩吸引蜜蜂采蜜，传播后代。

花青素的研究进展如何？

的确有一些新的研究发现，花青素有

一定的对蛋白质抗氧化的作用，但前提是花青素结构没有受到破坏。科学研究尤其是对人类健康方面的研究，需要花费很长时间，要经历许多的实验，而对于花青素的研究，目前更多的是停留在了动物实验层面上，以及体外培养癌细胞实验上，结果显示花青素有一些抑制癌细胞生长的作用(不是杀死、停止，而是抑制)，却并没有可信的人体实验结果出现。

中国营养师联盟执行秘书长于良，建议大家多吃富含花青素的食物，而这些食物更多的是蔬菜。另外，不要寄希望于这些植物中的花青素会起到多么强大的功效，只把它当成一种可以多吃蔬菜的动力就可以了。

综合《中国食品报》、《中国中医药报》《健康时报》2017.6.12

头发越染，白发越多？

事件回放：上初中的晓明要开家长会了，晓明妈妈为了给老师留一个好印象，准备去染发，把已经出现的白发给遮掩一下。可是晓明爸爸担心：染发会不会让白发越来越多？染发会不会带来过敏等健康隐患？听了晓明爸爸的话，晓明妈妈犹豫了……

北京市药品检验所药理毒理室主任胡宇驰：经过研究发现，“头发越染，白发越多”这种说法并没有科学的证据。在皮肤里面决定头发生长的结构叫毛囊，在头发生成时，毛囊中黑色素不足就产生白发。黑色素生成不足一般是由于疾病或者随着年龄增大酪氨酸酶活性下降而导致。由于毛囊在皮肤下，毛囊口有脂肪等保护，所以现代染发一般不会损伤毛囊。如果染发对毛囊有损伤，就会直接影响头发的生长速度，但染发后头发都会继续正常生长，并没有出现不长头发或者头发长得明显变慢的情况。这就说明发根没有受损，从而证明了不存在“头发越染，白发越多”的现象。

染发是否会带来其他健康风险呢？事实上，任何产品均有风险，染发剂的使用也不例外，不过发生概率其实并不高。染发中常见的较严重不良反应是过敏反应，这是由于染发剂接触皮肤后，与其中的蛋白结合，生成不被人体接受的过敏原，当再次接触后，人体就会对这些外来物质进行攻击，从而产生过敏反应。

染发过程中尽量不要接触头皮和皮肤，尽量减少染发剂和氧化乳与皮肤的接触。建议染发频率以不大于1个月一次为好；为尽量避免不良反应，哮喘病患者、准备生育的夫妻、孕妇及哺乳期妇女要尽量减少染发。

需要强调的是，目前还没有一款真正意义上的纯植物染发剂，不发生化学反应而能够稳定染色从原理上就很难成立，市场上所谓的植物染发剂只是染发剂生产商的一种营销噱头，消费者绝不能因为这种噱头降低对安全风险的重视。《中国医药报》2017.6.9

“闹婚”时常过火 催生“职业伴娘”

在中国举行的婚礼上，宾客“戏弄”新婚夫妇和伴娘的“闹婚”行为是一种常见习俗。在传统上，这被视为有助于活跃婚礼气氛。但此类行为常常失控。在最近发生的一起事件中，一名伴娘在西安参加婚礼的途中遭到两男子猥亵。去年，一名女演员在某明星婚礼上当伴娘时几乎被伴郎们扔水里等事件也曾引起媒体的广泛报道。

在诸多伴娘遭骚扰事件的影响下，一些准新娘正发现越来越难邀请到闺蜜当伴娘了。据报道，有些女孩甚至要求伴郎团签署“禁止闹婚协议”后才肯当伴娘。而这也让职业伴娘行业生意日趋火爆。不过，被聘用的职业伴娘并不意味着能逃脱“闹婚”的侵扰。除为新娘当化妆师外，职业伴娘还得“勇敢”参加各种活动，并在婚礼上营造热闹氛围。根据她们提供的服务“难易程度”，一位职业伴娘参加婚礼获得的报酬为每天200元至800元。

尽管聘请专业人员或许能够暂时满足中国新婚夫妇对伴娘的需求，但这并不足以解决根本问题：参加婚礼的伴娘遭受骚扰已经被视为“常态”。在此类观念未被彻底杜绝前，无论是伴娘还是职业伴娘仍将成为被骚扰的对象。

《环球时报》2017.6.14 译/艾丽尔·鹿 丁雨晴

女性专用车厢会不会“添乱”？

地铁要不要设“女性专用车厢”？广东省深圳市要先试行。上下班高峰期的地铁太拥挤，女性由于体力等原因难挤上去；女性夏季着装清凉，面临被性骚扰的尴尬；孕妇挺大肚挤地铁容易发生危险……据报道，深圳将在本月内选取部分地铁线路试行设立女性优先车厢，试行成功后再考虑逐步推广到其他线路。

设立“女性专用车厢”当然具有积极意义，是基于女性在社会生活中相对于男性弱势的现实特点，向全社会传递出“应给予女性应有的尊重、关爱”的观点。如同交通工具设立孕妇专座，公共场所设立母婴室一样，女性车厢是一种人性化的关怀，更多的是营造一种文

明理念。

可提出这样建议的人士，似乎并不真正了解地铁的实际情况。只要在上班高峰时段乘坐过公共交通工具的人都知道，不只是女性很难挤上车，男性上车也不容易。至于骚扰女性的色狼，或许有，但肯定不是所有男性都这样。设女性专用车厢，不仅无助于缓解女性挤车难的问题，反倒可能进一步加深整体拥挤的状况。每到高峰时段，地铁站台上都拥挤不堪。以前，乘客(包括女性乘客)下了站台可以就近等车，现在女性为了乘坐专用车厢需要到处挤，男性则只好回避，这会不会让好意成为添乱？

虽说日本等国家也设有类似的女性

专用车厢，但地铁的运营情况不一样，国民的习惯和素质也有差别，不加甄别就采取“拿来主义”，很可能水土不服。

地铁乘车难的根本原因，在于车少人多、运力不足，公共交通设施的建设和管理还不适应乘客的需求。把板子打在乘客身上，尤其是打在男性乘客身上，不光不合理，还有卸责之嫌。与其搞女性专用车厢，倒不如把精力放在如何加强公共交通的软硬件建设上来。当然，女性专用车厢的说法鼓噪了那么多年，有一个地方勇敢地尝试一下也未尝不可——到底是解决问题的好办法，还是想当然的瞎折腾，让实践来验证。

《健康报》2017.6.11文/乔志峰