

当下，护肤、变美的视频、文字铺天盖地，相关名词层出不穷，加上所谓的量化数据对比、科学试验支撑以及激情四射的“科普演讲”，网络流量的新密码就这样被爱美者悄然锁定。那么——

“早C晚A”“断糖大法”真能永葆青春？

□ 科普时报记者 史诗

美丽方程式

编者按如果说变美是写给岁月的一封自荐信，情无声中，彰显出你恰到好处的自律。关于美，没有标准答案，每个人都有自己的注脚。正如朱光潜所言，美并不是天生掉下来的；它一半在物，一半在你。

生活本没有滤镜，我们总要和素颜和解。不如从现在开始，关注科普时报“美丽方程式”，我们将邀请三甲医院专业皮肤科医生与你“面对面”。在护肤的道路上，让你避免上交“智商税”，少做“无用功”，带给你科学的变美体验。

变美路上，谁没踩过几个坑，中过几个雷呢？网红们推崇的抗老公式“早C晚A”到底好不好？“断糖大法”到底能不能创造奇迹？为避免“入坑”，互相提个醒，本期我们特别邀请北京协和医院皮肤科医生杜伟就大家关心的问题答疑。

你了解自己的皮肤类型吗

选择护肤品之前，正确判断自己的皮肤类型。

比较常见的是根据皮肤油脂分布情况和表皮含水量的情况进行分类，评估部位为T型区（前额和下颌）和两颊，将皮肤分为4种类型，包括中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤。中性皮肤油脂分泌适量，角质层含水量适中，毛孔不明显，皮肤纹理细腻且有光

泽，属于理想的皮肤类型。根据皮肤对外界理化因素反应的程度，还可以分为敏感性皮肤和非敏感性皮肤。

选择护肤品不是一蹴而就的，切勿跟风。干性皮肤的护肤重点是强效保湿、滋润；反之，若是油性皮肤，保湿产品选用清爽的保湿乳液或者喱。了解自己的皮肤，对症下药，变美事半功倍！

抗衰项目能阻止皮肤老化吗

皮肤衰老和人类整体衰老机制相同，并没有完全弄清。一般来说，皮肤衰老的主要原因有内源性老化和外源性老化两种。

内源性老化主要由年龄和遗传等因素导

致，年龄增加导致细胞损伤逐渐累积，细胞增殖减少，真皮胶原蛋白、弹性蛋白、糖胺聚糖等成分减少，活性氧增加，细胞修复能力下降。外源性老化主要由环境因素导致，特别是紫外线引起的皮肤光老化是最重要原因。这些因素的作用使皮肤组织衰退和生理功能降低，面部和其他部位出现皮肤萎缩、弹性下降、松弛，甚至出现皱纹、色斑等。

一些抗衰项目可以延缓衰老，改善皮肤老化的表现，但皮肤老化的自然过程不可避免。

网红强推的“早C晚A”适合你吗

“早C晚A”是一种护肤方式，即早上

使用含有VC类成分的护肤品，晚上使用含有VA类成分的护肤品。

这是因为，白天太阳紫外线可以在皮肤内产生活性氧自由基，通过很多机制导致皮肤老化，VC有很强的抗氧化作用，能够有效去除活性氧自由基。VA类有去除皮肤角质、刺激胶原蛋白生成的作用，对抗光老化产生的皱纹、肤色加深等。而晚上十点左右是皮肤新陈代谢活跃的时间段，因此建议使用修复类的产品。

VA和VC产品都有一定的刺激性，皮肤屏障受损的小仙女还是先不要忙着入坑。大家在使用这种护肤方式的时候要特

别注意从低剂量、低频率开始使用，慢慢建立耐受。

口服断糖丸有助于护肤吗

抗糖指的是抗非酶糖化反应。非酶糖化反应与皮肤衰老的关系还在研究中，目前医学界，对抑制皮肤中的糖化反应能否明显改善皮肤老化还不是很明确。即使使用了抗糖类产品，改善了皮肤状况，也并不能确定是通过抗糖化反应实现的。这些研究，还只是停留在实验阶段。

有的女士为了美丽“滴糖不沾”。其实，全面戒糖并不可取。这是因为皮肤需要糖，糖可以提供能量，并作为皮肤内多种物质生物合成的底物而存在。

就算不吃糖、不吃碳水化合物，血液中的葡萄糖含量还是会维持正常，不断补充到皮肤中去。皮肤中的葡萄糖大约是血液中的三分之二，糖化反应几乎是不可避免的。日常情况下，真正有效抗糖化的方法是控制糖的摄入，避免高糖饮食即可。

牛奶和豆浆，你喝对了吗

□ 范志红



(视觉中国供图)

炎

夏

，

警

惕

程景民

食

性

疾

病

厨房

第三

做熟

在外就餐

量不吃生冷、半生的海产品和水产品等食物。食物要彻底做熟，尤其是肉、禽、蛋和海产品；汤、煲等食物要煮开以确保达到70℃；肉类和禽类的汁水要变清，而不是淡红色的，熟食再次加热要彻底。

第四，保持食物的安全温度。饭菜尽量吃多做少，少吃或不吃剩饭剩菜，如有剩余，在常温下保存不宜超过2小时，让食物冷却放入冰箱内保存；所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏（最好在5℃以下）；熟食在食用前应保持滚烫的温度（60℃以上）；即使在冰箱中也不能过久储存食物；冷冻食物不要在室温下化冻。绝大多数微生物喜欢室温的环境，高于70℃，或者低于4℃就很难存活。冰箱不是保险箱，有些嗜冷菌如单增李斯特菌、小肠结肠炎耶尔森菌等可以生长，冰箱取出的食物要彻底加热或清洗干净后再食用。

第五，使用安全的水和原材料的相关要求。

使用符合安全标准的自来水冲洗水果和蔬菜；挑选新鲜和有益健康的食品；选择经过安全加工的食品，例如经过低温消毒的牛奶；水果和蔬菜要洗干净，尤其是生食时；不要食用超过保质期和变质的食物。

除此之外，家庭还应防范乌头、野菜、土榨花生油、四季豆、发芽土豆和毒蘑菇等引发的食物中毒。

食源性疾病是影响我国食品安全的最主要因素之一，无论是在发达国家还是发展中国家，食源性疾病都是一个日益严重的公共卫生问题。夏季作为食源性疾病的高发季节，更需要我们提高食品安全意识，养成良好的卫生习惯。

（第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事

业管理专业硕士研究生；第二作者系中国食品学

技术学会理事、山西医科大学教授）

营养课进行时

豆浆和牛奶都是营养价值很好的饮品。2022新版膳食指南推荐，每天喝300—500克牛奶，还要吃相当于25克黄豆的豆浆或豆制品。但很多人早餐时，会纠结到底是喝牛奶还是豆浆呢？这就要看你的营养目标是什么了。

问：我只想补点蛋白质，该喝牛奶还是喝豆浆？

在这一点上，牛奶和豆浆是可以相互替代的。在运动之后饮用一杯牛奶或豆浆，也都有促进增肌的作用。

全脂牛奶中含有大约3%的蛋白质和3%的脂肪，各产品之间的差别，只在小数点之后的零头。豆浆里含多少蛋白质，那就要看其中豆子的浓度。按照1份豆子加20份水的传统豆浆模式（此时出浆率最高），豆浆中的蛋白质含量约为1.8%；但如果多放一点豆子，豆浆也可以达到3%的蛋白质浓度，此时脂肪含量大约是1.6%。

购买各种豆奶产品（所谓豆奶多数是较浓的豆浆，或者豆浆加植物油）时，不妨仔细看看其中的蛋白质和脂肪含量，在替代牛奶时，可以按蛋白质含量换算。比如说，一个产品含蛋白质3%，那么可以和牛奶等量替换；如果含蛋白质2%，那么300克豆浆相当于200克牛奶。

问：我想补点钙，该喝啥？

这时候，牛奶的优势就更大了。

牛奶是钙最容易利用的天然食物，每100克牛奶中钙含量超过100毫克。黄豆中虽然也有不少钙，但加水稀释以后含量就大幅度下降了。100克黄豆中的钙含量约为200毫克，按传统豆浆1斤豆加20斤水来计算，钙含量是10毫克左右。如果做成浓豆浆，也就是20毫克左右。有些豆浆的钙含量只达到每100克有几个毫克。所以，豆浆不能替代牛奶的补钙作用，其他植物奶也不能，除非额外添加了很多好吸收的钙。当然，你也可以选择喝1杯豆浆，再加上1粒含钙200毫克的钙片。

问：我想补点植物雌激素，又该喝啥？

这个就只能喝豆浆了。

豆浆中的大豆异黄酮是一种植物雌激素，在更年期雌激素不足的情况下，补充植物雌激素有利于减轻更年期综合征的不

适，同时有利于预防中老年妇女的骨质疏松问题。对于男性来说，有流行病学研究发现，摄入大豆异黄酮有利于预防男性的前列腺癌。目前并没有证据表明亚洲女性摄入正常量的豆浆和豆制品会增加乳腺癌风险。当然，喝豆浆增加植物雌激素，并不妨碍再喝杯牛奶增加一些钙。两者合起来，对骨骼健康是有益无害的。

问：除蛋白之外，我还想补些维生素，该喝牛奶还是喝豆浆？

这时，牛奶的优势大于豆浆。

牛奶和豆浆都含有维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、烟酸、维生素E、维生素K等。但牛奶里有维生素A、维生素D和维生素B₁₂，而豆浆里没有。这是因为植物性食品里不含有这几种维生素。豆浆里有少量的胡萝卜素，但是按转化成为维生素A的数量来算，还是太少了。

问：我喝牛奶会胀气，喝豆浆可能更好消化吧？

这就要看个人的身体感觉。

部分人对牛奶中的乳糖有不耐受反应，吃了之后会感觉腹胀、产气甚至腹泻。但豆浆中也有低聚糖类物质，同样会引起胀气反应。此外，豆浆中含有胰蛋白酶抑制剂、凝集素、植酸、草酸、皂苷等抗营养物质，能降低蛋白质和多种矿物质的吸收利用率，牛奶里则没有这些成分。消化能力很弱的人，喝豆浆容易出现胃堵腹胀的感觉，而喝无乳糖的热牛奶反胃。

维吾尔族：烤制美食“亚克西”

□ 单守庆



(视觉中国供图)

看看古代“高考”什么样

□ 汪志

2021年10月，在新疆乌鲁木齐举行的“首届全国乡村振兴职业技能大赛”上，维吾尔族选手阿卜杜萨拉木·阿卜力克木以“烤羊肉串”夺得金牌。让人们不由得想起1986年央视春晚小品《羊肉串》，从35年前宣传食品安全的经典小品到获得金牌，不禁感慨：食安为先，精益求精，烤制美食，亚克西（维吾尔语：好、棒）！

维吾尔，是维吾尔族的自称，意即：团结、联合、凝聚。维吾尔族主要聚居在“三山夹二盆”（阿尔泰山、昆仑山系、天山，塔里木盆地、准噶尔盆地）的新疆。新疆维吾尔自治区是我国五个少数民族自治区之一。据2021年《中国统计年鉴》统计，我国现有维吾尔族人口1178万人。男女老幼都喜欢戴“尕巴”（四楞花帽），有本民族语言和文字，饮食上擅长的烹饪技法是烤煮蒸炖。维吾尔语“卡瓦普”代表各种烤：整烤、串烤、坑烤、锅烤，烤肉、烤馕、烤全羊、烤包子、烤南瓜……新疆烤制美食，也给全国餐饮市场带来了强劲的民族风味，受到广大消费者的欢迎。

烤羊肉串（维吾尔语：喀瓦甫）。在新疆城乡随处可见的烤羊肉串，不仅受到当地人的青睐，也形成了一种独特的“新疆旅游味”。据旅游部门统计，新疆有1100多个旅游景点，居全国首位。很多来

新疆的游客必吃烤羊肉串，称其“烧烤之王”，给出“亚克西”好评：原料好，新疆羊喝的是冰雪融化的矿泉水，吃的是营养丰富的植物中草药；佐料好，使用新疆特产的孜然粉、辣椒粉等品种不多的佐料；烤具好，自制的烧烤炉、红柳签子；工艺好，拥有悠久的烧烤历史和技艺代代相传的烧烤匠人；口味好，烤制的火候恰到好处，羊肉串色泽酱黄油亮，味道麻辣醇香，不腻不膻，鲜嫩软脆，焦香可口。

烤馕（维吾尔语：俄可买克）。维吾尔族饮食谚语：“宁可三日无肉，不可一日无馕！”道出了馕的不可或缺、无可代替。

出自馕坑、含水量小、外脆里软、面香浓郁的圆形饼，那只是馕的一种。食品专家曾做过统计，维吾尔族家庭餐桌和新疆食品市场上的馕，还有肉馕、芝麻馕、皮牙子（洋葱）馕、辣皮子馕、玫瑰花馕等50多种。吃馕，也有讲究。从馕坑里拿出刚烤好的馕，用手掰着吃最香。在新疆住上两个多月，天天有馕吃，大概不重样。馕的保质期长，只要把掰开的馕放进羊杂汤、缸子肉里一泡，馕的美味立刻被肉汤唤醒。

烤包子（维吾尔语：沙木萨）。包子家族名品辈出，总体来说大同小异，而维吾尔族的烤包子却不同。烤包子是在馕坑里烤熟的，完全不同于笼屉里的蒸包子、铁锅里的煎包子；包子皮擀得很薄，又名

薄皮包子，维吾尔语称“皮特尔曼吐”；馅料选用新鲜羊后腿肉和羊油各一半、白色皮牙子、胡椒粉和孜然粉等品种不多的调料；切成小丁状的馅心用薄薄的面皮包成正方形置入馕坑；当烤至包子金黄发亮、皮脆肉嫩、鲜美油润时，厨师一边从馕坑取包子，一边用维汉双语高呼维吾尔族古代名厨的名字和他发明的烤包子：“依布拉音·艾利克木拉木烤包子哎——”

这是在表达对先师的尊敬和厨艺的传承，也是在广而告之：这里的烤包子正宗。

烤，是食物最原始的烹制技法，大约170万年前原始人开创了用火烤制食物的历史。不论是地上跑的、水里游的，还是土里长的各种食物原料，都可拿来一烤，逐渐形成了一个包罗万象的烧烤业态。于是，有人打趣说：“万物皆可烤，忍了草莓，躲过了西瓜，看到冰棍，彻底服了！”随着烤箱、微波炉等现代炊具的普及和智能化餐饮的发展，也有人做出这样的预测：万物皆可烤，只有你想不到的，没有不能烤的。

“首届全国乡村振兴职业技能大赛”吸引全国29个省份和新疆生产建设兵团的600多名选手激烈角逐。新疆代表队获得中式烹调师（羊肉烘烤）金牌和中式面点师（馕制作）表演项目团体金奖，充分展示了新时代餐饮业技能人才的精湛技艺和良好风貌。据悉，第46届世界技能大赛将于今年10月在上海举行，我们期待中国烹饪的烤制技法“烤出”更好的成绩。

（作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）

论谈·喝水

汪志

制、制度更加完善，分常科、制科和武举。考试内容“四书五经”必不可少，大致科目和唐朝差不多，常科科目有所减少。到明清，科举制度变得十分严苛，同时难度也最高。“八股文”应运而生，题目、内容、格式都限制太严。

我国古代1300年的科举考试也衍生出了很多有趣的古代经典成语，诸如十年寒窗、榜题名、连中三元、独占鳌头、名落孙山、屡试不爽……

如果说，古代“高考”是过独木桥、踩钢丝绳，那么，现代高考无疑就是千军万马竞风流了。最后，衷心祝愿每个考生如愿拿到心仪的录取通知书，开启下一段精彩人生。

（作者系甘肃省张掖市文史研究室特约撰稿人）

本版投稿邮箱 769131563@qq.com



高考刚刚结束，或许有人要问：古代有“高考”吗？那么，古代“高考”起于何时？又是什么样呢？

我国古代有“高考”，那就是科举制度。科举制创始于隋，形成于唐，完备于宋，强化于明，至清趋向衰落。在古代，读书谋出路的渠道，远没有今天这么丰富，似乎只有“学而优则仕”这条独木桥，故而，古代科举也可以看作是今天的高考。

古代“高考”起于隋朝。隋文帝开皇七年（587年），朝廷实行开科取士，从民间选拔优秀人才，为科举考试的初始。隋朝灭亡后，唐承隋制，科场如“战场”，为保证取士的公平，唐朝不断完善科举考试的程序、评判标准，采取防范科场舞弊的措施。“礼部阅试之日，皆严设兵卫，禁棘围之，搜索衣服，讥问出入。以防假焉。”

古代“高考”分为三等：一二三甲。一甲只取三名。第一名称“状元”，第二名称“榜眼”，第三名称“探花”，称“三鼎甲”，都赐“进士及第”；二甲取若干名（根据官场需要），都赐“进士出身”；三甲取若干