弱碱性水有利健康？

专家：无科学依据

近日，一条关于瓶装水酸碱度的图文在网络热传。图片展示了20多种市面常见的品牌瓶装水，加入试剂后，不同颜色代表不同酸碱性。该文章称，根据现场实验，蓝色为碱性，黄色为酸性。并建议市民喝水选择弱碱性水，称弱碱性水更健康。

弱碱性水，饮用水酸碱度再次成为关注焦点。水质PH值与水质健康到底有什么关系？喝弱碱性水真的更健康吗？北京公众健康饮用水研究所常务所长赵飞虹告诉记者，类似弱碱性水有助人体健康、人体体质为酸碱性等概念仍没有足够的科学证据支持。“弱碱性水”更多为商家的营销卖点。同时，酸碱性不是衡量水质好坏的指标。比如，水里面的污染物多少，用PH值无法展现。

矿泉水、矿物质水、饮用水、蒸馏水到底有什么区别？

目前，市场上瓶装水包装名目繁多。饮用纯净水、包装饮用水、天然矿泉水、雪山矿泉水等名词层出不穷。赵飞虹解释称，目前，所有瓶装水都可分为两大类，饮用天然矿泉水和包装饮用水。后者是除矿泉水之外所有的水，如蒸馏水、纯净水等。

矿泉水大多价格偏贵。赵飞虹说，天然矿泉水生产企业需要取得采矿许可证，并保证未改变水质本身矿物质含量。水取出后，经过简单杀菌等措施后即装瓶。这与早些年出现的矿物质水大不相同。矿物质水是在纯净水的基础上，模拟矿泉水指标，加入某些矿物质。“但加入量极低，甚至可以忽略不计，比如成本为1毛钱的水中也就加入1分钱的矿物质。”赵飞虹补充道。

纯净水和蒸馏水则经过相应的过滤过程。赵斌认为，大多纯净水可能也通过蒸馏过程。蒸馏中，水变成水蒸气，但所有水中矿物质无法通过汽化过程，因此被过滤。

多位专家均提示，水并没有那么多功能性的作用。但每人每天至少需饮用1.5L到1.7L纯水，有利于减少心脑血管及慢性病发生。 （来源：新华网）

初秋吃好水下三宝

菱角、马蹄、芡实都是水生植物，不但口感清爽，而且都有养阴滋阴的功效。营养专家建议，初秋要吃好水下三宝，滋养身体，清火祛燥。

菱角炒莲藕滋阴清热

菱角因富含淀粉、蛋白质及多种维生素、矿物质，可以跟坚果相媲美。菱角是凉性的食物，夏秋季节食用能解内热、止消渴。嫩菱角可以当成水果吃，等到完全成熟后，因为富含淀粉，可以当“粮食”吃。将菱角去皮后切成块，和莲藕、莲子一起炒着吃，清新又爽口。需要注意的是，菱角属于生冷食物，脾肾虚寒者少吃。

马蹄配虾仁清爽不腻

生长在浅水中的马蹄口感清爽，是清火解燥的高手。马蹄不但口感好，吃法也多。去皮后切片，和虾仁或肉等一起炒着吃，能起到解腻的作用，营养也比较均衡。马蹄性味甘寒，能清热、泻火、祛燥，风热感冒或者上火嗓子不舒服时，马蹄汁能起到很好的缓解作用。平时还可以跟玉米、牛奶一起榨汁喝，营养丰富，更有保肝醒酒的作用。

芡实核桃粥补脾养胃

芡实是清热解燥、健脾利湿、益肾固精的好食材，在超市或者中药店买点干的芡实，和核桃、大枣以及粳米一起煮粥。新鲜的芡实容易熟，干芡实最好先将芡实泡8小时左右，再与其他食材一块煮，这样吃起来比较软烂，也好消化。现在超市也有磨好的芡实粉，用来熬粥很方便。

如果家里有老人，可以经常煮点芡实粥喝，滋补脾肾，能起到很好的保健作用，尤其是对于老年人常见的尿频有治疗作用；也可以跟银耳、红枣一起炖汤喝，是很好的健康甜品。需要注意的是，芡实有固涩收敛的作用，一次不可吃太多，否则难以消化极易引起便秘。 （来源：人民网）

五项行动把胆固醇管起来

相关数据显示，我国冠心病死亡率的增加，77%源于血液胆固醇升高所至。国际上的研究结果同样表明，低密度脂蛋白（坏胆固醇）每降低1mmol/L，冠心病死亡将降低19%，主要心血管事件减少21%。事实表明，控制“坏胆固醇”升高，能够显著降低心血管事件、卒中风险等，这是心脑血管疾病一二级预防的重要内容。而健康生活方式对心脑血管健康至关重要，早干预、早治疗，可以最大限度地延缓心脑血管疾病的发生和发展，降低心脑血管事件的风险。

在“健康中国”建设的进程中，我国慢性病的防控工作已到关键性时刻，能否有效预防心脑血管疾病的发生、降低心脑血管疾病的死亡率，将直接关系到我国公共卫生事业的成败。中华预防医学会慢性病预防与控制分会、中国营养学会营养与慢病控制分会、中华医学会心血管病学分会、中国心血管健康联盟等4家单位近日联合发布“正确认识胆固醇”的科学声明。专家呼吁并提出了5项行动建议：

一、遵循中国居民膳食指南，践行平衡膳食，适量摄入动物性食物，少油少盐，人人做好自我营养管理。

二、保持健康生活方式，积极运动，戒烟限酒，改变不良生活方式。

三、血液中胆固醇水平异常是心脑血管疾病的主要危险因素。因此，公众应积极关注自己的胆固醇水平，定期检测血脂状况，了解自身心脑血管的健康状况；对膳食胆固醇敏感的人群和代谢障碍人群（高血脂、动脉粥样硬化、冠心病等），必须强调严格控制膳食胆固醇和饱和脂肪的摄入。

四、在采取健康生活方式、合理膳食的基础上，对心脑血管疾病患者和高危人群，使用他汀类药物控制胆固醇，是预防心脑血管疾病的科学态度和有效措施；遵医嘱、坚持药物治疗，才能使“坏胆固醇”长期控制在理想水平，带来心脑血管长期获益。

五、公众存有营养和健康方面的问题，应咨询专业机构和专业人员，通过访问专业和主流媒体等渠道，了解相关知识，切勿偏听偏信。

（来源：人民网）

责任编辑 袁慧

刷朋友圈刷出抑郁症？

国外研究发现，社交媒体使用频率和抑郁症之间有直接联系

打开手机，除了打电话之外，如今更多人喜欢刷微信朋友圈。纵观朋友圈，90%以上晒的都是吃、喝、玩、乐。或许对于有的人来说，看看这些是种消遣娱乐，可我们绝不能忽视还有另一部分人，看完人家晒的幸福之后，他们真的会羡慕、嫉妒、恨。如果你是后者的话，建议你还是少看朋友圈，不然久而久之会产生心理疾病。

日前，杭州市七医院情感障碍科的董介正医生介绍了他在门诊中碰到的几个患者故事，年轻人或许可以在其中找到自己的影子。

17岁少年被朋友圈刺激的脾气暴躁

17岁的高中男孩俊俊（化名）。长达两个月的暑假即将结束，多数同学都在利用这段时间加紧学习，而俊俊天天呆在家里，一天24小时有一半的时间捧着手机上网，只有偶尔心血来潮时会拿起书来翻翻。爸爸妈妈看着儿子天天如此，就提醒了他几句，不料反遭俊俊的一顿臭骂。

“我读的是普通高中，成绩平平，以后肯定考不上好的大学，即使上了大学读到毕业也是白搭，我对什么工作都没兴趣……。”

儿子的话深深刺痛着父母的心。尤其是临近开学，儿子几次提出要换个苹果手机，可父母认为他现在手上的手机还很新，没必要换，不料俊俊竟因此做出了伤害自己的事情。父母这才意识到问题的严重，千方百计把儿子“哄”到市七医院，接受心理咨询。

在医生的引导下，他们回顾了俊俊近来的变化。俊俊从小性格内向，成绩优秀，上高中后不久，他开始变得脾气暴躁，而且还渐渐表现出爱攀比的心态。起初是攀比手机，他多次提出班里多数同学用的是苹果手机，自己的手机太寒碜。慢慢地，他什么都要跟人家去攀比，尤其是看到人家在朋友圈里晒好吃的好玩的东西时，他就会生起闷气来，然后把气统统撒在父母身上，认为是父母无能才使他样样不如他人。

另一位患者是28岁的全职妈妈，自从生完孩子以后，她简直就变了个人。因为双方父母来不了杭州，她只能放弃工作自己带娃，又因为全职妈妈的生活单调，她开始迷上刷微信朋友圈。看多了小姐妹晒的名牌包包、国外旅游等内容之后，她的心里就生出了一股无名火，她开始抱怨老公赚钱不多，不懂浪漫，也没有生活情趣，让她过着如今这种索然无味的苦日子。夫妻俩为此三天两头吵架。

“这两人最终的诊断都是患上抑郁症，用上抗抑郁的药物及结合相应的心理治疗后，病情很快就有所好转。”董介正说，大家必须引起重视的是，经常刷微信朋友圈隐藏着刷出抑郁症的极大风险。他最近也在门诊中观察，发现一次门诊30位抑郁症患者中，有6人有刷朋友圈成瘾的倾向。

性格敏感易嫉妒的人少刷朋友圈

其实，对于社交媒体与抑郁症之间的关系，匹兹堡大学科技与健康系资深教授、媒体研究中心主任Brian A. Primack有过调查研究，社交媒体使用频率和抑郁症之间有着明显且直接的联系。

比如，一周内访问社交媒体频率高的受访者，患抑郁症的可能性是那些频率低的受访者的2.7倍。而将自己的大部分时间都花在社交媒体上的受访者，患有抑郁症的可能性是那些在社交媒体上花费时间少的同龄人的1.7倍。

研究者们还特别讲到社交媒体的危害之一，即暴露于社交媒体上高度理想化的“同龄人生活”，会导致妒忌心的膨胀，并错误地以为其他人都过着更快乐、更加成功的生活。

董介正认为，这正恰到好处地点出了刷朋友圈的危害，有些人容易将人家在朋友圈晒的幸福放大，看到一顿大餐以为人家顿顿是大餐，一次旅游以为是人家经常去旅游，看着，比较着，无意间就造成一种心理压力，自卑郁闷感便油然而生。他建议，微信朋友圈“有毒”，少刷更有益身心健康，尤其是那些性格敏感或是本身有抑郁倾向的人，更有必要远离朋友圈。

（来源：人民网）