



## 口红“吃”3000 年才会轻微汞中毒

近年来,随着口红的热卖,其可能含有重金属等风险物质,在身体里蓄积会使人重金属中毒甚至罹患癌症的信息层出不穷, 口红安全性问题备受关注,由此,深圳市消费者委员会等部门开展了口红比较试验。

据介绍,此次比较试验共抽取 20 个知名品牌口红,包括进口品牌 10 个、国产品牌 10 个。结果发现,参评的 20 款口红重金属指标均获“五星”好评。据介绍,重金属对人体的危害具有一定的隐蔽性,一般不会发生急性中毒,但在皮肤中积累或被吸收进入血液,进而对各个器官产生一定的毒性或致癌性。本次比较试验不仅检测了国标要求的铅、砷、汞和镉,欧盟标准额外要求的锑和可溶镍,还检测了我国和欧盟标准均禁用的铬、六价铬及钎。

专家表示,按照本次比较试验中汞的最高检出值 0.03mg/kg,一支口红 3.5 克,按一支口红最少可以使用三个月计算,以口红的汞含量,也要“吃”3000 年才会轻微中毒。由此可见,产品中检出重金属不一定等于不安全,如果含量低于安全限值且正常使用,不会对健康造成危害,消费者不必过度恐慌。

方媛

## 多吃植物性食物可能有助于心脏健康

美国研究人员最新发现,多吃植物性食物、少吃动物性食物的饮食模式,可能有助于降低人们因心脏病、中风等心血管疾病死亡的风险。

美国约翰斯·霍普金斯—布隆伯格公共卫生学院领衔的研究团队在新一期《美国心脏病协会杂志》上发表报告说,他们在 1987 年至 2016 年间对 1 万多名美国中年人的饮食习惯、心脏健康状况等展开研究,这些人在研究开始时均无心血管疾病。

结果发现,与吃植物性食物最少的人群相比,吃植物性食物最多的人群患心脏病、中风等心血管疾病的风险要低 16%,因心血管疾病死亡的风险低 32%,总体死亡风险低 25%。

研究人员说,这项观察性研究表明,人们或许并不需要完全放弃动物性食物,多吃植物性食物,少吃动物性食物就可能降低心血管疾病的患病风险。

美国心脏病协会首席科学和医学官玛丽埃尔·杰瑟普说,美国心脏病协会推荐以植物性食物为主的饮食,但前提是选择的食物营养要丰富,且添加的糖、盐、胆固醇、饱和脂肪及反式脂肪含量较低。例如,薯条或加奶酪的菜花比萨虽是植物性食物,但营养价值较低,含盐量较高。相比之下,未经加工的食物,如新鲜水果、蔬菜和谷物是不错的选择。

据新华社



月饼是中秋节家家户户必备的食品之一。随着中秋佳节临近,超市里琳琅满目的月饼开始摆出了各种造型,圆月的月饼象征着团圆和睦,月饼作为传统节日特色美食深受大家喜爱。但是,传统月饼是典型的高糖高油食品,糖含量为 45%~55%,含油量 30%,热量极高,对肥胖、高血糖及糖尿病等人群来说是被警告尽量避免食用的食品。那“三高”人群该如何选择月饼呢?怎样吃才健康呢?

### ● 选“三低”月饼

南方医科大学第三附属医院营养科主任张彤表示,人们常说的“一口月饼半斤油”是有一些道理的,月饼确实是高油高糖食物,广式月饼尤其如此。对于追求健康饮食习惯的人,尤其是被医



当你正在为肥胖发愁的时候,有些人却因为太瘦,想让自己吃胖一点。这是肥胖者无法理解的,着实让人羡慕。想吃胖的人,如何才能健康增重?记者采访了郑州市第二人民医院营养科主任医师周燕。

## 想增重 热量与营养要同行

# 瘦人的烦恼:怎么就是胖不起来?

### 健康增重 脂肪和肌肉量都要增加

周燕介绍,吃不胖其实是一种不健康的状态,身体的胖瘦不仅和食量有关,还与遗传因素、肠道菌群、代谢、吸收等多方面有关。如果体质指数低于 18.5,应当考虑增重。体重过轻会降低身体的免疫力,还会增加骨质疏松和骨折的风险,甚至引发女性不孕。

有人认为,想要增重,可以吃炸鸡、汉堡包、冰激凌、膨化食品这类高热量的食物,但这类食物不但会让你长一身肥肉,还会增加患心脑血管疾病、糖尿病的风险。所以,健康增重应该是热量和营养同行,在增加体内脂肪的同时,还需要增加肌肉量。

### 健康增重需摄入充足的蛋白质 增加体重的原理是摄入的热量

超过消耗的热量,但健康增重还需注意以下 5 点:

1.多摄入蛋白质。增加高蛋白食物(鱼类、禽类、鸡蛋、牛奶)的摄入,适当减少蔬菜、水果、粥等摄入,这些食物单位体积的热量低。

2.摄入食物要多样化。主食建议选用全谷物、薯类等,保证摄入更多的维生素。需要摄入足够的钙、镁、铁、锌和 B 族维生素等,有助于肌肉、脂肪同时增长。建议选择肉类、鸡蛋、牛奶、坚果等富含脂肪的食物,减少饼干等低营养价值食物的摄入。

3.少食多餐。三餐要安排合理,不能暴饮暴食。在正餐之间可以加餐,如吃芝麻糊、坚果、麦片、葡萄干、未经油炸的水果干等食物,睡前可以喝牛奶。吃饭时尽量不喝水、饮料,避免

饭前喝汤,以免稀释胃液,不利于食物消化。

4.选择易消化的食物。因为不易消化的食物会影响食欲,不利于增重,可以把肉类制成馅料后烹饪,便于消化、吸收。选择酸味食物有助于增加食欲、促进消化,如番茄、橘子等。需要增重的人还可以在医生指导下选择肠内营养制剂,提供丰富的维生素和矿物质。

5.适量运动。运动能促进身体对营养物质的吸收和利用,使身体能快速利用蛋白质,提高肌肉合成速度。运动带来的能量消耗也有助于增加食欲,但运动总量不宜过大,选择运动方式以力量训练为主, 有氧运动(比如快走、慢跑、球类等)不宜过多。

刘婧超



9月2日,合肥市香樟雅苑小学学生在主题活动中进行垃圾分类游戏。

当日,安徽省合肥市科企社区联合合肥市香樟雅苑小学开展“开学第一课 学习垃圾分类”主题活动,以互动游戏的形式增强孩子们的垃圾分类意识和资源节约意识。

新华社发

## 吃发酵豆制品 缓解更年期不适

对于女性朋友来说,更年期特别难熬,除了规律作息,此时不妨多吃一些富含大豆异黄酮的发酵豆制品,有助于缓解更年期不适。

女性绝经后,卵巢机能衰退,体内雌激素水平合成与分泌不足,除了会引起以潮热出汗为特征的更年期症状外,还会加速钙流失,而大豆异黄酮可以使

破骨细胞活性降低,利于绝经后骨质疏松的预防和治疗。研究显示,适量摄入大豆异黄酮有助于降低乳腺癌的发病风险。

大豆异黄酮来自大豆以及以大豆为原料制作的豆浆、豆腐、千张等豆制品。大豆发酵后,大豆异黄酮的活性会提高,发酵微生物会分泌 β 葡萄糖苷

酶,作用于异黄酮糖苷,使糖苷几乎完全水解为更具生物活性的异黄酮苷元。发酵豆制品中大豆异黄酮不仅被充分“激活”,而且含量有所上升。

中国营养学会建议,绝经后女性每天应该摄入 55 毫克大豆异黄酮,最多不超过 120 毫克。所以,更年期女性应多吃点豆制品,尤其是发酵豆制品。

张婷

## “三高”人群如何安心吃月饼

生劝诫禁食高油高糖月饼的人群,月饼的选择很重要,尽量避免高油高糖月饼,建议选择低糖分、低油脂、低热量的月饼。

### ● 月饼不宜多吃

月饼虽然美味,但由于一年只吃一次,加上节日时间较短,平时有其他食品替代,家中购置了多数的月饼无法及时食用完,部分人会选择一天吃三到四个,或者拿它来当正餐。对于这种状况,张彤建议尽量减少一天食用的量,特别是“三高”人士。

### -----健康指南-----

#### 木糖醇月饼

张彤指出,木糖醇甜度与蔗糖相当,但是其代谢不受胰岛素调节,可作为糖尿病人的热能源,经常被做为糖尿病人的甜

味剂、营养补充剂和辅助治疗剂。

木糖醇与普通的白砂糖相比,具有热量低的优势,每克木糖醇仅含有 2.4 卡路里热量,比其他大多数碳水化合物热量少 40%。

注意:木糖醇月饼中虽不添加糖类,但小麦粉及果仁中含糖,糖尿病人可以食用,但一定要控制量,不可多吃。

#### 无蔗糖月饼

蔗糖摄入过量,是心血管疾病、发育障碍、肥胖、骨质疏松的可能诱因。无蔗糖食品则很大程度上减少高糖食品的健康隐患。

#### 素斋月饼

素斋月饼是在净素的环境下制作,整个月饼没有任何动物油及肉质,月饼全部使用植物油,既健康又美味。

姚赞原

## 躲雨的老妇人

1976 年,我在康科德的一家建筑公司给老板乔休先生当实习助理。

有段时间,乔休先生非常恼火,因为他看中了一块地,可居住在那里的一个老太太说什么也不愿意搬家。乔休先生派出了好几个能言善辩的业务员想要说服她,但他们都失败而归。后来,乔休先生亲自找到老太太商量,他抬高了整整两倍的价格,但老太太还是不肯答应。

“如果实在没办法,那就只能围着她的房子建我们的别墅区了,这会是不房地产史上最大的笑话!”在一次会议上,乔休先生这样叹着气说。这是一个万不得已的对策,很显然,乔休先生并不想立刻采用。在之后的半个月里,乔休先生又去找过老太太两次,他甚至把价格抬高了三倍,但老太太就是不答应。

一个下着雨的早上,乔休先生来到公司后兴奋地对他说:“今天我终于出了一口气!你们知道吗?我在路上看见了弗罗拉老太太,她撑着一把破伞正在雨中行走,但我不愿意捎她一程,我驾着车子从她身边驶过,真是太解恨了!”

我不知道谁是弗罗拉老太太,问身边的艾琳,她告诉我弗罗拉老太太就是那个不肯搬家的老人。同事们全都哈哈大笑,但我觉得这没什么可笑的,更何况这也没有解决问题。同事们笑了一阵后,乔休先生就招呼大家开会,只有我一个人留在了大厅里。

没过多久,一个老太太来到公司门口,她收起手中一把破旧的雨伞,靠在门外墙上,然后推开玻璃门,但是她看着地面并没有走进来,只是把目光投向我。我连忙走过去问她:“太太,您是来躲雨的吗?请进来吧!”

“我……是的,我想我确实需要躲一阵子雨,”老太太说,“可是我会弄脏地面。”

“这没关系,我稍后会清扫。”我把老太太请进大厅,让她坐在沙发上,然后给了她一块热毛巾和一杯热咖啡。老太太喝着咖啡对我说:“我只是来躲雨的,你并不认识我,为什么对我这么好?”

“不认识没关系,”我说,“但我要为您考虑,您淋了雨很容易感冒,最好喝点热饮,擦擦衣服。”

老太太没再说话,她喝完咖啡,起身要离开。她的雨伞已经破了,我便把我的伞递给了她,她问我下班后该如何回家,我告诉她没关系,说不定稍后雨就停了,而且我的父亲也会开车来接我。老太太点点头,说了声“再见”,撑着我的雨伞离开了。

第二天早上,乔休先生叫我去他的办公室,他说要提拔我为经理。我很惊讶:“乔休先生,您是不是弄错了?我连中学都没毕业,只是一个助理,怎么可以做经理?”

“不,我没有弄错,你比我更有智慧,因为我无法完成的工作被你完美解决了。”乔休先生说,“我昨天晚上接到弗罗拉老太太的电话,她说同意搬离这里,并告诉我,是你的善良和热心教会了她为别人考虑——她昨天曾来这里避雨。但事实上,她本是想来找我,要当面警告我永远不要再去骚扰她的生活!”

“但是,我并不知道她是弗罗拉老太太,我只是像对待每一个人那样对待她。”我说。

“是的,我知道!”乔休先生说,“有选择地善待别人,只能叫算计,而没有心机地对所有人好,才是真正的善良。”

李克红

## 做个傻子

老板通知我,两个月后,我将被公司解雇,原因是我所在的这个部门要被解散。至于为什么不是现在,老板的回答是:“你需要花一点时间做一份流程手册用来培训新人——公司会新建一个部门。”

天啊,这简直是我人生中最倒霉的一天。我被老板无情抛弃,却还要再替他工作两个月。但我还是答应了,因为在没有找到新的工作之前,我需要薪水来支付各种账单。

第二天,我像往常一样来到公司,可是心情已经完全不一样了。我马上就要离开了,但是我付出的所有精力只是为了让别人更顺利地接替我。我实在想不出来还有什么理由用心工作。除非,我是傻子。

可是,我真的选择了做一个傻子。尽管一开始,我并没有打算这样做。我浑浑噩噩地上了几天班后,觉得很内疚,不是为老板,而是为自己。我在为老板工作,可时间却是我自己的,那些浪费掉的每一分每一秒都是我宝贵生命里的一部分。我知道,我无法成为这项工作的受益者,但我必须出色地完成它。这是我的职责,也是对我自己的一个交代。

我重新找回了工作的动力和热情,认真做好每一项,调查、统计、整理、分析、总结,每一项都很用心,甚至比之前工作时更加用心,还主动加了班。我想在离开之前,给自己画上一个完美的句号。

两个月后,我完成了老板布置的工作。在翻阅这本流程手册时,老板的脸上露出了吃惊的表情:“这简直太不可思议了。没想到,你可以做得如此完美!”这是我在公司工作三年以来,老板对我的最高赞赏。

老板接着说:“我需要一名专业的入职培训人员,我觉得我找到了一个合适的人选。我的意思是,亨利,你很适合这份工作。”这样突然的转折让我始料未及,我也感受到从未有过的成就感和满足感。我所在的部门按计划解散了,我却被老板留了下来。这真是一件值得开心的事情。更让人开心的是,我精心做出的流程手册,正在帮助我高效、省力地培训刚入职的新人。我突然觉得,老板宣布解雇我的那一天其实是我最近的一天。因为这让我知道,只要认真做好当下的事,总会有价值和回报。乔凯