

曝光 | BAOGUANG

## 朋友圈被刷爆的酵素 营养成分还不如两斤生菜叶

近几年,一种叫做酵素的产品在市面上流行起来,很多人的朋友圈都被“日本代购酵素”的消息刷屏了。据说吃一粒就能够排毒养颜、减肥治病。真有这么神?

### 销售员称可治疑难杂症

记者某购物网站输入酵素,相关产品接近18万件,有酵素粉、酵素片、酵素原液等等,很多产品销量非常不错。北京某商场的酵素销售柜台的工作人员告诉记者,酶是人体内非常重要的一种物质,很多疾病都由缺酶导致,而酵素通过天然果蔬发酵,获得高浓度的酶溶液,对肝炎、癌症等疑难杂症都有很好的效果。随后,她向记者推荐一款容量750毫升、售价1380元的SOD整合酵素原液。

### 专家:人体内有700多种酶 SOD是其中一种

那么销售人员所说的酶究竟是什么东西?这款产品中究竟含有多少SOD?是否真有神奇的效果?

中国农业大学食品学院副教授朱毅介绍说,酶是一种高效生物催化剂,自然界有很多酶,人体里面现在发现的有700多种,SOD是其中的一种。人体内酶一般是自给自足,不需要额外补充,即使需要补充,也不能通过口服的方式。

### 原液含量还不如两斤生菜叶

随后,我们对这款酵素中的SOD含量进行了检测。检测结果显示,每毫升酵素原液含SOD 428个活性单位,而一克生菜嫩叶和一克西红柿中的含量分别是466和524个活性单位。也就是说,卖家宣传的这种酵素原液的主要有效成分SOD,实际在这瓶原液中的含量还不如两斤生菜或者西红柿中的含量高。

### 酵素在日语中与酶同意但无实际关系

然而,市面上很多酵素产品都把酶当卖点,其中还不乏一些国外产品。根据这些产品的宣传介绍,酵素起源于日本,在日语中酵素就是酶的意思,由于效果良好,颇受日本女性欢迎。日本国立筑波大学生命与环境学院教授张振亚介绍,在日本,酵素最早就是指酶,后来有人把这种果蔬发酵产品也起名叫酵素,虽然与酶同名,但商家和消费者都明白两者没有关系。

张教授说,酵素产品就是一般的营养食品,在日本主要消费群体是老年人。然而进入中国市场后,却被一些商家套上酶的概念,更有甚者,将其包装成包治百病的神奇补品。抗炎、抗菌、抗瘤、抗癌。专家提示,消费者在掏腰包之前要多搜一搜、查一查,不要轻信商家的宣传。平时也要多看些科普文章,提高自己的甄别能力。



实用 | SHIYONG

## 这些病不用都往医院跑 花几块钱就能搞定

生活中很多病听起来挺烦人,湿疹、痔疮、灰指甲……等等,其实有经验的临床医生告诉大家,这些病生活中几块钱就能解决,完全不用急急忙忙去医院!

### 湿疹——大量涂抹润肤霜

首都儿科研究所皮肤科主任医师刘晓雁说,对付湿疹,60%靠润肤,40%才靠药物,大部分湿疹都能用润肤霜治好!抹润肤霜要遵循三原则,量足、多次、按摩。一般一周就要用完250克,一天抹上4到6次,不洗澡也得抹!

### 灰指甲——用大蒜+醋浸泡

中国中医科学院西苑医院皮肤科主任姚春海介绍,取老陈醋250克,大蒜250克,将大蒜捣碎放入瓶中,瓶子以能伸进手为宜,倒入陈醋,浸泡一天即成。将患有灰指甲的手用蒜醋浸泡,每晚一次,浸泡15~20分钟,浸泡过程中,蒜醋液必须漫过病甲。每次浸泡时间不可过长,坚持3个月左右即可治愈。

### 痔疮——熏洗坐浴

山东省中医院肛肠科主任白克运介绍,取:荆芥、防风、苦参等药材煮水,再倒到一个能装5000~6000毫升水左右的大盆里熏洗患处就可以了。熏洗能有效减轻和消除患者的症状,尤其是炎性血栓性外痔。一般每天1~2次,每次熏洗15~20分钟就行。

荐读 | JIANDU

## 彼此麻烦,才能有感情

01 我大学读的是军校,军校管理森严,没事不外出,有事出门都要跟领导请假。大一那年的一个周末,一个朋友生日,邀请我出去跟他庆祝,我摇头,说出门还要请假,还要麻烦领导,算了。他问,你和领导关系怎么样?我说,领导都不认识我,所以更不想麻烦啊。他告诉我,你傻啊,感情都是麻烦出来的,这刚好是一个增进感情的机会。我将信将疑,胆怯地拿着请假条去找领导,领导看着假条,盖了章。然后念了一遍请假人的名字:李尚龙。我赶紧回答,是我。就这样,因为一次“麻烦”,我们认识了。后来,这位领导成了我很好的朋友,他喜欢英语,我基本每周都陪他练口语,他也时常借给我书帮助我。

02 我曾经写过一句话:等价的交换,才能有等价的感情。所谓等价的交换,其实就是互相麻烦。今天你求我一个事情,记我一个人情,改天你再回来还,这样一来一往,连接多了,感情自然好了。我曾经遇见一个社交达人,他给我讲了自己交友的一个故事:他做事情的时候特别喜欢麻烦别人,如果别人不答应,下次就还麻烦他,因为他上次没有答应,不知不觉就欠了自己一个小人情,第二次麻烦的时候,成功率就大了很多。如果别人答应了自己的麻烦,过几天,他就还别人一个更大的人情。这样,两边的“麻烦”不平等,下次就又多了一个麻烦别人的机会。一次次的,两个人的感情也就升华了。我说,你真心机,这样交朋友真的能真心吗?他说,我问问你,你现在的朋友凭什么确定你们是彼此真心的?我说,因为我们不是为了达成什么目的,而是靠时间的积累升华成现在的感情。他说,不矛盾啊,因为当你们互相麻烦,其实就间接地给了彼此很多连结,然后赋予彼此相处的时间。时间久了,这感情,谁能规定不是真心的呢?据我所知,你的很多朋友也是一起拍电影时相识相知的,对吗?

我没有办法反驳,因为说得很有道理。

03 心理学中有一句话:付出才能有感情。就好比女孩子一般都舍不得那个自己付出很多的男孩,因为自己付出过,所以分开的时候,就更痛苦。男孩子也是这样,爱得越深,恨得越深。同理,相互麻烦,才能有付出,彼此麻烦,才能有感情。

感情,都是麻烦来的。不麻烦彼此,也就没有了交流,没有了交流,自然就丢掉了感情。

视觉志 | SHIJUEZHI

## 当中国夫妻还在拼命买房时 外国夫妻已经开始干这事了



两年前,这对夫妇生活在洛杉矶,一个是工程师,一个是电影工作室的行政助理,老公除了是个标准理科男之外,还爱好点小摄影,老婆则一直想成为一个作家。两个家伙某一天床头夜话中,突然,duang的一声,撞出了生命的火花——现在的小日子,他们不想过啦!

于是他们决定辞掉自己的工作,亲手造一个小房子去环游全国,一个拍照,一个写游记,从此二人行走江湖仗剑天涯青风拂山岗明月照大江,总而言之就是准备踏上冒险的一生了!于是,他们打造了一座小房子,放在拖车的后面。据男主人介绍说,这所小房子花费了至少1000个工时、6500颗钉子、8000颗螺丝,共计花费了29328美元。

在过去五个月里,小两口已经游历了北美的25个州,他们计划还要去其他11个州看看。他们就这样简单地在路上,一辆房车一只狗,幸福了所有沿途的风景。