

销量暴增14倍！姜黄饮真能抗炎吗？



近期，一款金黄色的姜黄生薑汁突然在各大直播间和博主笔记中刷屏，被贴上“抗炎神器”“养生圣品”的标签，迅速成为健康生活新符号。天猫数据显示，仅“双11”期间，姜黄饮整体销量环比9月增长14倍。这款源自咖喱的古老香料，如何一夜成为打工人的“续命水”？它的功效被过度神化了吗？

南京市第二医院营养科主管医师王霞介绍，姜黄与日常烹饪的生姜是“同科不同属”的亲戚。切开便能区分：生姜仅泛淡黄，姜黄则呈浓郁橙黄色——这抹亮色来自其核心成分“姜黄素”。研究证实，姜黄素具有明确的抗氧化与抗炎潜力，在常见食物的抗炎评分中名列前茅。然而，关键问题在于姜黄中姜黄素含量仅为1%~6%，同时其直接食用时生物利用率差，绝大部分无法被人体吸收。这意味着，日常饮食摄入的量远达不到研究中起效的浓度。

王霞强调，尽管姜黄素有益，但“靠它治病”是典型的认知误区。“辅助不等于治疗。”专家称，类风湿性关节炎、慢性肠炎等患者，绝不能以姜黄替代正规治疗，它至多作为膳食补充。此外，姜黄素可能刺激胃肠道，引发恶心、腹泻。欧洲药品管理局明确提醒：肝胆疾病患者应避免使用相关补充剂。世界卫生组织建议：每日每公斤体重摄入不超过3毫克姜黄素。

从巴西莓到奇亚籽，从羽衣甘蓝到如今的姜黄，近年来“超级

食物”层出不穷。他们真如宣传中的那样有效吗？

王霞介绍，从营养学角度来看，不存在包含健康功效的神奇食物，人体的健康依赖的是营养素的协同作用，而非几种网红的食材，比如一些抗炎所需的欧米伽3多不饱和脂肪酸、维生素D3、膳食纤维等，可以从深海鱼、全谷物、各色的蔬果当中去综合获取，单一的食材远不足以满足需求。超级食物的功效也常常被过度神化，忽略了食物当中的含量以及吸收率，还有过敏体质、特殊病患等这些个体差异。

王霞提醒，真正的健康从来不存在于某一种“超级食物”中，而是藏在多样化的天然食材、合理的饮食结构，以及长期可持续的生活习惯里。如果想在日常生活中通过饮食减轻炎症，不妨从以下几点做起：

1. 主食粗细搭配：增加燕麦、糙米、藜麦等全谷物比例。
2. 蔬果“好色”一点：深绿（菠菜、西兰花）、紫红（蓝莓、紫甘蓝）、橙黄（胡萝卜）……颜色越深，抗氧化物越丰富。
3. 优选优质脂肪：多吃鱼类、坚果、橄榄油，减少油炸食品与加工零食中的反式脂肪。
4. 调味可用姜黄，但不必神化：姜黄作为香料偶尔入菜无妨，但不必高价追逐某些产品。三文鱼、西兰花、豆制品的“抗炎性价比”可能更高。

据《扬子晚报》

40岁了 有些人咋还长青春痘呢

“快40岁了，最近脸上又开始长青春痘。”社交平台上有不少人吐槽：为何痘痘总是难消？

航空总医院中医科副主任医师凌燕雯解释，雄激素偏高会刺激皮脂腺过度分泌油脂，过量油脂成为堵塞毛孔的“元凶”，加上毛囊角化异常，毛孔管口变窄闭塞，油脂与老废角质无法排出，便为痘痘滋生创造了条件。闭塞的毛孔内，痤疮丙酸杆菌大量繁殖，引发反复炎症，导致痘痘持续红肿不消。

凌燕雯提醒，高糖高脂饮食、不当护肤方式（过度清洁或使用油腻化妆品）也会加重皮肤负担；自行用药、断断续续治疗的行为，还可能让痘痘产生耐药性；若父

母易长痘，遗传因素会让子女皮脂腺天生更活跃，痘痘顽固程度也更高。

需要注意，成人痘本质仍属于痤疮，要科学祛痘，凌燕雯建议将日常护理与对症治疗相结合：

日常坚持温和清洁皮肤，避开刺激性的护肤品及化妆品，杜绝挤痘行为；饮食清淡戒辣，同时保证作息规律、调节不良情绪。

轻度痘可以涂维A酸乳膏、阿达帕林凝胶；炎症较重者需遵医嘱吃米诺环素等口服药；内调可根据中医辨证口服汤药；对于顽固型痘痘，中医针灸、汤药调理效果较好，光动力、激光等物理治疗也能辅助改善。

据《科普时报》

为什么拖完地总有股腥臭味？

日常生活中，我们经常会遇到这样的情况：拖地时，尤其是在瓷砖表面，会闻到一种特别的腥臭味。这种现象在潮湿或者不经常清洗的环境中尤为常见。

许多人会好奇，为什么感觉还挺干净清洁的拖把，会带来这样不愉快的气味？这种气味的来源是什么？是拖把本身的问题，还是清洁过程中产生的某种化学反应？或者，这是否与我们使用的地砖材质有关？

先说结论，拖地后出现的腥臭味通常是由于拖把的不洁净、水质问题或地板缝隙积垢造成的。

你的拖把可能真的不太干净

拖完地总有股难闻的腥臭味，很可能是你的拖把带来的。许多人在拖地后，常常忽略拖把的正确晾干和存放，直接将未完全晾干的拖把放回拖把桶中，或者随意地将拖把放置在洗手间等潮湿的角落里。在这样湿润的环境中，拖把很快就成为细菌和真菌的理想栖息地。

由于大量微生物在拖把上聚集、繁殖并进行代谢活动，长期不移动拖把会导致形成厌氧环境，进而促使微生物在缺氧条件下进行代谢。厌氧代谢的一个关键特点是产生一些具有特殊气味的化合物，例如硫化氢、氨和各种有机酸，具有不愉快的气味。

此外，拖地水中的营养物质，如氮、磷和有机物，可能导致藻类的大量繁殖。特别是使用含磷洗涤剂拖地时，会加剧藻类的生长。藻类的死亡或在缺氧状态下会释放硫化氢、二甲基硫醚等含硫气体，这些气体散发出的难闻异味也是问题的一部分。

某些地区的水质问题，例如水中含有的胶体杂质和有机物，也可能是臭味的来源。这些有机物在拖把中的微生物代谢作用下，转化成三甲胺、氧化三甲胺及二甲硫醚等具有特殊气味的物质。

劣质地板砖也会产生异味

除了拖把，地板也是腥臭味的另一大来源。家庭装修中，许多

人选择在客厅铺设瓷砖，有些甚至全屋铺设地板砖，以减少木地板可能引起的甲醛污染。然而，劣质地板砖可能会成为异味的来源。

特别是那些烧制不当的黑心或黄心陶砖，它们在制造过程中可能会释放二氧化硫和硫化氢等含硫气体，这些气体随后积聚在瓷砖的微孔中。此外，这种陶砖通常不是全瓷制品，其砖体结构较为松散，更容易在吸水后滋生微生物。

劣质地板砖的另一个问题是密度过低，导致拖地时水分容易渗透进砖体内部。水与砖内的粉尘接触后，也可能产生不良气味。

随着时间的推移，陶砖自身的气味加上微生物代谢产生的气味，都可能导致令人不快的腥臭味产生。因此，选择高质量的地板砖对于保持家庭环境的舒适和健康至关重要。

拖地没腥味 试试这样做

要避免拖地时产生不愉快的臭味，我们可以试试采取以下措施：

1. 多多清洗拖把：在拖地过程中，应定期更换清洁水。理想情况下，每次涮拖把后都应更换水，以确保清洁效果。拖地完成后，应立即清洗拖把，并将其放置在阳台等通风处晾干，避免存放在潮湿的环境中。此外，使用完毕的拖把桶也应及时清洗并排干水分。

2. 使用地板清洁片：地板清洁片含有表面活性剂、生物降解酶、除菌成分和清香因子。在拖地时加入地板清洁片，可以有效溶解地面上的污渍，并帮助消除臭味。使用这种清洁片不仅可以清洁地面上的灰尘，还能使地面留下淡淡的香气。

3. 使用蒸汽拖把替代传统拖把：蒸汽拖把是一种高效的清洁工具，它通过将水加热成蒸汽，然后利用蒸汽通过拖把清洁地面。这种拖把不仅能有效清洁地面，还能通过高温进行杀菌，彻底清除污渍和微生物。使用后的拖把应清洗并晾干，以便下次使用时无任何异味。

据科普中国微信公众号

