

想买纯果汁,FC、NFC、HPP 该咋选



选择包装明确标注“FC”或“NFC”的产品

近日,“NFC 果汁生产车间无水果”的初步调查结果公布,引发关注。

“果汁”到底指什么

依据国家标准 GB/T 31121-2014《果蔬汁类及其饮料》,果汁是以水果为原料,经物理工艺制成、可发酵但未发酵的汁液制品,或是向浓缩果汁中补入加工时脱除的等量水分复原得到的产品。

标准明确,果汁(浆)产品的果汁(浆)含量达到100%,才能命名为“果汁”或“果浆”,低于这个比例的则标注为“饮料”,且允许“饮料”产品中添加其他食品原辅料和(或)食品添加剂。

FC、NFC、HPP 果汁标识有何区别

市面上100%果汁主要分为FC(浓缩还原果汁)、NFC(非浓缩还原果汁)。HPP(超高压冷榨果汁)属于高端杀菌技术。

北京协和医院临床营养科主任于康介绍,FC、NFC、HPP均为100%纯果汁,区别在于加工工艺。

FC:果汁先高温浓缩,上市前再加水勾兑。高温会破坏维生

素C、抗氧化物等营养,市面上售卖的“100%果汁”产品属于此类,保质期可达6至12个月。

NFC:果汁由鲜果压榨,不额外加水、不加糖,风味贴近鲜果。正规的NFC配料表仅有“××汁(浆)”或“原榨××汁”或“NFC××汁”等。NFC保质期约1至6个月;追求口感优先选择冷藏、保质期在60天以内的产品。

HPP:果汁采用低温高压灭菌,更好地保留维生素、植物化学物质,但保质期较短,为20至40天且需要全程冷藏。

100%果汁怎么选择

首先,分清品类,辨别“果汁”与“饮料”。优先选择包装明确标注“FC”或“NFC”的产品。名称带有“果汁饮料”“果味饮料”的产品,果汁含量仅10%。

其次,细看配料表,识别真伪。配料表出现白砂糖、果葡糖浆、香精等添加剂,均不属于“100%纯果汁”。

最后,核查果汁含量,警惕概念营销。部分产品会在包装上标注“添加NFC原浆”等字样,但实际上NFC占比很低。选购时要仔细核对果汁具体含量,不要被“含NFC成分”这类模糊宣传误导。

据中国科普网

夏季穿洞洞鞋易崴脚骨折 医生详解急救法则

28岁的王云逸(化名)没想到,一次崴脚竟然让她骨折了。现在,她的右脚脚踝处有13根钉子,需要等到明年手术的时候再取出来。

王云逸住在广州,今年初,当地刮风又下着大雨,为了方便,她选择穿洞洞鞋出门。在跨过一个停车桩时,没有踩实,一下子就把脚崴了。王云逸当场就无法走路了,她叫来了120送自己去医院,被诊断为三踝骨折。

北京大学人民医院创伤骨科主任医师、中华医学会骨科学分会足踝外科学组副组长徐海林表示,穿洞洞鞋、拖鞋崴脚的情况,在他的门诊中比较常见,尤其在夏天。

“这些鞋往往很宽松,没有对脚形成很好的包裹,导致活动中鞋和脚不同步,就会出现问题。”徐海林说,穿这些鞋在家里、平地行走可能还没问题,但下台阶、走不平坦的路,或是遇到下雨天等场景时,崴脚的风险就会加大。

崴脚损伤分三级,三度损伤(约占10%)常伴韧带完全断裂甚至骨折,伤处次日出现大面积淤青,基本无法行走。此类损伤及时就医(如佩戴护踝、助行靴)可能避免手术,使韧带恢复紧张度。

徐海林介绍,崴脚后的处理原则可以概括为RICE原则:R是Rest(休息),意思是崴脚后要第一时间休息。I是Ice(冰),冰敷一定是越早越好,收缩血管减少出血,减轻肿胀。C是Compression(压力),意思是加压,用绷带适度加压止血,需松紧适宜。E是Elevate(抬高),意思是抬高患处。这样有利于促进血液回流,减少出血和水肿。

最后,徐海林强调,冰敷的温度一般是指10℃~15℃,而不是拿包装很薄的冰袋或冰冻的矿泉水瓶直接接触皮肤冰敷,这样容易发生冻伤,可以给冰冻物包一条毛巾再冰敷。

据中国青年报微信公众号

刷短剧总觉得AI脸怪怪的?



短剧中的AI脸 图片来源:社交媒体截图

打开短视频平台刷微短剧,连续刷几部后,主角个个是高颅顶、大眼窄鼻、冷白皮,精致得挑不出错,可表情僵硬空洞,看得人心里一阵发毛,却说不清到底哪里不对。这是为什么?

这种“似人非人”的违和感,便是“恐怖谷理论”。1970年,日本机器人学家森政弘提出:当仿生物体的拟人程度持续提升时,人类对其的好感度会同步上升;但当拟人度接近真人,却又在某些关键动态特征(如眼神变化、面部肌肉联动)上出现可被感知的偏差时,人类的好感会骤然下跌,产生疏离、排斥甚至不适的负面情绪。这个好感急剧下坠的区段,就是“恐怖谷”。当前微短剧中普遍使用的AI脸,很可能正处于恐怖谷的敏感区间。

现阶段,算法虽能拟合出符合大众审美的静态五官,却难以复现人类视觉系统高度敏感的生物运动信号——例如瞳孔的细微缩放、表情肌的协同收缩,以及光影随动

作的自然流动。这些动态线索的缺失或失真,会直接触发大脑的知觉冲突反应。

当人的视觉系统捕捉到高度接近真人的脸,却同时识别出多处不符合真实人类生理特征的细节时,便会产生排斥、不适的情绪反应与回避倾向。

在微短剧领域,大量AI制作批量套用通用模型,输出结果同质化严重,容易引发观众审美疲劳。当一张脸几乎找不到真实人类特有的细微瑕疵与独特印记时,它便不再像一个活生生的人,而更像是被算法磨平细节生成的虚拟形象。

除生理与审美层面的违和外,让观众产生排斥感的另一重要原因是难以引发情感共鸣。AI“演员”本质上是对表情符号的统计拟合,缺乏真实表情背后应有的自主神经生理反应(如心率变化、皮肤电反应)和情境性心理活动。这种“有形无神”的表演,让观众直观感受到情绪的空洞。

据《科普时报》

为什么涂花露水越涂越痒?

曹女士常年使用花露水驱蚊止痒,可近期使用后,皮肤不仅没有清凉舒缓,反而愈发瘙痒、伴随刺痛感,局部皮肤泛红。为此,她前往社区卫生服务中心就诊。

医生颜世昊诊断后表示,曹女士的症状是典型的花露水接触性过敏。很多人误以为花露水适配所有人群,实则这款常备日用品存在致敏风险。

市面花露水主要含高浓度酒精、香精、避蚊胺、驱蚊酯等成分,均带有一定刺激性。其酒精含量普遍超70%,对皮肤屏障脆弱者刺激强烈,而香精和植物提取成分是主要致敏原,易引发免疫系统异常反应,造成皮肤泛红、瘙痒、刺痛,严重时还会出现丘疹、水疱等湿疹样症状。

医生特别提醒,三类人群需

谨慎使用花露水。其一为三岁以下婴幼儿,其皮肤薄、经皮吸收能力强,化学成分易渗入体内,除皮肤过敏外,还可能影响神经系统,不建议使用成人花露水。其二是皮肤存在湿疹、皮炎、晒伤、伤口的人群,受损皮肤接触花露水后,易加重刺激甚至引发感染。其三是过敏体质人群,对酒精、香精敏感度更高,少量使用也可能诱发过敏。针对花露水过敏,医生给出专业处理建议。出现不适后需立即停用,用清水反复冲洗患处,切忌使用热水,避免血管扩张加重炎症瘙痒。冲洗后可用冷毛巾湿敷,缓解灼热感。轻微过敏症状,停用后一两天可自行缓解。若出现严重红肿、丘疹、水疱,或瘙痒剧烈、皮肤破溃渗出等情况,需及时就医。

据浙江老年报