

憋气打8测肺活量游戏走红

医生称这个测试不科学，可能引发气胸或心脏病

□记者 林诗舟 通讯员 俞水白 周佳

近日，一个“憋气打‘8’测试肺活量”的小游戏席卷了微信朋友圈。不少市民气喘吁吁之余，还不忘在朋友圈里炫耀晒一下自己的成绩。但事实上憋气时间长短和肺活量大小之间不成正比。专家称这个游戏测试本身就不科学，而且对于部分人群，还可能引起气胸或心脏病。

微信朋友圈被8刷屏？那是在测肺活量

“这几天早上醒来打开朋友圈，几乎都被‘8’看得噁着了。”昨天上午市民李先生吐槽，前天开始他的微信朋友圈里就被一排排“8”字给彻底霸占了，几乎10个朋友中就有7个在憋气做测试，有的发得多，数字“8”刷屏能够达到八九行，而有得发得少，数字“8”只能刷到四五行。测完之后他们还不忘向李先生晒下自己的战果。“刚开始我还以为是个别好友微信被盗号中毒了。”李先生说，“可是到后来，刷屏刷得连我都跃跃欲试。”

不光是市民李先生有这样的感触，几乎玩微信朋友圈的网友们这几天都集体中招。“憋气打‘8’测试肺活量”的小游戏已在微信朋友圈迅速“打垮”代购广告，成为“刷屏大王”，而在微博里“肺活量测试”话题也一度登上热门话题榜首。

这个“潮到爆”的测试肺活量的小游戏规则是这样的，即憋足一口气后，用手同时按数字“8”，到不得不再次吸气时停止，而“8”的数量按得越多，就证明肺活量越好。不少网友还对自己的成绩单对照入座：5行“8”的属于肺活量正常，9行代表肺活量超人，而少于5行则代表肺活量很差，该戒烟戒烟，该看病看病。

但是不少网友也都像李先生一样，存在这样的疑问：这种测试方法科学吗？通过练习憋气是否有益健康？

憋气时间长短与肺活量大小没有关联

市第一医院呼吸内科主任医生黄小萍认为，这种测试并没有科学依据。一方面因为憋气时间长短和肺活量大小之间并不成正比。

因为肺活量是指一次最大吸气后再尽最大能力所呼出的气体量，它是反映人体生长发育水平的重要技能指标之一。身体肺活量，是一个“量”的概念，与时间无关。而这个“憋气打‘8’”的小游戏，显然将憋气时间转化为肺活量，原理上就不科学。

市第二医院呼吸一科副主任医生叶振悦也表示，该小游戏的设置上也不合理。敲打数字“8”其实考验的是手指头的功力，与其说是在测试肺活量，还不如说是多少时间内手指头点击速度谁更快。

黄小萍也补充表示，每个人的肺活量根据人的性别、年龄、身高、体重等本身就有不同，用“5行”、“9行”两个临界点一概而论，这种测试结果也没有说服力。

部分人群还易引发气胸或心脏病发作

根据这个爆红的小游戏，网络上还衍生出了个搞笑段子：一人猝死家中，警方第一时间奔赴现场，目前已排除他杀可能性。据透露，死者由于窒息而死，死者手机屏幕上有长达50多行的“8”字，事件正在进一步调查中。

憋气打“8”这个小游戏是否真的会如段子里所说这么具有杀伤性？黄小萍表示，这显然是一个比较极端的例子，因为对于大多数人而言，不至于玩一次小游戏憋气致死。但是叶振悦指出，即使是健康的人群，他也不建议经常多次玩这个憋气游戏，因为憋气时会让肺内压力增大，长时间这样操作，对心肺功能都有一定损伤。

两位专家也特别指出，几类人更应该慎玩这种憋气游戏。一类是高高瘦瘦的竹竿型身材的人群，对于这类人而言，身材原因导致胸膜发育并不完善，胸膜相比常人较为薄弱，容易导致原发性气胸。第二类则是患有肺大泡、肺气肿、肺结核、心脏病等特殊人群，憋气可能会引起气胸、心脏病发作、猝死等，实在得不偿失。黄小萍就表示，如果市民想要锻炼自己的心肺功能，可以选择做一些诸如慢跑、爬山等各类有氧运动。

不文明曝光台



立交桥下搭建的违法建筑成了大葱批发市场。

记者 龚国荣 摄

飞虹立交桥下脏乱差

鄞州城管：将于近日整治

□记者 边城雨

本报讯 “每天从飞虹立交桥下经过，就像路过农村的集贸市场一样，桥下到处是违法建筑，马路上脏得一塌糊涂，这种状况已经存在多年了，为什么一直没有人管呢？”前天，有市民向市三改一拆办公室投诉道。

昨天上午，记者跟随市三改一拆办公室的工作人员到现场进行了查看。飞虹立交桥位于环城南路，是连接江东与鄞州的重要通道之一。市民周先生说，飞虹立交桥建于上世纪90年代初期，刚开始还是很干净的，但是自从从蔬菜批发市场搬到桥的西边后，一切都变了样。不但在菜市场周边搭建了不少违法建筑，桥洞之下也被各路人马“占据”，每天桥下都车水马龙，一些商贩占道经营，将环境搞得一片狼藉。

记者在采访中看到，飞虹立交桥一共有六个桥洞，全部被搭上了违法建筑。在靠近环城南路的桥洞下，有两家做生姜和鸡蛋批发生意的，一个还是用集装箱做的。做生姜生意的贩子说，他们是一年前搬来的，此前这儿是一个汽车修理厂，后来汽车修理厂搬走了，他们就接了下来，现在没有人来收房租，也没有人来管理，他们只是用于做生意。记者进到其在桥下临时搭建的房子里，往里走发现别有洞天，有数百平方米大，摆放着一些生活用品和等待批发的蔬菜。

另一家卖鸡蛋的商贩说，这些违法建筑很早就有了，中间不知道中转了多少次，基本上都是被蔬菜批发市场的商贩们占领的。记者还看到，商贩们的无序经营导致马路上到处都是垃圾，有生活垃圾，还有是一些发霉的菜叶子和污水，散发出臭烘烘的怪味。

记者沿着桥下的路向北边走，看到其他的桥洞也被商贩们当成了仓库和批发场所，马路边到处摆着菜或其他物品，乱哄哄的。还在一个商贩嫌桥洞下的空间不够用，还在桥洞的门口搭建了一个临时建筑。还有一个桥洞被某养护公司当做中转站，里面停了不少车辆。靠近桥东边，里面还搭了几间房子供人居住。“我们也知道桥下不能住人，也不能用于做生意，但是市场里的地方太小了，所以把桥下空间利用起来了。如果执法部门认为不合适，我们会搬走的。”采访中多名商贩说。

采访中记者发现，这种脏乱差的现象不但对市容环境造成了影响，也给市民的生活带来了许多不便。市民周小姐告诉记者，每天高峰期，商贩们就把商品摆在马路上叫卖，或者前来送菜拉菜的车把马路堵得死死的，经常发生堵车现象。特别是遇到雨雪天气，马路上全部都是污水，汽车驶过溅得人满身都是，这种情况如果不改观，太损害宁波的形象了。

鄞州区城管局市政处一名姓虞的工作人员告诉记者，飞虹立交桥下脏乱差的现象形成有十多年了，初步测算，飞虹立交桥下的违法建筑有3000多平方米。中间他们曾多次进行过整治，但是由于种种原因，重复回潮现象严重。桥下的违法建筑的存在，不但对市容环境造成了影响，还影响了桥梁正常运行，特别是桥下聚集了这么多人，如果发生火灾什么的，后果将不堪设想。目前，他们已经制订了一套完整的永久整治计划，将于近期联合相关部门对飞虹立交桥和菜市场周边环境进行全面治理，并对桥下的违法建筑予以拆除，然后在桥下种上绿化或作为临时停车场，并加强巡查，以从根本上杜绝这种现象的发生。

宁波牛奶集团牛奶指标检验报告

(以下数据委托相关权威机构抽检得出，送检时间2月12日，抽样数量各8份)

项目	蛋白质 (g/100g)		脂肪 (g/100g)		菌落总数 (cfu/ml)					大肠菌群 (cfu/ml)					检验结果								
	技术标准	检测值	技术标准	检测值	技术标准				检测值				技术标准				检测值						
维他鲜牛奶 (200ml)	≥2.9	3.4	≥3.1	4.0	n	c	m	M	≤100	≤100	≤100	≤100	≤100	n	a	m	M	≤1	≤1	≤1	≤1	≤1	合格
					5	2	5万	10万						5	2	1	5						
宁波鲜牛奶 (900ml)	≥2.9	3.0	≥3.1	3.6	n	c	m	M	≤100	≤100	≤100	≤100	≤100	n	a	m	M	≤1	≤1	≤1	≤1	≤1	合格
					5	2	5万	10万						5	2	1	5						
豆奶(218g)	≥2.3	3.0	≥2.5	3.3	(此项目为酸度检测标准 T) ≥70.0				(此项目为酸度检测标准 T) 97.2					n	a	m	M	≤1	≤1	≤1	≤1	≤1	合格
					5	2	1	5															