宁波晚报
责编/朱尉 郑娅敏 美编/曹优静 照排/马喜春

A

定时定量喝水预防高血压；使用电器会致癌……

爸妈转发的微信养生文靠谱吗？

营养专家：合理膳食、均衡营养才是关键

严勇杰 绘

“自从迷上微信，我爸天天给我转发各种养生文。他现在喝水是定量的，尤其是晚上，说临睡前必须要喝200-300毫升，半夜上厕所后再喝100毫升，早晨起来喝300-500毫升。为了确保饮水量无误差，他还特地买了一个有刻度的水瓶，说是这样喝水特别能预防疾病。”昨天，市民董女士跟记者吐槽了这么一件事。

她说，定量喝水也就算了，可爸爸还时不时给她发来一些“危言耸听”的养生文。“我不是特别懂养生，但有些文章一看就是糊弄人！我都觉得我爸有点被洗脑了，怎么劝也劝不住，就怕到头来反而影响健康。”

听说喝水定时定量能防病，父亲开始严格执行

董女士结婚三年，因婚房翻新，去年跟老公一块住到了海曙高桥的爸妈家。爸爸今年60岁，前年学会使用智能手机后，微信已经玩得很溜。

“也不知道从哪一天开始，我爸就时不时给我发一些养生文，还转发到朋友圈去。”董女士说，起初她还会点开几条文章看看，但扫了几行字觉得不靠谱，之后就再没看过。去年年底听妈妈说起，爸爸喝水定时定量了，她才意识到他有贯彻养生文的趋势。

董女士跟记者说，“也许喝水有讲究，但真的需要讲究到几毫升吗？反正我爸现在就这状态，真要跟他理论了，他就拿出那篇文章给我看，说是里面明明白白地讲了，这样喝水对防止高血压、动脉硬化等有好处，说得有鼻子有眼的。”

这还不算，董女士说，她爸爸现在转发的养生文越来越夸张了。比如，吃什么会致癌，用什么会致癌，哪些食物吃了就防癌，哪些食物混在一起煮治百病。“统统是这一类的文章，照这么看，以后生病都不用上医院了。“

微信“养生文”受欢迎并不是个例

长辈喜欢转发微信养生文，这还真不是个例。就董女士所述的情况，记者与身边朋友聊起时也得到了共鸣。在采访了20个人后，记者发现有10余人的父母是微信养生文的“铁杆粉丝”。

冯先生在路林市场附近经营一家宾馆。女儿出生后，丈母娘从湖南老家赶来帮忙照看。“微信公众号里说的，她都信，尤其是关于防癌的内容。听说使用电器是致癌的，冬天再冷她也不开暖气。前阵子气温零度以下，我好心给她铺好了电热毯，她看到后赶紧撤了，好像电热毯能咬人似的。”

“去年，我妈在微信里看到个吃米饭会致癌的文章。结果，那段时间我们家改吃面食了，不是馒头就是面条。”另一位受访者孙先生说，他是一天不吃米饭就难受的人，后来还是托朋友找了医生，给他妈解释了半天，那场米饭风波才消停。

微信养生文的“魅力”到底有多大？昨天下午，记者浏览了一位朋友父亲的朋友圈，发现其朋友圈里隔三差五转发的就是养生文，比如“一个鸡蛋就能甩掉老花眼！人人都吃，却不知道这样吃更灵！”、“早上吃硬，晚上喝稀！一辈子不过时的养生法则！”、“每天吃两根香蕉，30天后人体出现惊人变化！后悔知道得太晚”、“醋中加一物，小病全赶跑！”、“冬天洗澡有讲究！这样洗澡堪比‘补药’”、“走路能治三高病、防癌症？怎样走？走多快？走多少？”……

记者随便选了几篇文章点开，发现多数内容来自各种各样的公众号，有些公众号名称还与养生有点关系，有些一看就是商业性质的营销号。

医生：合理膳食、营养均衡才是准则

微信养生文靠不靠谱？对于日常生活饮食是否真的能给予有用的参考？昨天，记者采访了李惠利东部医院营养科主任金科美。

“微信养生文不能尽信，但也不能说全都没道理。从营养学角度来说，只要遵照一个原则就行，那就是合理膳食，营养搭配均衡，保证良好的生活习惯和作息。“金科美告诉记者，她之前接诊了一个糖尿病患者，听信了养生文里说吃粗粮能降血糖，就一天三餐都吃。事实上，食用过多粗粮会造成膳食纤维摄入过多，影响微量元素吸收，也可能会造成消化不良。“并不是说一种食物有营养，就要拼命吃，像糖尿病患者也必须粗粮和精粮搭配着吃。”

关于喝水定时定量的情况，金科美说，她还特地查了这篇养生文，仔细阅读过。文中确实提到喝水定量，也提到“睡前喝一杯水，可以稀释血液粘稠度，减少心肌梗死、心绞痛、脑血栓等突发危险。”从医学角度来看，这个关于喝水的说法并没有错，养生文应该也是摘抄了文献资料。

“但我们不能用一杆尺子去量，每个人的情况不一样，像尿频的人就不能采用这种方式喝水，晚餐吃过水果、喝过汤的人也不能再在睡前这样喝。”

金科美认为，微信养生文里有很多关于食物的营养价值介绍，这些多是从医学文献上转载来的，有一定价值。但问题在于，为博取点击率和转载量，很多文章的标题都很片面，让人误以为这类食物好，就该多吃，拼命吃。甚至，有的文章过于夸大一种食物的功效或害处，好像吃了就会得病似的。

红薯、香蕉都是明星食品，但食物毕竟是食物，过多食用肯定不行。方便面、腌制品没什么营养，但吃一顿两顿也没事。只能说，食物的摄入都是日积月累的，腌制品吃得太多，肯定有致病的风险。

“每个人的代谢能力不一样，肠胃耐受程度也不同。有的人可以早上吃水果，但胃寒的人就最好下午吃。长辈在吸取养生文中的营养知识时，一定不能陷入误区，如果不懂，可以请教专业的营养专家。”金科美告诉记者，像米饭能致癌，这种文章就完全是乱讲的，没有根据，这种与大众常识相违背的信息，千万不要信。

记者 陈烨

C

低钠盐、加钙盐、喜马拉雅盐……

名目繁多的盐真的有用吗？

营养师：其噱头远大于实际意义

盐是每个人日常饮食中不可或缺的调味品，看似平常却不简单。近日，有读者王先生向本报87777777新闻热线反映：在超市里见到名目繁多的食用盐，一时间竟然无从下手。“低钠盐、加硒盐、加锌盐、加钙盐、加镁盐……这些盐真是让人眼花缭乱，傻傻分不清。身边还有人专门找人代购美国的喜马拉雅盐，也有人偏爱没有加工过的粗盐。不知道各种名目的盐有没有什么实际意义？还是仅仅是商家赚钱的噱头而已？”王先生希望记者能把关于盐的这些事说说清楚。

低钠盐就是混合了有咸味的氯化钾

记者在各大超市走了一圈，发现情况确如王先生所说，各种盐名目繁多，价格也比普通的食用盐高出一截。

“关于低钠盐，我知道钠离子是不可以提取的，即便能提取，那就不是食盐了。”王先生困惑说。

“低钠盐其实主要添加了一定量的氯化钾，从而降低了氯化钠的占比。一般情况下氯化钾占比为30%左右。因为氯化钾不仅在物理性状上和食盐十分相近，而且也有咸味，因此食用低钠盐在满足同样咸度口感的前提下，摄入氯化钠的量少了很多。”浙江绿海制盐有限公司的负责人江先生说。

“由于食盐中的钠离子会加强人体血管表面张力，容易造成人体血流加快，导致血压升高。而低钠盐中混合的氯化钾不但从口感和氯化钠相似，而且它还可以替代氯化钠大部分生理功效。所以低钠盐可预防高血压，适合中老年人和高血压病患者食用。”浙江商业技师学院公共营养师陈立说。

营养盐中的微量元素作用不大

“关于加碘盐以及加钙、加镁等的营养盐，其实就是以普通食盐为载体，添加了微量营养元素。”江先生说。

陈立认为：“除了加碘盐外，其他的所谓加钙、加镁等营养盐，因为营养元素添加量不大，而且摄入食盐不宜过量，日摄入量标准为6克，所以食盐中这些微量元素的作用可以说很少。”

他进一步解释说，这些微量营养元素通过日常饮食更容易获得，如青菜和卤水豆腐都富含镁，每100克卤水豆腐中的镁含量达到60毫克以上，而且还能同时补充钙、蛋白质、大豆异黄酮等多种营养成分。关于补钙，吃卤水豆腐或者喝牛奶更容易让人体补钙。

国外所谓的喜马拉雅盐，相传含有84种元素，价格也很“高调”，一些注重养生、讲究生活品质的市民会专门去买这种盐。市民王小姐告诉记者，她去美国旅游的时候，就受朋友委托去代购喜马拉雅盐。“购买时，我一下子拿那么多喜马拉雅盐，旁边顾客看到后表情很懵，也很疑惑，怎么连盐也要代购啊？”提起这事，王小姐觉得非常好笑，说当时周围有些不明所以的顾客也跟风，从货架上抓了不少盐放在购物车里。

陈立说，曾有人做过专业鉴定，发现喜马拉雅盐、玫瑰盐等食用盐，其微量营养元素比普通盐稍微多一点点，“其实这些盐中多含的那一点点微量营养元素，我们很容易从身边食物中获得。这种盐价格很贵，普通人家并不建议购买，因为性价比很低。”

记者 殷欣欣

B

父母高孩子不会太矮；吃补品孩子能长高……

民间流传的儿童长高“秘诀”误区不少

医生：充足睡眠、适当运动和合理饮食才有助于长高

爸爸身高1.75米，妈妈1.6米，14岁男孩的身高却比同龄孩子至少矮10厘米，来就诊时发现骨骺已经基本闭合；11岁女孩身高1.5米，发育前猛进补，人参、当归吃了不少，骨骺也已基本闭合，身高少长6厘米……最近一段时间，各大医院的儿科门诊来咨询长高问题的家长明显增多。医生提醒，有些家长在面对孩子身高问题时认识有偏差，像“父母都高，孩子肯定也不会矮”、“到了青春期，孩子要长高就要多进补”等，其实都是误区。

父母都高，孩子也不会矮？

“我们都不矮，怎么孩子总长不高？”近日，宁波市妇儿医院矮小门诊来了两位焦虑的家长，孩子爸爸身高1.75米，孩子妈妈身高1.6米，都不算矮。但他们14岁半的儿子，看上去胖墩墩的，身高只有1.58米。

根据0-18岁儿童青少年身高标准差单位数值表，年满14周岁半的男孩身高中位数应该是168.2厘米，这个孩子的身高比正常标准差了近2个标准差，已经达到“矮小症”的诊断标准了。

医生给孩子测完骨龄发现，这个孩子的骨骺已经接近闭合，也就是说已经没有多少长高的余地了。原来孩子从小学开始，身高就一直比同龄孩子矮一大截，但家长一直觉得孩子只是晚发育，不用着急，因为父母身高也不矮。加上孩子平时胃口很好，鸡鸭鱼肉样样不挑食，家长觉得只要能吃就不愁长，等到就诊的时候，孩子已经错过了最好的干预时机。

“矮小症的孩子有很多父母都不矮，因为很多家长觉得自己不矮，孩子也不会长不高，其实遗传只是决定孩子身高的因素之一。”宁波市妇儿医院小儿内分泌科主任张建萍介绍，一般来说如果孩子的身高比同年龄、同种族、同性别的孩子身高矮5厘米，就要留心观察，如果矮10厘米，就要到专科医生那里看一看。对照标准身高数值表看，如果身高比正常值低于2个标准差以上，就必须要去就诊了。

性早熟也会影响长高

宁波市第二医院儿科副主任医师方敏说，如果孩子现阶段身高不低于正常值，甚至比同龄的孩子更高，也不意味着以后就一定能长高。家长要密切关注孩子是否有性早熟的情况，性早熟也会影响孩子身高。

张女士因为自己身高不高，特别重视女儿的身高变化。她给孩子餐餐都吃大鱼大肉，还不时给她买一些保健品。因为营养过剩，女儿9岁就早早来了例假，当时孩子身高147厘米，远远高于同龄人，比正常身高值高出2个标准差。张女士满以为自己的方法奏效了，还很窃喜。

谁知，三年后，张女士的女儿长高速度明显减慢了，去年甚至都没长高1厘米，张女士赶紧把女儿带到生长发育门诊进行检查。方敏说，经过检查，张女士女儿的骨龄已经达到16岁，远远超过实际年龄，预计她最终身高可能定格在153厘米。吃得太好也不是好事，像这个孩子9岁就来例假属于性早熟。虽然一段时间内身高可能高于同龄人，但是骨龄增速，压缩了生长发育的时间，反而影响了最终身高。

张建萍医生也认为，一般来说，女孩在9到9岁半开始出现乳房增大，月经初潮一般在11岁左右；如果女孩8岁前乳房发育，10岁前月经初潮即可判断为性早熟。男孩一般在10岁以后睾丸增大，如果9岁前出现睾丸增大，也可判断为性早熟。

11岁女孩进补半年，身高少长6厘米

不少家长为了让孩子在进入青春期时长高，都喜欢给孩子进补，有时候反而适得其反。

有个11岁女孩刚刚月经初潮，身高1.5米，看看比同龄孩子高不少，但一测骨龄发现，孩子的骨骺已基本闭合。

原本女孩月经初潮后能长高8厘米左右，医生一测算，这孩子预计只能长高2厘米左右，少长了6厘米。原来，在孩子发育后，家长给孩子进补了半年，人参、三七等各种滋补药材给孩子吃了不少，导致孩子发育过快。

方敏说，他有个小患者小宇，10岁时身高1.4米，骨龄与实际年龄相同。一年后小宇进入了青春发育期，身高一年长了12厘米，远远快于同龄孩子。经过检查发现，小宇出现了青春期加速的情况，骨龄提前了。

“当时，我就建议孩子接受治疗。不过治疗几个月后，家长觉得差不多了就没有坚持下来。”方医生说，今年小宇13岁，复诊时有1.57米，虽然没有比同龄人矮，但骨龄已经提前2年，按照现在的情况估计最终身高只有1.6米左右。

方医生表示，提前的骨龄就同年龄一样，无法倒退，只能尽量减慢增长速度。一般需要坚持治疗2年以上，才能有明显效果。建议进入青春期的孩子家长要密切关注身高，是否有快速长高后生长减速的情况，一旦出现骨龄加速，可尽早干预。

“孩子的长高有两个重要的阶段，一是婴儿期，一年可以长高25厘米，二是青春期，男孩可以长高25-30厘米，女孩可以长高20-25厘米。”张建萍医生说，传统的观念，孩子在进入青春期前后要进补，这是因为过去普遍生活条件不好，到生长发育的时候给孩子多吃点好的。但现在生活条件好了，每天都有鸡鸭鱼肉，孩子在青春期不需要过多的进补，否则会加速骨龄生长，适得其反。

充足睡眠和适当运动有助于孩子长高

孩子究竟能长多高？方敏介绍，现代医学有一条简单公式可以测算下一代的身高：男孩遗传靶身高=（父亲身高+母亲身高）/2+6.5厘米；女孩遗传靶身高=（父亲身高+母亲身高）/2-6.5厘米。靶身高绝不是孩子的最终身高，一般会在这个数值上有上下5厘米的浮动。一般情况下，遗传因素对最终身高的影响占了将近7成，剩下的3成则与宫内和出生后的营养状况、环境、疾病等后天因素有关。

“充足的睡眠、适当运动加上合理的饮食，是孩子长高的三个要素。”张建萍医生建议，儿童体内分泌生长激素在晚间10点到凌晨2点间最旺盛，特别是孩子处于深睡眠状态的时候，因此要想孩子长高一定要保证充足的睡眠。小学低年级段的最好在晚上9点以前就要入睡，早上7点以后起床。

不管学习多忙，要让孩子适度的运动，每天至少运动半小时到一小时。骨骼发育需要大量维生素D来辅助身体吸收钙，而太阳是最好的维生素D“活化剂”，儿童经常参加户外活动晒太阳，能帮助孩子长得更高。合理的饮食也很重要，食物要多样，不能偏食，千万不要盲目进补。

记者 孙美星 通讯员 马蝶翼 郑轲

南天房产与宁波天时利联合承办房地产市场研讨会发布存量房市场成交数据及购房群体分析

日前，由南天房产和宁波天时利联合承办的“宁波房地产市场研讨会”在南天房产总部顺利召开。多位行业主管部门领导、银行金融界代表、房地产业内人士及媒体代表列席参加。

会上，房地产业内人士结合去年宁波土地市场和住宅市场的成交情况，以及各区房价走势，运用大数据分析，详尽解读了宁波楼市在2016年的整体市场表现。

南天房产业务副总经理郑桂良表示，2016年宁波存量房市场在“双降税收、信贷宽松、购房补贴”三大利好政策推动，以及新棚改项目启动“助攻”下实现了销旺价稳。刚需置业、首次改善型购房和棚改购房为房地产市场“三大主力购房需求”。

各界代表也就“2017年楼市趋势走向、人口年龄结构的变化、存量房时代楼市发展”三个议题展开讨论，为新一年宁波房地产市场的平稳发展出谋献策。

值得一提的是，在移动互联网时代，80、90后购房者通过网络了解房地产信息的比重逐渐增加。而数据也显示，宁波各区购房者的购房需求存在差异。

针对市场关心的“2017年，房价涨不涨”的问题，会议认为，2017年上半年将是楼市去库存的关键时机。全年来看，宁波楼市在政策面没有大幅度调整的情况下，成交量还将维持在高位水平，房价仍将保持在平稳可控范围。

张小飞