



玻尿酸糖果

# 可以吃的玻尿酸走红

## 专家：口服玻尿酸无法直接影响皮肤

### 玻尿酸可以“吃”了

爱美人士对玻尿酸应该不陌生，它又叫透明质酸，具有很强的吸水能力。据资料显示，1克的透明质酸可以储存它本身体积100倍以上的水，它能够通过锁住水分，发挥对皮肤的保湿作用。而大家对玻尿酸的了解，主要是知道其存在于部分化妆品或者医美行业，比如面膜、注射玻尿酸医美等。

记者近日发现，市面上出现了以添加玻尿酸为卖点的饮品和糖果，配料中用的便是透明质酸钠（玻尿酸的钠盐形式）。

在一款售价600元的玻尿酸口服美容液商品详情页，商家写着“水光精灵，击退干燥暗黄。采用微生物发酵工艺，可以使透明质酸钠因子渗透至皮肤真皮层，让肌肤水润Q弹”。

查看产品成分，包括透明质酸钠、烟酰胺、维生素C等。在注意事项中，商家注明孕妇及哺乳期妇女服用前需咨询医生，另外不能与其他药物同时服用。

另一款网红玻尿酸软糖，月销量1000多笔。一盒20颗装售价为119元，算下来一粒就要将近6元。在评价中，很多消费者说是因为网红博主种草，虽然软糖味道挺好，但补水的效果却难以见得，还有人怀疑是“智商税”产品。

除了口服液和软糖，更多玻尿酸食品的形式是饮用水。在某购物平台，每瓶400毫升的玻尿酸饮用水售价58.9元，共6瓶。客服表示，一瓶中的玻尿酸，相当于做4次面膜，填充3支美容剂。

### 专家：口服透明质酸无法直接对皮肤产生影响

含有透明质酸的饮料或者糖果，吃下去真的有效宣传那样的效果？有媒体报道，欧盟食品安全局曾专门评估了食用玻尿酸“保护关节”和“皮肤保湿”的健康声称，最终结论都是“证据不足”。

南医大二附院主管营养师梁婷婷也认为，靠口服玻尿酸来给肌肤补水，效果可能微乎其微。“玻尿酸是这几年医学美容科用得比较多的一种原料，外敷对肌肤有补水效果。而人体需要的水分并不复杂，靠喝水就能达到效果。”梁婷婷认为，商家实际是打了个擦边球，把玻尿酸外用皮肤的功效套到了内服上来。但玻尿酸在食品行业的运用，目前还不是很成熟，建议消费者不要轻信商家的宣传噱头。

江苏钟山明镜律师事务所律师许辉认为，食品是禁止宣传功能的，含有玻尿酸的食品如果宣传功效，则涉嫌违规，容易误导消费者。

### 如何给皮肤保湿？

给皮肤保湿的正确姿势是什么？专家给大家提供了两点建议。

- 1.多喝水，保证皮肤有足够的水源。皮肤里的水，依然来自我们的饮食，所以要注意多喝水、及时喝水，给皮肤水源。
- 2.勤用保湿产品。洗手、洗脸后，基本的保湿产品，比如护手霜、保湿霜等要勤快使用。它们可以延缓皮肤的水分流失速度，起到延长保湿时间的作用。



海南特区报官微



海南特区报微博

新闻热线：

66700110  
66742110

天天开彩

详见14版

排列三 排列五

21094期

5 6 9  
5 6 9 8 4

全国中奖情况：“排列5直选”中49注，单注奖金10万元。

我省中奖情况：“排列3直选”中7注，单注奖金1040元；“排列3组选3”中0注；“排列5直选”中0注。

大乐透

21041期

02 05 09 11 32  
04 09

我省中奖情况：一等奖中0注；二等奖中1注，单注奖金76002元。下期奖池基金为：8.25亿元。

七乐彩

21041期

04 10 16 21  
24 27 29 26

福彩3D

21094期

6 9 9

海口

多云  
24℃-33℃ 微风<3级

三亚

多云  
26℃-32℃ 微风<3级



# 同样都是腰椎间盘突出 为什么你的这么“突出”？

随着社会的进步，劳动方式有了巨大的改变，原来的重体力劳动少了，取而代之的是每天坐着工作，看电脑、伏案、开车等，甚至一个姿势每天维持达八小时以上，长时间维持这种坐姿的后果就是腰椎间盘突出很受伤。

那么问题来了，同样都是腰椎间盘突出，为何你的就这么“突出”呢？

据海口市人民医院微信公众号

### 非手术方法有哪些？

1. 休息：初次发作时，可以卧床休息。建议维持日常活动。
2. 药物治疗：建议应用非甾体类药物（塞来昔布）以及阿片类药物（曲马多），急性期应用类固醇激素（地塞米松）等药物缓解疼痛；应用肌肉松弛剂（乙哌立松）缓解腰背肌痉挛；应用神经营养药物（甲钴胺）缓解神经刺激和损伤。
3. 物理治疗及功能锻炼：建议进行热疗，可以减轻疼痛和改善功能；建议进行直腿抬高及腰背肌锻炼。

### 什么情况下需要手术？

1. 病史超过3个月，严格非手术治疗无效。
2. 首次发作，但疼痛剧烈，尤以下肢症状明显，病人难以行动，处于强迫体位者。
3. 合并马尾神经损伤表现：大小便功能障碍。
4. 出现单根神经根麻痹，伴有肌肉萎缩、肌力下降。
5. 合并椎管狭窄者，出现间歇性跛行。

### 腰椎间盘突出症 有哪些主要临床表现？

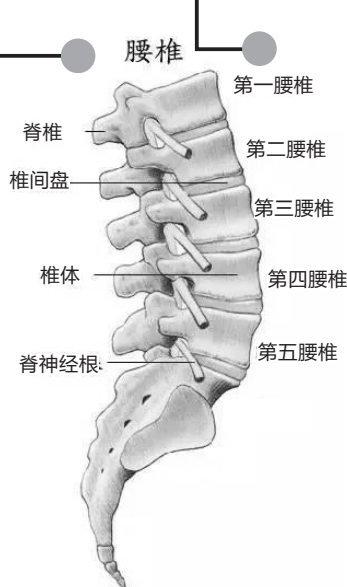
**腰疼：**90%以上的患者均有这种表现。其疼痛范围主要是在下腰部及腰骶部，以持续性的钝痛最为常见。平卧位时疼痛可减轻，站立位及座位时，疼痛可以加重。

**下肢放射痛：**可以沿着下腰部、臀部、大腿后侧、小腿前或后外侧至足部。疼痛性质以放射性刺痛为主。下肢放射痛可以先于腰疼发生，亦可能在腰疼症状出现后出现，这两种情况因人而异。

**下肢感觉及运动功能减弱：**由于神经根的伤害，导致其支配的区域的感觉及运动功能减弱甚至丧失。常见表现有：皮肤麻木、发凉、皮温下降等，严重时出现肌肉萎缩甚至肌肉瘫痪。

### 哪些情况可保守治疗？

年轻、初次发作或病程较短者。症状较轻，休息后症状可自行缓解者。影像学检查无明显椎管狭窄者。



腰椎间盘突出症的微创（经皮椎管内镜）手术治疗具有安全性高、微创、精准、可视化操作、康复快等优点。



## 吃鲜笋有讲究 建议淡盐水煮至少8分钟

很多人喜欢吃笋，但也有吃笋不当导致中毒的案例，如何正确吃笋？专家表示有讲究。

广州医科大学附属中医医院急诊科范小红副主任中医师介绍，笋属于发物，性寒。对笋过敏、经期的女性、患有肠道疾病的人群应该避免食用笋，否则会加重病情。

一般来说，竹笋是没有毒性的，但竹笋中含有草酸盐，在肠道中如果与钙质相遇，就会产生难以溶解的草酸钙，也会导致身体有不适的症状，因此吃新鲜竹笋时要注意将竹笋切成两半，去掉所有笋的叶子，还要去掉根部粗糙的纤维部分，将笋切成薄片，在淡盐水中煮8-10分钟，这样能够避免吃竹笋的时候出现食物中毒。 广日



## 人类首次“看见”的那个黑洞 距离地球5500万光年

据新华社电 来自全球32个国家和地区、近200个科研机构的760名科学家和工程师组成的团队，使用19台望远镜阵同步观测，成功捕获到人类首次“看见”的那个黑洞的多波段“指纹”，观测数据14日在全球公布。

人类首次“看见”的那个黑洞，位于室女座一个巨椭圆星系M87的中心，距离地球5500万光年，质量约为太阳的65亿倍。黑洞的中心区域存在一个阴影，周围环绕一个新月状光环。2019年4月10日，科学家首次发布的这个黑洞照片，是通过事件视界望远镜(EHT)于2017年4月对M87星系中央超大质量黑洞的观测而获得的。

“这些多波段的观测数据，就好比黑洞的多波段‘指纹’。”上海天文台台长、研究员沈志强介绍说，“人类首次看见的那个黑洞，喷流的辐射覆盖从无线电波、到可见光、再到伽马射线的整个电磁波谱。对每个黑洞而言，其在各电磁波段的辐射特征各不相同。通过收集这些辐射的‘指纹’，可以加深人们对黑洞及其喷流的了解。”