

听说长期吃维生素会增加死亡率

大多数市民都不相信,专家们对此的说法也不一样



近日,一则长期服用维生素会增加死亡率的消息迅速在网上传播开来。国外的这则研究成果言之凿凿:一项发表于国际权威医学杂志的大型研究表明,服用维生素E死亡率增加4%,服用β胡萝卜素死亡率增加7%,服用维生素A死亡率增加16%,没有证据表明维生素C能延年益寿……市民和相关专家如何看待这一消息?

[药店] 消息没对销售造成影响

记者昨天探访了南京的部分药店,发现这则消息并没有对维生素产品的销售带来多大的影响。在一家药店的保健品柜台,销售人员陈女士指着货架上的一排复合维生素产品说:“这种维生素

最好卖了,昨天一个男的,一次就买了20盒,他说是当成礼物送人的。”她还肯定地说:“我做维生素产品有两三年了,还从来没有听过经常吃维生素会增加死亡率这个说法,也没有顾客因为吃了我的维生素后得病的。这个说法一定是小道消息,是假的,千万别信。”

[市民] 大多不相信,想吃的照吃

在某药店,一种复合维生素产品的宣传单上写着“改善生长发育、增强体质”等字样。就在记者翻看宣传单时,一名20多岁的女子也凑了过来,拿起一张宣传单,一边翻看,一边听销售人员介绍各种产品的功效,三四分钟后,就决定买六盒维生素。

记者:“最近有没有听过经常吃维生素会增加死亡率这个说法?”

年轻女子(笑):“这样的说法早就有了,去年我还听过盲目服用维生素反而会得癌症的说法呢。我觉得这些说法都是没有根据的,好像都没有啥具体的研究成果报道出来。我不相信。现在工作挺累的,平时饮食又不定时,体内一定缺维生素。”(她打开自己的挎包,指着里面的一盒维生素片)“你看,我都吃两年了,基本上天天吃,我也没感觉有啥不对头。”

记者后来随机采访了20余名市民,60%的受访者表示

“没有听过经常吃维生素会增加死亡率这个说法”,25%的受访者表示“听说了但自己不相信”,15%的受访者表示“刚刚听说,要考虑一下再决定是否买维生素产品”。在“没有听过经常吃维生素会增加死亡率这个说法”的受访者中,超过半数的人认为“这个说法没有道理自己不太相信”。

[专家说法一] 老教授服用20多年没事

南京中医药大学原药学院系主任王春根教授说,据他了解,国内长期服用维生素的人很少,即使是长期服用,也未必就如此危险。他自己的老师叶教授,已经服用了维生素E20多年了,每天一片,如今70多岁了,身体很棒,没有任何毛病,看起来像50多岁的人。从医学角度上说,维生素对人体确实有一定的补充作用,国外也相信服用维生素有美容功效的说法,比如服用维生素C,人的脸色会比较好看,皮肤显得比较嫩,而年纪大的人,

吃一点维生素E,老年斑会比较少,而国外许多人特别喜欢吃深海鱼,也是该动物身体里富含大量的维生素E。在国外,有相当一部分人长期服用维生素,在国内,似乎还很少见。即使有,适当吃一点未必有害。

[专家说法二] 维生素不能盲目服用

江苏省人民医院营养科主任李群认为,有些女性认为维生素吃得越多越好,这种做法不但错误而且非常危险。水溶性维生素多吃后虽可以从尿中排出,毒性较小,但大量服用仍可损伤人体器官,如大剂量服用维生素C,可能刺激胃黏膜引起出血。而脂溶性维生素如维生素A、D等摄入过多时不能通过尿直接排出体外,易在体内大量蓄积引起中毒,可能发生骨骼脱钙、关节疼痛、皮肤干燥、食欲减退、肝脾肿大等中毒症状,还会导致高钙血症、厌食、恶心、呕吐、弥散性肌肉乏力、肌肉疼痛等。

快报记者 刘峻 张星



昆虫活跃了 孩子频遭咬

医院一天接诊50多个“虫咬性皮炎”患儿

快报讯(通讯员 金红岩 记者 刘峻)3岁的小悦悦因为去了一趟紫金山,脸上就长了四五个红色疙瘩,奇痒无比,已经被她自己用手抓破了。近日,天气转暖,来南京市儿童医院皮肤科就诊的虫咬性皮炎的患儿增多,该院每天都要收治50多例患儿,主要以3-5岁幼儿为主。

南京市儿童医院皮肤科主任夏敏说,虫咬性皮炎主要与节肢动物的叮咬有关,常见的如螨、蚊子等。以春、夏、秋季多见,一般为红色水肿性丘疹,中央可有小水疱,

黄豆大小,好发于耳廓、眼脸、口唇、手、足等。

专家提醒,过了惊蛰以后,各种昆虫开始苏醒,婴幼儿的皮肤比较娇嫩,一旦被蚊虫叮咬以后就会出现过敏反应。蚊虫叮咬性皮炎治疗起来也比较简单,可外用一些止痒、抗过敏的药物。一般情况下不用激素类药物,也不需要全身用药。预防虫咬性皮炎最好的方法是给宝宝的床和车都配上蚊帐、纱帘之类可以隔开蚊虫的东西。外出时给宝宝暴露的皮肤涂上防蚊水,尽量少带孩子到花草多的地方。

一个小感冒 夺走他性命

冬春交替季节,注意病毒性心肌炎

快报讯(通讯员 张海峰 吴倪娜 记者 丁岚)仅因一场感冒,一位壮汉丧命。专家提醒,冬春交替期间,中青年应当谨防感冒诱发病毒性心肌炎。

前天,江苏省人民医院急诊中心收治了一名40岁的男性重症病毒性心肌炎患者,因病毒性心肌炎持续恶化,最后死于心力衰竭。其家属说,患者身体一向健康,十天前患了感冒后也没有放在心上,一直未服用药物,并坚持每天晚上外出跑步锻炼,直到三天前因胸闷、心悸,才

在家门口的一家医院接受“疑似冠心病”的治疗,但效果不理想。转入江苏省人民医院急诊中心时,患者已昏迷,经过心电图和各项血液检查明确诊断:患者所患的是“暴发性病毒性心肌炎”。

据悉,这已是江苏省人民医院春节后收治的第二名中青年重症病毒性心肌炎死亡患者。江苏省人民医院心脏科主任曹克将教授提醒,每年的1-3月冬春交替时为发病高峰期。病毒性心肌炎高发,中青年一定要注意感冒后适当休息。

■视频预告

遭遇性骚扰 你会怎么办

周日,张晨视频里说出你的故事或想法

快报讯(记者 张星)刚刚过去的“三八”节,让全世界把目光聚焦到了女性身上,本周日的张晨谈性视频同样把话题落在了女性身边。生活、工作中,女性难免会遇到一些难以启齿的性侵犯、性骚扰。遇到这种情况,是做一个沉默的羔羊还是大声喊出?如何应对身边一些无法预料的骚扰事件?本周

日(11日)晚7:30,登录www.lifenanjing.com.cn,和张晨一起讨论如何应对性侵犯、性骚扰!

当然,有任何关于情感和性方面的问题,都可以和张晨在线交流。

视频嘉宾:张晨 江苏交广网《男女夜话》主持人 视频网址:www.lifenanjing.com.cn 视频·视频直播



嗨哟! 举

昨天,在南京的一家健身房里,不少市民在做健身运动。过了一个春节,许多市民的体重不知不觉就增加了,所以春节后的头等大事就是加紧锻炼。

快报记者 施向辉 摄

到哪里买便宜的大白菜?

快报讯(记者 夏天)倒春寒之后不少蔬菜的价格开始回落,不过也有不少品种价格涨了之后就降了。像大白菜和白萝卜等价格比以往要高出一大截,而超市的大白菜却相当便宜。

记者发现,超市的大白菜不仅价格超低,而且白而干净。相比之下,有的农贸市场的大白菜上有很小的黑色斑点,极有可能是储存了一两个月的大白菜,而价格却要卖到七八毛钱。行家说,农贸市场零售价格高的

原因可能有很多,至于超市的价格为何这么便宜,主要还是竞争使然。据介绍,苏果超市的定价原则是,只要旁边有华诚等超市,他们一定会在原价基础上打8折到9折,同样的,只要旁边有农贸市场,他们的生鲜超市也会选择一个或几个品种打价格战,争夺客源。也就是说,超市经常会拿出市民食用量较大的蔬菜打低价吸引人气,消费者如果注意研究超市的竞争策略,可以淘到不少实惠。

昨天菜场和超市大白菜价格

地点	价格
山西路农贸市场	0.7元/斤
南湖农贸市场	0.6元/斤
五所村农贸市场	0.8元/斤
迈皋桥农贸市场	0.8元/斤
科巷农贸市场	0.45元/斤
迈皋桥等苏果生鲜超市	0.39元/斤



路边的野菜,你不要乱采

春回大地,万物复苏。很多人又开始到野外或马路边的绿化带挖野菜,一来图个方便便宜,二来认为它是无污染绿色食品,吃着放心。

但营养学家提醒,并非所有自然生长的野菜都是“纯天然”的。

昨天上午,在雨花台区附近马路边,三位上了年纪的大妈在绿化带内挖野菜。用一种尖尖的小铲子一边挑野菜,一边拉着家常,随身带的塑料袋里,已经装了半满。“马兰头真嫩,刚长出来的,洗洗用麻油一拌,爽口得很呢。”一位大妈看

到有人对她们感兴趣,立马爽快地解释了一番。

中山植物园的专家对于这种爱采路边野菜的行为,很是不赞成。原来,在马路边生长的野菜,因其长期遭受汽车尾气的污染,导致铅、汞含量偏高,如果长期食用,可能导致慢性中毒。而在公园灌木丛中生长的野菜,由于被喷洒了防治病虫害的农药,如果随意食用,也极易引起呕吐、胸闷、头痛等症状。

另外,不同的野菜有不同的食用方法,有些适合洗净后生食,如苦菜、凉拌或者

蘸酱吃就可以了。有些则是加热之后才可以食用,比如荠菜。面对不认识的野菜,更不能轻易采挖。通常远离垃圾堆、水源污染地及繁忙马路的开阔郊外是采摘野菜的理想地点,但即使这样,食用前最好把野菜放在清水里浸泡两个小时以上。

给大家提个醒:“纯天然”不代表“无污染”,更不代表“纯健康”。少量吃野菜,有益健康,但食用不当,却会适得其反。建议大家以健康为重,路边的野菜不要随便采食。

快报记者 陈岚

今天风大明晨较冷

快报讯(记者 刘峻)昨天,记者从江苏省气象台获悉,这个双休日风会比较冷,而且早晨比较冷,但不会出现降雨,建议市民外出游玩要注意保暖。

昨天下午,在阳光照耀下,南京天气明显回暖,下午气温升到了15℃。但省气象台专家预计,一股弱冷空气已经袭来,今天白天南京将以阴天为主,气温将下降3-4℃,并将伴随5-7级偏北大风。据省气象台预报,3月10日阴转多云,偏北风5级阵风6-7级,最低温度5-6℃,最高温度10-11℃。3月11日白天晴到多云,夜里多云到阴,早晨最低温度0℃左右,白天最高温度9-10℃。3月12日晴到多云,最低温度1-2℃,最高温度12-13℃。

秦淮区小学、幼儿园将招新教师36人

快报讯(记者 黄艳)南京市面向2007年应届师范教育类本科毕业生进行的小学、幼儿园新教师招聘报名将于3月18日、19日上午9:00-11:00、下午2:00-4:00在秦淮区教育局人事科进行。

秦淮区2007年小学、幼儿园新教师总需求为36人,其中:语文5人、数学11人、英语1人、音乐1人、体育3人、美术4人、计算机5人、幼教6人。因招录计划尚未确定,以最后录用数为准。

栖霞中小学新教师面试分数线确定

快报讯(记者 黄艳)南京市栖霞区昨天公布了2007年中小学新教师面试报名分数线,凡达到分数线的考生或研究生可以参加面试报名。

分数线分别为,中学:语文女生110分,男生105分;数学女生100分,男生95分;英语女生116分,男生111分;计算机(电教)女生112分,男生108分;物理女生102分,男生97分;地理女生99分,男生97分;历史女生104分,男生100分;生物119分(不分男女);化学女生110分,男生105分;政治女生100分,男生96分;美术女生116分,男生115分。小学:语文、数学、英语女生91分,男生87分;计算机108分(不分男女);音乐95分(不分男女);美术83分(不分男女)。

凡达到上述分数线的考生或研究生,应于3月18日-26日到南京市迈皋桥中心小学报名。报名结束后,根据报名人数,从提供原件者中由高分到低分,按1:3比例确定面试人选。4月10日左右查询是否参加面试,咨询电话:025-85562331。

全国首家网络祭扫视频开通

快报讯(通讯员 陈振洪 记者 项风华)把故者生前的音容笑貌和家人团聚的片段放在网上,让远在海外或异地的亲属观看;把清明期间祭扫的实况全程播放,让腿脚不便的老人即便坐在家中也能家中的故人哀悼;虽然身在外地,但依然能在清明期间给故人献上一束花……记者昨天从南京雨花功德园了解到,全国首家墓园“网络视频远程祭扫系统”开通。

据介绍,目前该墓园区内的视频祭扫直播网络已正式开通,市民可以拨打预约电话52431893或登录www.yhgy.com了解详情。