

# 吃蘑菇防血栓？大白菜水煮可排毒？网上“养生秘笈”频频转发，专家点评—— 微信推荐“药方”只能“微信”

**本报综合消息** 微信普及，许多“养生秘笈”“健康宝典”被大量转发。但最近记者调查发现，很多保健良方良莠不齐，不可盲目全信，有的甚至是“托”——是一些美容、保健品公司的广告软文。

## 专家不以为然

最近，一则《大唐养生三字经》被大量转发。11月9日，上海市普陀区中心医院营养科主管营养师张劲军点评：“生姜可发汗和散寒，跟血脂的关系不大；吃蘑菇防血栓简直荒唐；吃苦瓜下胃火和吃苹果补肾都是错误的。”寥寥176个字的养生经，在张医生看来，或是过于片面，或是错误。

关于购买来的生猪肉，一则“宝典”提倡下锅前用热水冲洗，“可以洗得更干净”。9日，上

海市青浦区人民政府新闻办公室官方微博“绿色青浦”却表示：在热水的浸泡下，蛋白质会溶于水中，造成营养流失。

张劲军还向记者提到，很多人说空腹喝牛奶容易拉肚子，其实没那么可怕，只是空腹喝牛奶后，会增加肠蠕动，其中的蛋白质得不到利用，只是作为能量消耗掉了。酸奶也是这样，空腹喝的话，其中的乳酸菌容易被胃酸吞灭，失去纠正肠道菌群的作用。

## 没有科学根据

还有一条“吃饭的正确顺序”被很多人转发得很火。“吃饭时先吃新鲜水果，然后上一小碗清淡的开胃汤，再吃蔬菜类菜肴，把胃充填大半，然后上主食，最后上鱼肉类菜肴。”不少人大呼：“原来我吃饭的顺序一直是错的！”但

专家表示，这种说法是没有科学根据的。一些特殊人群，如胃病患者，或者想控制食量的群体，可以选择先喝汤，再吃饭菜，但吃喝顺序不会影响营养的吸收。

记者发现，有些荒唐的说法也混在养生信息中“大行其道”，需要甄别。比如最近微信上流行“大白菜排毒法”：大白菜水煮不加油盐，连吃3天，不吃别的食物，以后除了吃白菜叶外可再喝些白菜汤，坚持21天以上，会排出五种颜色的宿便。对此，张劲军表示，合理膳食、营养均衡、食物多样、谷类为主，再加上多喝水多运动，才能起到排毒的作用。“只吃大白菜，显然有危害。”

市民李女士告诉记者，她还在微信中看到一种“醋泡鸡蛋”的方法，称将鸡蛋浸于醋中1个月，以后每天吃这种醋泡蛋，可以美容和养

颜。她泡好后却不敢入嘴。“里面有一股怪味，鸡蛋已经馊掉了！”

## 背后暗藏玄机

记者阅读这类养生文章发现，最后常常会附有一些公众账号或者网址一类信息。记者点开一个附带的网址，里面展示的都是些保健产品，并“寻求科技开发与合作”。

据了解，微信中不少类似的养生文章和健康帖子都含有隐形广告，这种方式被业内称为次媒体营销，且有专门的公司在进行操作，其操作手段就是将需要宣传的产品，巧妙植入到一些受关注的微信信息中，从而覆盖大量粉丝，达到广告效果。这些服务性的文章最终目的是吸引粉丝参加后续举办的活动，从而把粉丝转为客户。（陈浩）

## 央视新楼获全球最佳高层建筑奖

**本报综合消息** 据央视报道，世界高层建筑学会“2013年度高层建筑奖”评选11月7日晚在美国芝加哥揭晓。中央电视台新址大楼获得最高奖——全球最佳高层建筑奖。

据了解，央视新大楼施工期长达8年，是国内最大的钢结构单体建筑，设计方为荷兰大都会建筑事务所。

## “二战中缅印战场影像”在杭“解密”

**新华社杭州11月10日电**（记者 段菁菁 吴洋）1942年抗战期间，为保卫当时中国唯一的对外联系通道——滇缅公路，中国组建远征军进入缅甸抗击日本侵略。71年后，一组由美国通信兵团在中缅印战区拍摄，后“沉睡”于美国国家档案馆多年的历史影像9日在杭州西湖博物馆“解密”。

据悉，“国家记忆”展出内容以71年前中缅印战场上中国远征军的历史影像为主，展馆内分为序厅、地图厅、主展厅、老兵关爱厅、梅姆瑞少校厅、通讯兵厅。主要展出了2011年章东磐等中国志愿者赴美，从浩繁的二战影像及文字记录中整理出的2.3万张影像、200万字资料。

老兵金城当年编制在远征军54军36师。在展览开幕现场，回忆起抗日时的艰苦场景，这位93岁高龄的老人仍记忆犹新，他告

诉记者：“二战中，中国士兵抗击日军为最终的胜利作出了巨大贡献，希望能靠大家的努力，重新唤醒人们对抗战历史的记忆。同时，也希望能激发我们更好地建设祖国的热情，实现中华民族的伟大复兴。”

谈及此次活动的意义，主办方之一的中华社会救助基金会秘书长胡广华表示，中国战场是第二次反法西斯战争的主战场，整个中国战区对反法西斯战争的胜利贡献巨大，希望能通过展览让更多的人知道中国在二战中重要的战略地位，让那些为国捐躯的先烈们以及活着的抗战英雄们能享受到一份自豪和尊严。

据悉，“国家记忆”展览曾在云南腾冲、重庆、深圳、台北相继举办，并计划明年7月7日在北京中国人民抗日战争纪念馆展出。该展在杭州将持续至本月30日。

## “天下第一蒸笼”亮相湖北天门



11月9日，一个巨大的蒸笼在湖北省天门市开笼，这个蒸笼将手工制作的当地特色蒸菜集于一笼，该蒸笼高1.8米、底部直径3米有余、蒸有128道菜的“天下第一蒸笼”亮相2013年天门美食周。（宗欣）

## 秦始皇陵考古首次发现“土豪金”陶俑

**新华社西安11月10日电**（记者 郑昕）记者从陕西省文物局获悉，在秦始皇帝陵博物院与陕西省考古研究院近期的联合考古发掘中，首次发现了秦代陶俑新的类制以及其所蕴含的文化元素。

2011年以来，为配合秦始皇帝陵博物院“9901陪葬坑”展厅的建设，考古人员在秦始皇陵发掘约880平方米，共清理出晚期墓葬15座、夯坑9座。出土的文物中，尤以近30件陶俑最引人注目。此次发掘出土的陶俑通体涂有彩绘，上身的彩绘保存较好，但颜色偏黄。通过观察彩绘，均可观察到彩绘涂刷的方向与纹路，能从这批秦代陶俑新的类制中揭示秦代丰富多彩的杂技艺术及神秘的宫廷娱乐文化。

此外，本次发掘工作还出土了铜器10多件、长方体铅砖10多块、铁器5件、锡器1件、石器3件、椭圆体石头3块、正方体石块2件、陶器残片若干件。

据有关专家介绍，“9901陪葬坑”最早发现于1999年3月，并在当年5月进行了试掘；2002年进行了第二次试掘。此次“9901陪葬坑”的全面发掘是田野考古发掘与现场文物保护的全面尝试，为以后的田野发掘文物保护提供了一个可借鉴的案例。

这次利用新的考古发掘理念发现，“9901陪葬坑”与秦始皇帝陵园建设、使用和破坏基本上是同步的，但也有更细分的时间段。这个细分的时间段，也为进一步研究秦始皇陵的陪葬布局、丧葬仪俗提供了新的思路。

## 杭州干塘节：摸鱼高手收获20公斤“鱼王”



11月9日，杭州，西溪湿地洪园干塘节热闹开锣。数十位捕鱼好手走入鱼塘围捕。一条1米出头，重约20公斤的螺狮青成了当天的“鱼王”。

每年春季，余杭区都会在西溪放生几十万条鱼苗，目的是改善洪园水域水质。根据传统，入冬后当地村民会抽干池塘水，修复加固堤岸，此时膘肥体壮的鱼儿就成了人们的盘中餐。（宗欣）

## “海燕”致广西籍货船在三亚遇险 6人失去联系

**新华社三亚11月10日电**（记者 郑玮娜 傅勇涛）记者从海南三亚海事局获悉，10日下午，在三亚港港池停靠的广西籍货船“顺航998”，被强台风“海燕”吹断缆绳，飘入大海中，船上6人与陆地失去联系。

目前，货船已随风飘至三亚东岛附近海域，海南相关单位已经组织人员开始搜救。

截至10日16时，超强台风“海燕”为海南岛带来强风暴雨，搜救难度比较大。