

不论“阳”没“阳” 哪些人不能用维C泡腾片?



最近“二阳”成为大家的话题热点，很多人再次捡起了他们的各种保健小药丸，在这其中，维生素C是出镜率最高的一位。在琳琅满目的维生素C补充剂中，泡腾片最受大家欢迎。

原因很简单，一来饮用过程中似乎多了一些乐趣，二来让平淡无奇的一杯白开水变得很有“饮感”。很多小伙伴甚至专门用维C泡腾片帮助自己多喝水，认为这样可以“一举两得”——既补充了营养，又增加了饮水量。

不过今天暂不跟大家讨论补充维生素C对于预防或治疗新冠病毒以及其他病毒有无帮助。只是想简单科普一些关于维C泡腾片这个“大热门”补充剂的相关基础知识，比如我们每天需要多少维生素C？是不是所有人都能用维C泡腾片，有没有隐患甚至危险？如果要服用维C泡腾片，有什么实用的产品挑选标准吗？

我们每天需要多少维生素C?

根据不同年龄段不同需求量不一样

0岁:40毫克/天;4岁:50毫克/天;7岁:65毫克/天;11岁:90毫克/天;14岁:100毫克/天;孕(早):100毫克/天;孕(中):115毫克/天;孕(晚):115毫克/天;哺乳期:150毫克/天。

维生素C是不是越多越好?

还真不是

长时间过量补充维生素C，有可能带来下述健康风险：

- 1.引发/增加草酸盐结石，增加泌尿系结石风险；
- 2.升高尿酸水平，增加高尿酸血症及痛风发生风险；
- 3.可能导致腹泻及其他消化道不适症状；
- 4.干扰某些药物的作用，比如抗凝药的抗凝效果；
- 5.影响血糖化验结果，因为能够与化验血糖的试剂发生化学反应，而让化验出的血糖值偏低，影响血糖结果的准确性。

还有一点需要提醒大家，如果长期大量补维C，一旦停用，反而有可能让身体“被迫缺乏”。

为何泡腾片风险更大?

与钠含量有关

泡腾片之所以可以在水里咕嘟咕嘟地一边融化一边生成看上去就很清爽的“泡泡”，是因为其中含有碳酸钠和碳酸氢钠等崩解剂。从这两种崩解剂的名字里，大家可以清晰地看到“钠”元素的存在。而钠元素，也是食盐的主要组成元素。

1.事实上，市面上很多泡腾片的钠含量高得惊人，虽然不同品牌的泡腾片所含有的量各不相同，但总体都在6000毫克/100克~12000毫克/100克之间。怎么理解这个量呢？酱油的钠含量在4000毫克/100克~7000毫克/100克之间。如此一对比，相信大家对于维C泡腾片的钠含量已经有一个概念了。

当然，任何人也不可能每天吃100克泡腾片，所以，我们具体到一天一片来看看它的钠含量。按照平均每片泡腾片4克计算，1片钠含量在240毫克~480毫克之间。相当于世界卫生组织WHO推荐给成年人每日钠摄入量2000毫克(即5克食盐)的1/8~1/4。而对于孩子们而言，1片泡腾片的钠含量几乎占到每日推荐摄入量的1/3，甚至1/2!

2.对于本来就血压高，甚至一直在用降压药控制血压的朋友们，泡腾片对这类人群而言，无论如何都是弊大于利的(毕竟其实我们真的很难维生素C缺乏，且目前也真的没有强有力的证据可以证明维生素C能够预防病毒感染，不论新冠还是甲流)。

3.除了“太咸”，很多泡腾片还会因为其中大量柠檬酸成分而对牙齿产生威胁。这里提醒大家：服用泡腾片冲泡的水之后，最好不要马上刷牙，以免在酸性成分的加持下伤害牙釉质及牙龈。正确的做法是先立刻用清水漱口，且最好多漱几次。

维生素C的摄入量有上限吗?

有!

市面上的维C泡腾片中维C的剂量普遍不低，常见的成人款都在500毫克/片~1000毫克/片。某些品牌的实测值甚至比这个量还大。而按照中国居民膳食指南里推荐的标准，普通人每天吃一斤蔬菜+半斤水果，就能够保证充足的维C摄入。就算是没有吃到这个量，也很难发生维生素C缺乏，毕竟我们的粮食、肉蛋类食物中也是含有一定量维生素C的。

就算是孩子，也很难吃不到推荐摄入量。更何况各年龄段的配方奶里、婴幼儿食品里都强化了维生素C。

不适合吃维C泡腾片的有哪些人?

主要有以下五类

尿酸值高的人群；有泌尿系结石的人群；高血压人群；使用抗凝剂的人群；孩子们。

另外，除非疾病原因，否则，只要饮食不算太“另类”，普通人真的不需要额外补充维生素C。

选择哪种类型的维C补充剂?

药店几块钱一瓶的就够用

基于2020年1月至目前的现有文献和出版物，补充维生素C与预防/治疗COVID-19的证据，真的是稀缺且不确定的。尤其是“预防”，真的就是个心理安慰剂作用。当然，如果觉得花钱买心理安慰剂特别值，也说得过去。

至于选择哪种类型的维C补充剂，我个人及我身边的医生们态度都特别一致：药店几块钱一小瓶100片、每片100毫克的那种，又便宜又好用还不至于过量补充。

不过，还是更推荐天然蔬菜水果，毕竟，天然新鲜的蔬菜水果不仅能保证维生素C，又能提供膳食纤维，还含有数以百计的抗氧化植物化学素，同时能满足我们的口腹之欲——谁吃谁健康!

据《北京青年报》

银河开启最佳观测期 去和它合张影吧

新华社天津6月10日电(记者周润健)进入6月，银河开启最佳观测期。在远离光污染的地方，如郊外、农村、高山等地区，夏日银河像一道气势磅礴的瀑布、一幅色彩斑斓的油画、一束绚丽多彩的礼花，令人惊叹，让人难忘。

夏日夜晚，告别了白天的闷热，非常适合仰望星空。静谧的夜空中，不仅有点繁星，如果你愿意等候的话，时间不长就能见到美丽的银河。

银河，看起来像一条白茫茫的亮带，这个季节天一黑，就能在东南方向看到它最亮的部分，并随着时间推移越升越高，直至黎明前从东北向西南方向“划开”整个天空。

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏表示，虽然一年四季都可以看到银河，但夏季是欣赏银河的绝佳季节。在光污染较小的地方，银河肉眼清晰可见，如烟似纱，非常壮美。

银河各部分的亮度是不一样的，最亮的是银心(天蝎座、人马座天区)。“银心是银河最灿烂、绚丽的部分，但在北半球只有夏、秋两季才是观测它的好时机。进入6月，天黑后不久，银心就会从东南方向升起；6月往后，银心的位置逐日升高，观测条件越来越好。随着夜色渐深，织女星、牛郎星、天津四组成的‘夏季大三角’也会热闹登场。”修立鹏说。

悠悠夏日，喜欢露营观星的朋友在这个季节可以出动了，与银河来一场美丽的邂逅，再来一张浪漫的合影。

如何把人物与银河拍在同一张照片里，留下精彩瞬间?北京市天文摄影爱好者王俊峰建议，首先选择在暗夜条件较好、光害等级较低的环境下进行拍摄。根据不同的构图，可选用不同焦距进行拍摄。广角和超广角可以拍摄人和“银河拱桥”的合影，中焦可以拍摄人和银心的合影，或是结合赤道仪对银河进行长时间曝光。

“用中焦拍摄时，可以采用被拍摄人物距离镜头稍远、用银心当背景的剪影方式，这样能体现出宇宙的浩瀚和人类的渺小的对比，让画面更富意境。此时焦点要对到被拍摄人物身上，拍出来的效果会比较梦幻；如果采用广角拍摄，可以展示银河更多的内容，被拍摄人物根据构图需求站位合适就可以。需要注意的是，在长曝光期间，被拍摄人物要保持不动，以确保拍出来后人像清晰，如有必要，可进行合理补光，也可结合光绘摄影进行更丰富的创作。”王俊峰说。

新研究 深部脑刺激法可在睡眠中增强记忆

新华社耶路撒冷6月10日电(记者王卓伦)以色列特拉维夫大学日前发布公报说，该校人员参与的一项研究发现，深部脑刺激法可使人在睡眠期间增强记忆。

研究报告发表在新一期英国《自然·神经学》杂志上。研究人员指出，他们首次证明了一个长久以来的说法——睡眠期间海马体和大脑皮层的协同活动是增强记忆的关键机制，即通过睡眠期间海马体和大脑皮层之间的交流，大脑中的记忆能够得到持久巩固。深部脑刺激法是治疗帕金森病等

神经疾病的重要方法之一，即把电极植入脑中特定的神经区域，再外接电池给予刺激，以改善脑细胞的功能。新研究由美国加州大学洛杉矶分校和以色列特拉维夫大学等机构的研究人员合作完成。研究人员在18名癫痫患者脑中植入电极，研究睡眠期间深部脑刺激法的作用。

研究报告说，睡眠期间深部脑刺激法可改善大脑中负责获取新记忆的海马体和负责长期存储记忆的额叶皮层之间的交流。监测睡眠期间海马体活动发现，这一疗法能够精确、定时将电

刺激传递到额叶皮层。通过对接受和不接受深部脑刺激法两组受试者的对比性测试发现，睡眠期间深部脑刺激法能够显著改善受试者记忆的准确性。

研究人员还监测了这一方法以单个神经元为单位对大脑活动的影响，结果发现，在睡眠期间开展精准刺激有助于加强海马体和额叶皮层之间的交流。他们认为，作为特殊的干预式刺激疗法，深部脑刺激法有助于改善和巩固记忆，增强大脑中海马体和大脑皮层的协同性，未来有望为治疗痴呆症等记忆障碍疾病带来启发。