



第36届“3·15”晚会于3月15日播出。今年“3·15”晚会聚焦“放心消费 品质生活”的主题，关注食品安全、公共安全、金融安全、广告市场等领域侵害消费者权益的违法行为。

“漂白鸡爪”生产车间令人作呕

记者在鸡爪销售火爆的川渝地区展开调查，发现在未办健康证、未做任何健康体检、未经过任何卫生消毒的情况下，记者很轻松地进入成都市明扬食品生产车间，这里正是为蜀福香食品有限责任公司鸡爪产品进行前期加工的场所。

在食品加工车间现场，泡制区、修剪区、挑选区臭气弥漫，刺鼻的腥臭味让人作呕，生产环境脏乱不堪：地面长期淤积着浑浊污水，各类塑料筐杂乱无章随意堆放，生产机械设备表面污渍厚重、油污遍布。大量鸡爪直接裸露堆放在潮湿肮脏的地面上，即便鸡爪被人员踩踏，工人也只是随手捡起，直接放回加工筐中继续使用，完全无视食品卫生安全。

同时，工厂对鸡爪进行了一道关键的“漂白”工序。工作人员坦白：“它是双氧水漂白的。”双氧水，学名过氧化氢，作为强氧化剂和消毒剂常常用于杀菌消毒。按照国家的规定，鸡爪加工过程中，不能使用双氧水，这种化学物质首先会破坏食品中的蛋白质等营养成分，消费者如果长期食用经其浸泡的食品，会造成口腔黏膜损伤、肝肾功能损害等健康危害，超剂量食用，则会危及生命。

网红神药外泌体竟是“三无”产品

“外泌体”是近期医美市场上火爆的一类“产品”，记者在多个医疗刊物和业内人士的介绍中了解到，所谓“外泌体”，其实是一种在干细胞培养过程中，分泌的生物活性物质，在医疗界和学术界，其作用机理、临床测试等多项医学程序上，尚不能明确，更多还停留在学术研究和理论研究的阶段。截至目前，我国并没有任何外泌体药品获得上市销售批准。

记者在市场上找到了一款“外泌体”产品“轻奢”，其生产商灏麟（天津）生物科技有限公司的工作人员告诉记者，他家生产的这款产品，主要成分就是“外泌体”，但为了躲避市场监管，他们“套”用了胶原蛋白的许可证；在西南某市的一家捷波摩尔生物科技有限公司，公司负责人声称在用“外泌体”治疗疾病，比如癫痫、关节炎、糖尿病等。然而，该负责人拿出的所谓“医用级别外泌体冷冻原液”，在包装上没有任何产品信息，属妥妥的“三无”产品。

没有国家批准、没有通过任何临床试验、没有任何疗效数据的所谓“外泌体”，被这些企业包装成“包治百病”的“神药”、伪装成“技术服务”后流进市场，注射进了患者的身体里。网络上充斥着大量消费者关于“外泌体抗衰”的投诉和吐槽：“我就做了外泌体，结果满脸感染，严重痤疮”“我打了，然后过敏了，烂脸三个月”“几乎是毫无效果，骗钱的”。

增高机构所谓“量子修复”毫无科学依据

在各大网络平台上，各路商家宣称自己能给孩子的骨骼装上“加速器”。记者来到了一家有着多家连锁分店的“安立身青少年物理增高”机构，发现安立身多家门店均以签约保障、无效退款作为核心承诺来吸引家长。真的会无效全额退款吗？真的能物理增高孩子的身高吗？

当记者以加盟商的身份，来到了“安立身青少年物理增高”总部进行调查，负责人说出了实话：“孩子本身就要长，是吧，就算不来我们这里，孩子也是会长的，就是我们不会跟家长这么说。”

另一家全国连锁的德睿瑞青少年物理增高机构，也推出同类增高项目。在德睿瑞直营店里，工作人员告诉记者，对于骨骼线已经闭合的成年人，他们也能实现增高。德睿瑞青少年物理增高总部负责人坦言：“成人只是把你的骨骼变直了，不是让你长骨骼出来。”

行业内都清楚，骨骼线一旦闭合便无法再次自然长高，但英瑞可身高度质调理中心的负责人，却宣称可以做到违背科学常识的“闭合增高”，“闭合增高是组合型的，我们还有心理疗愈、量子修复。”但当记者追问增高方案的科学依据与医学支撑时，负责人表示，他没有医学数据或临床验证报告，他只想挣钱。

截至记者调查结束前，市场上出现的此类增高门店，还在不断加盟、开设分店，以德睿瑞为例，目前的门店数量达到了70多家，超过了10个省份，安立身目前的门店数量达到60多家，英瑞可的加盟门店则超过了30家。

穿睡衣VS裸睡哪个更健康？

关于睡眠方式，有人习惯穿着睡衣入睡，有人则青睐裸睡，到底哪种方式更健康？

睡衣通常指上衣加宽松长裤的两件套，它在20世纪才真正流行起来。穿睡衣睡觉，好处不少。

首先，保暖是基本功能。尤其在冷天，睡衣能有效减少因踢被子而着凉的风险。其次，从卫生角度看，睡衣相当于一层物理屏障，既能防止皮肤上的污渍和皮屑直接污染床品，也

能隔离床品上的尘螨等过敏原。

此外，皮肤科医生会特别指出，穿睡衣有助于降低皮肤病感染的风险。一些常见的真菌感染，如脚气（足癣）、灰指甲，以及可能由此引发的股癣，都可能通过皮肤接触传染给自己或同床的伴侣。穿着睡衣能起到一定的阻隔作用。

那么，裸睡又有哪些好处呢？有过体验的人都知道，裸睡带来一种无拘无束的自由感，这种愉悦的情绪本身就是一种健康收益。

更重要的是，裸睡有助于改善睡眠质量。人体在入睡时需要核心体温略微下降，过热的睡眠环境会干扰这一过程。裸睡消除了睡衣可能造成的过热，帮助身体更快进入冷静状态，从而让人更容易入睡，睡得更安稳。

裸睡对特定人群还有额外的健康益处。对女性而言，裸睡能保持私处通风干爽，降低局部温度和湿度，从而减少念珠菌（引起霉菌性阴道炎的主要病菌）感染的风险。对男性来

说，一些研究指出，相对凉爽的环境有助于维护睾丸功能，甚至可能对精子质量产生积极影响。例如，有数据显示，习惯裸睡或穿宽松内裤的男性，其精子DNA损伤的风险相对较低。当然，这方面的研究尚存争议。

其实，单从健康角度出发，穿睡衣与裸睡之间的微弱差异，并不足以构成决定性建议。人们最终的选择，更多的是生活习惯、便利性和个人偏好的结果。（据浙江老年报）

吃菠萝想不“倒牙”？最佳方法快来学习



转眼又到炫菠萝的季节啦！菠萝吃起来香甜可口，很多人觉得菠萝这种“果实”不错。但其实菠萝不是一个果实，而是由很多无籽小果螺旋排列而成，每个菠萝有100~200个小果，直接与中央核相连聚集，最后才形成我们看到的大菠萝。

菠萝和凤梨啥关系？

关于菠萝和凤梨到底是不是一种水果的问题，一直争论不休，从未停止。

实际上，菠萝和凤梨就是一种水果。菠萝是凤梨科的植物，也叫凤梨，就像土豆和马铃薯、西红柿和番茄、秋葵和羊角豆、芭乐和番石榴。

可能很多人会说：“市面上的菠萝和凤梨就是不一样呀，菠萝有刺、扎手，还得用盐水泡；凤梨没有刺、皮薄、不用挖眼，不用盐水泡就能吃。”

之所以会出现这样的差异，与菠萝的品种直接相关。菠萝的栽培品种约有70个，根据其形态、叶刺和果实特性分为卡因、皇后、西班牙和杂交种4类。

可以这样理解：菠萝就是凤梨，凤梨就是菠萝。只不过人们口中的“凤梨”，是菠萝家族中的不同成员而已，口感更好一些。

吃菠萝为什么“扎嘴”？

菠萝虽然香甜好吃，但少吃还行，多吃几口就会明显感觉到“扎嘴”“倒牙”，有点蜇得慌。这是为啥呢？

1. 草酸钙针晶

菠萝的果肉中含有草酸钙针晶，晶体呈两端尖锐的针状或长纺锤状。所以，我们吃菠萝的时候常会感到有点“扎”。

2. 菠萝蛋白酶

菠萝蛋白酶是存在于菠萝植株中的一种蛋白质水解酶，这种蛋白酶会破坏牙龈、口腔黏膜等结构，让我们产生不适感。

菠萝蛋白酶也会导致一部分人对菠萝过敏，出现腹泻、呕吐、全身发痒、四肢及口舌发麻等症状，甚至还可能出现呼吸困难、休克等反应。

菠萝“扎嘴”怎么办？

想要解决菠萝“扎嘴”的问题，方法还真不少。

1. 烹调处理

可以做烤菠萝或菠萝炒饭、菠萝咕咾肉，因为菠萝蛋白酶遇热会失活，它的最适温度为40℃左右，温度过高或过低都会影响菠萝蛋白酶的活性。不用太担心营养损失，毕竟菠萝中怕热的维生素C、B族维生素含量并不高，完全可以靠吃其他食物来补充。

2. 热水浸泡

菠萝切成块，直接用开水泡几分钟，因为热水可以把菠萝蛋白酶灭活，也可以溶解草酸钙结晶。

3. 盐水浸泡（有点用，但不是很推荐）

用盐水浸泡菠萝，能在一定程度上减轻菠萝“扎嘴”的情况，但其实撒盐少作用不大。盐的咸味可以减轻苦味，增强甜味，能在一定程度上缓解吃菠萝的不适感。

但有研究认为，菠萝的最佳浸泡方式是氯化钠溶液浓度为7%，浸泡时间10分钟。7%的氯化钠溶液的制备，需要向500mL水中加入35-40g食盐。这盐含量可不低，用它来浸泡菠萝吃，不仅口感偏咸，对血压也可能不太友好。

菠萝要买熟透的

菠萝属于非呼吸跃变型水果，如果买的菠萝没熟透，到家之后它也不能再自己催熟自己了。

挑选菠萝的时候，就选叶子茂盛、叶片挺立、果实新鲜，手感沉的菠萝；同时也要用手指稍微按压一下，选略微发软、有弹性的，这样的菠萝成熟度大多较好。（本报综合）