



减肥瘦身需求的日益增大,网络平台的扩大经营,催生了多种多样的被动减肥产品,比如减肥药、按摩膏、甩脂仪之类。然而,这些打着科技旗号的被动减肥产品,是否能经受住科学的检验?

当“被动减肥”遇上伪科技……

□本报记者 刘洋

暑期是减肥瘦身市场最火爆的时期,高温侵袭下,轻薄的衣着很难起到“遮肉”的作用。对于很多办公室的白领来说,忙碌的工作使他们既没有充足时间多做活动,也没有更多精力保持运动。随着减肥瘦身需求的日益增大,网络平台的扩大经营,消费者迫切的需求,催生了多种多样的所谓“不用节食、不用运动就能减肥”的被动减肥产品。

记者采访发现,虽然商家的宣传非常好,各种产品的效果对比图也让人十分心动,不过被动减肥的手段和产品却未必能产生令人满意的结果。专家指出,科学瘦身需要合理膳食、坚持运动,被动减肥不但效果难以保证,更易造成体重反弹,有损健康。



诸如此类的“美好”忽悠,在美容机构遍地都是。 资料图

“受罪还在其次,让人后怕的是,有的减肥药里含有激素,如果影响了青春期发育,就得不偿失了。”景女士忧虑地说。

按摩膏:挂着羊头卖狗肉?

既然口服减肥药的副作用让人难以忍受,那么市面上的一些按摩油、按摩膏是否有效呢?

记者打开自己的朋友圈,发现一位转行做微商的朋友正在卖力推销一款乳液类的减肥用品。她不仅列出了许多人使用后的胖瘦对比,还公布了商家授予的产品经销商证书。

在某知名网购平台上,记者发现,这款用品赫然在列,并在图片上标注了全国正牌产品的防伪电话。看起来,这款产品已经足够使人信服,如果不能产生预期效果,或许只是买家自己“运气不好”。

不过,当记者在国家食品药品监督管理局总局的官网上查询相关注册信息后,这款产品的秘密就暴露了。原来,在总局的备案中,这款产品分类存在于非特殊用途化妆品类的目录。非特殊用途化妆品既不需要人体安全

性试验,也不需要产品功效性评价资料。而根据原卫生部颁发的《化妆品卫生管理实施细则》,特殊用途化妆品则要求具有消除人体美不利因素,或带有治疗作用。特殊用途化妆品必须经过卫生部门的批准,取得批准文号后方可生产销售。

显然,这款号称能够溶脂的产品钻了一个“非”字的空子,在备案的产品描述中,这款产品只写到“能调理肤质改善纹理……具有滋润、焕肤多重功效”,可谓与销售时的宣传南辕北辙。而产品为逃避监管,仅从微信上销售,通过“熟人效应”,使一些不明就里的求美者盲从盲信,白白浪费了时间和金钱。

传统医学:从业者资质难保证

相对化学制剂,中国传统医学的科学性获得了很多减肥人士的信赖。拔罐、刮痧、针灸和推拿都利用了经络运行的规律,使肥胖人士的身体回归正常畅通的人体循环系统,进而达到科学减肥的目的。

在北京市民宋先生的帮助下,记者采访了一家位于长椿街社区的针灸减肥中心。据

宋先生说,针灸减肥需要全身扎针,并配合饮食,隔天治疗的两天内,只能吃一顿肉菜,其余数餐都只能吃黄瓜、西红柿等蔬菜水果。

一个疗程下来,宋先生瘦了20斤。“但很快又胖回来了,我觉得主要还是由于针灸期间控制饮食才瘦的。”宋先生认为。

记者在这家中心观察到,从事针灸的那位人士并不具有任何医疗机构的职业许可证,她的信誉度基本来自于多年从业的经验和口碑。

记者又走访了北京朝阳区某小区的一位针灸师傅。她告诉记者,她所进行的穴位埋线治疗,是从北京的一家穴位埋线医学研究中心的私人机构经过培训学习的。然而,据记者了解,开展针刺、穴位埋线等减肥业务的机构,必须要取得医疗机构执业许可证,从业人员同时也要取得相关的执业医师资格证书,只有国家职业资格鉴定中心才有职业资格准入的认证资格。

解放军第五五三中心医院激光整形中心主任张歌,就曾遇到过因为埋线造成组织坏死、皮下坏死的案例,有些可以补救,有些却救不了。显然,一些未获得国家资格认证的所谓“中医减肥”,严重影响了科学减肥的可靠性和可信度。

减肥仪器:风险和成效并存

减肥仪器的使用同样面临监管缺失的问题。据新华社报道,总部位于上海的一家减肥机构,在全国有近1000家门店。记者咨询加盟、开展此类业务是否需要办证,门店工作人员表示:“只需要在工商部门备案即可,不需要医疗机构执业许可证。”

据记者探访,一些减肥中心的仪器疗程费用都高达数万元。减肥者不但要被机械挤压、拉扯,还要进入“太空舱”蒸桑拿“排毒”配合。

由于收入颇丰又忙于工作,杨先生选择求助于各种被动减肥的机构。但用过“辟脂

仪”和“甩脂器”之后,他却患上了毛囊炎,“这些机器就像拧人,把汗毛都揪下来了。而且挤压肚子以后腹部容易胀气。”害怕伤及内脏,杨先生没有再继续。

那么,号称最为“立竿见影”的吸脂手术是否可以作为最佳选择呢?记者咨询陆军总医院、海军总医院皮肤激光美容整形中心后获悉,正规的国家三甲医院美容整形机构的吸脂手术虽然相对安全有保证,但由于脂肪具有记忆功能,如果术后不注意饮食,体重很容易再次反弹。

据美容整形医生介绍,吸脂手术看似一劳永逸,实则需要考虑的后顾之忧不在少数。例如,迅速瘦身大量赘皮失去弹性需要做手术切除,悖论的是,为时不短的恢复期间,不能做大量运动维持瘦身成果,而没有主动运动的维持,手术者往往又容易在短期内反弹体重。

科学减肥:主动权自己掌握

“对于市场上涌动的被动减肥热潮,很多消费者都被那些美好的描述忽悠了。”北京陆军总医院皮肤科主治医师周双琳说:“减肥是要依据自己的体质而科学计划,不是说不吃主食,只吃水果和蔬菜就是健康。也不是说不停地运动,做大量负重练习就能减肥。”

对于很多人来说,非理性的冲动,往往使他们在对自己的身体状况、减肥原理都不甚了了的情况下轻信一些宣传去减肥。“轻则伤了脾胃筋骨内脏,重则留下严重后遗症,这些减肥误区导致的疾病我见过很多。”周医生坦言。

实际上,合理饮食、健康运动,不贪图快速减肥的途径,这些简单的原则经常被一些人有意地忽视。周医生认为,减肥也要讲究科学,与其依赖被动式的方法,不如着手根据自己的体质作出科学的诊断后再加以规律的锻炼。

“而减肥的第一步,也是最重要的一步,则是具备一个理性科学的头脑。”周医生特别强调。

视 角

且慢为“硅谷开始‘山寨’中国科技”叫好

□兰海燕

《纽约时报》近日报道,中国的科技产业如今在很多领域都是最先试水者,曾几何时亦步亦趋于硅谷后面的中国企业,开始成为硅谷寻求创意的对象,“现在,轮到硅谷‘山寨’中国企业了”。

报道列举:在线上约会应用Tinder出现前,中国就已有“陌陌”;在亚马逊开始谈论用无人机送货时,顺丰已经在内测无人机配送服务;微信推出应用内即时新闻比脸谱早很多——一些西方科技公司,甚至包括某些巨头,正从中国企业那里寻求创意。”

这则出自西方主流媒体的报道,无疑让常常背着“山寨”名声的中国企业感到“扬眉吐气”。而就在此时,另一则消息又给人们泼来冷水:其实我们的创业生态、科研氛围,至少在某些地方,还远未达到值得喝彩的程度,不少藤黄、荆棘在掣肘企业尤其是科技型中小微企业活力的迸发。而中小微企业丛林式的生长,才能让“硅谷‘山寨’中国企业”成为普遍风景。

《科技日报》近日刊发消息说,因为小微企业“心有余而力不足”,因为高校院所大型仪器入网难等等,“创新券”在山东不少地区存在烦恼,“山东某地级市相关负责人用数字诉说苦衷,2015年,财政预拨款600万元,实际兑现19万元,因为小微企业用不上,19万元之外的钱要全部退回去”。

财政预拨款,通俗讲就是政府掏钱补贴企业在科技创新上,但企业却花不出,政府不得不收回,这是怎么了?

乍一看,肯定是企业出了问题。“创新券”是政府向中小微企业无偿发放,专门购买科技服务机构检测测试、仪器共享、研发合作等创新服务的权益凭证,初创于荷兰,2012年江苏宿迁试水后,目前国内已有13个省市区采纳,被称为打开中小微企业型企业研发能力薄弱、创新资金投入不足、企业与科研机构供需双方不能高效对接等难题的“金钥匙”。中国科学技术信息研究所副所长郭铁成在一次论坛上说,“对于国家众多大项目而言,其实什么项目也没有创新券政策大。因为中小企业占企业总数的99%,税收、就业主要是

由中小企业解决的。这种成效不能按照传统的GDP发展观来衡量。”

政府给的钱花不出,这首先与小微企业的创新能力有关。中小企业特别是小微企业存在的创新能力弱、缺少核心技术,使得他们自然很享受“创新券”。而济南市外宣办8月初发布的消息也称,该市2000家规模以上企业中只有30%有研发投入;每年研发经费过亿的企业不到10家,却占到研发投入总额的56%。规模以上企业研发活动尚且如此,小微企业情况可想而知。

除了创新能力不足,制约“创新券”使用的还有“服务提供方的稀缺”。“创新券”的一大用途是中小企业在科研中进行项目检验检测、仪器共享,从而避免自己购买高额设备。然而,高校院所受“收支两条线”和“收费资格”的限制,虽然也有仪器设备入网,但数量极少。一个项目,在共享平台上找不到相应的科研仪器和服务,自然也无法使用“创新券”。

此外,“创新券”还在受地域的限制和“兑换时间长”的困扰。简单讲,山东一家小微企业,在当地找不到产品检测的仪器,却却在上海的网络平台上找到了这项技术服务,那么,这张“创新券”能不能成为一张全国的“通行证”?而文件并无跨地区如何使用的规定。浙江省科技厅有人士担忧地说,“省内各市县运用当地财政测算、确定创新券,出现了申报、审核、发放程序不统一,尤其是目前与创新券配套的财政资金是延续科研项目项目的资金拨付方式,出现创新券兑换时间长等问题”。

在美国,有所谓“30英里规则”,即在硅谷狭长的30英里山谷内,每一个投资人都可以找到他想投资的技术,而每一个创业者也可以找到至少一笔风险投资。人们在赞叹这一切的同时也需要明白,这并非是非自然生长的森林,而是有关部门修剪耕耘出来的一个效果。同样,面对“创新券”这项新兴的公共投入政策,人们呼吁国家主管部门从顶层设计上加以推进,比如发行全国通用的“创新券”,建立全国服务平台,推动国家大型仪器、重点实验室等科技资源的共享……莫让好政策成为橱窗里的风景,正成为人们的期盼。



探秘核电科技馆

8月7日,10名来自西藏聂拉木县的藏族学生来到位于烟台的山东核电科技馆,了解核电科技,探寻核能奥秘。据了解,西藏聂拉木县是烟台市的对口支援单位,经过烟台市第八批援藏干部的牵线组织,这10名藏族学生从8月6日起开始在烟台进行为期一周的交流学习。图为这些藏族学生在观看核岛机组模型。

唐克摄(新华社发)

“‘光明杯’科技传播奖”开评在即

本报讯 (记者黄哲雯)为了鼓励我国科技新闻工作者科技新闻作品的创作热情,提高科技新闻作品的传播力,推动我国科技新闻传播事业的发展,中国科技新闻学会启动“‘光明杯’科技传播奖”优秀作品评选活动,作品征集将于8月底结束。本次评选的获奖新闻作品总数将不超过50件,总奖金达15万元。

暑期孩子们喜欢游泳戏水,尤其是农村的孩子,在河中玩水时容易发生溺水危险。对此,“万能的朋友圈”里又开始流传起一种溺水急救法,称“从河里救出两名溺水男孩,上岸后孩子已经没有呼吸,当地村民便倒背着他们跑步。几分钟后,小男孩就吐出几口水缓过神来了。”发布者要求,看到这个请继续转下去,说不定可以救更多的人。

发布者的好心不容置疑,但问题是,这种救溺水儿童的“倒挂法”真能救人一命吗?

据一位做专职救生员的人士介绍,人在溺水后,身体最初会有反射性的气道痉挛闭锁,呼吸停止,然后反射消失,大量的水涌入肺内。在这里,需要分淡水 and 海水两种情况。如果是淡水溺水,由于淡水是低渗透压的,所以肺内的水分很快就会被肺泡吸收入血液,使得血液循环的容量增加,导致出血性心

用科学击碎流言

力衰竭,继而引起心跳停止濒临死亡。如果是海水溺水,由于海水是高渗透压的,所以,大量的血清和组织间液会进入到肺泡,导致低血容量性休克,肺里就会积攒非常多的水,形成严重的肺水肿。

医生说,在水积攒在肺里的情况下,倒背孩子是没效果的,因为再怎么挤压,倒置都不可能让肺里的水通过气道流出来。而且,倒背

实,具备科学性,同时要求主题鲜明,形式新颖,文字生动,通俗易懂,传播效果好;导向正确,有较大的社会影响,产生相应的社会效益和经济效益。

记者获悉,此次评奖将按报纸、通讯社科技新闻作品,广播电台、电视台科技新闻作品,新媒体(微博、微信、客户端)科技新闻作品和综合类进行逐级评审,由中国科协主管下的中国科技新闻学会聘请科技传媒及相关研究领域的科技新闻传播专家、科技管理专家组成评选委员会,评委采取轮换制和回避制。

记者获悉,此次评奖将按报纸、通讯社科技新闻作品,广播电台、电视台科技新闻作品,新媒体(微博、微信、客户端)科技新闻作品和综合类进行逐级评审,由中国科协主管下的中国科技新闻学会聘请科技传媒及相关研究领域的科技新闻传播专家、科技管理专家组成评选委员会,评委采取轮换制和回避制。

溺水者跑步还特别危险——试想,已经出现心力衰竭和肺水肿的人,怎经得起这番折腾?正确的方法是,将溺水者从水中救出后,首先应确定其处于什么样的意识状态,是神志清醒还是已经模糊。若神志清醒,有咳嗽和呼吸困难现象,这时可以提示其咳嗽,或拍打其背部促使气道的水排出,同时拨打急救电话,以防排水不足;若溺水者神志已经不清,但可

北京传统工业区向绿色生态转型

本报讯 在近日举行的金融·长安街新兴商务区论坛上,北京石景山区有关人士表示,石景山区正致力于建设首都经济新的增长极,京津冀协同发展先行区、国家级绿色转型发展示范区。

论坛上有专家提出,绿色生态发展理念不仅仅体现在自然生态和景观上,也体现在绿色的建筑上。被称为石景山的绿色建筑代表的大型商务综合体——金融街(长安)中心,作为区域产业发展的载体,绿建标杆在论坛现场进行绿建技术的视频展示。该项目广泛地运用绿色节能技术,成为北京获得绿建三星级和LEED金级双认证的超大型城市综合体项目。

(李越)

“中国制造”坐上火车抢占国际市场

本报讯 近日,103架2600吨具有国际领先水平的液压支架煤炭开采设备在武汉铁路局平顶山山东站集结装车完毕,驶向广西凭祥口岸出口至越南。

这是平顶山东站第二次承运该公司出口国外的液压支架。平顶山煤矿机械有限责任公司是煤炭工业采掘工作面液压支架定点生产厂家,该公司作为中国唯一一家通过欧盟CE认证的煤机制造企业,在当前国内煤炭市场低迷的情况下,加强与“一带一路”国家和地区的联系,利用技术等方面优势将优良的煤机装备打入国际市场,多次取得出口越南、俄罗斯的液压支架大额订单。平顶山东站在去年6月成功承运了出口越南的液压支架后,这次仅用3天时间就运输至凭祥,从凭祥报关出国,比预计的运输时间提前了5天。(郭松 寇慧娟)

科技支撑加快工业转型升级

本报讯 近年来,云南禄丰县把工业科技创新作为振兴经济的突破口,攻坚转型,集聚发展,截至4月底,实现工业总产值38.9亿元,实现规模以上工业增加值6亿元。

据了解,禄丰县一方面着力改造提升传统产业,培育壮大战略性新兴产业,通过高新技术引领,改造传统产业,培育战略性新兴产业,推动重点产业向价值链高端提升,加速工业转型升级,提高全县工业经济综合实力。另一方面,积极推动高新技术企业以技术研究中心为基础,开展校企合作,借智引才,借梯上楼,有效实现了企业的发展壮大。目前,该县建有院士工作站3个,涉及矿产、建材、新材料等领域,搭建了高层次创新创业平台,激励了广大科技人员的创新热情。

“大数据”平台保障线路养护

本报讯 在车间成立分析组,由车间来分析病害,确定问题所在,下发《派工单》组织工区定点消灭,并由车间管理人员复查……南阳工务段近日推出“车间指挥生产”工作模式,把有限的天窗资源和劳力资源充分利用,把“方案修、精准修、专业修、集中修”等维修理念贯彻到日常的养护维修作业管理中。

这个段按照“让管理层复杂化、让操作层简单化”的工作理念,在各个车间成立检查分析组,确定需要整治的线路病害,由车间组织制订整改方案。该段启用集“调度指挥、安全监控、现场作业”于一体的“大数据”分析平台,运用网络对讲机、视频执法仪、GPS定位等现代科技手段全力保障线路养护和维修质量。

(原双见 雷金发)

“家属开放日”让亲情大绽放

本报讯 近日,中车集团戚墅堰研究所举行“情聚戚所,感谢有你”家属开放日活动,吸引了上千名员工家属参加。本次活动分为“亲情进车间”、“亲情大绽放”、“亲情展才艺”等10个部分。

在“亲情进车间”和“亲情大绽放”活动中,员工家属深入展厅和齿轮、汽车车间,近距离观看火车和汽车的关键零部件是怎么制成的,丰富知识,了解家人工作的同时,也深深感受到现代化精益制造的独特魅力为公司改革发展取得的辉煌成就,增进了对于企业的认同感和归属感。据悉,“亲情展才艺”中的家庭才艺大比拼环节最受欢迎,员工以家庭为单位进行才艺展示,充分展现每个家庭的特色和风采。

(盛煜)

“草根工程师”让防护梯更安全

本报讯 大同车务段职工刘玉柱,工作中热衷于小改小革和小发明创造,被同事们亲切地称为“草根工程师”。

今年6月,刘玉柱在车站站场作业时,发现集电滑线防护梯的间距超过30cm且梯口无固定物体可攀扶,这会给司机和维修人员带来严重的人身安全隐患。刘玉柱当即拿出随身携带的纸笔和量尺,画下防护梯的写图和尺寸。之后的一个多月时间里,他通过反复测量,设计改造办法,制作出简易模具,最终拿出了“增加梯层间距、安装弧形钢管、形成安全防护栏”这一改造方案。据悉,经过改造后的防护梯极大提升了作业人员上下攀爬的安全系数,也方便了机具的日常保养维护。

(刘恒战)

最新科研动态

短时强降雨可提前半小时预测

据新华社电 (记者华义)日本理化学研究所等机构8月9日宣布,他们研发了一种利用超级计算机和尖端气象雷达提前半小时左右预测短时强降雨的方法。

理化学研究所发表的报告称,现在的天气预报通常利用超级计算机每隔一小时分析分辨率为1000米的观测数据,而夏季积雨云往往只需短短几分钟就能形成并增强,产生局地短时强降雨。现有预报模式对短时

强降雨的预测比较困难,分辨率也不足以用于充分分析形成短时强降雨的积雨云。

理化学研究所和大阪大学等机构的研究人员,利用日本超级计算机“京”分析最尖端的相控阵气象雷达观测到的庞大数据,每隔30秒就能对分辨率为100米的观测数据进行分析和模拟,从而实现了对局地短时强降雨的高精度预测,可提前30分钟左右预报局地短时强降雨。