

# 边角料零食：走红容易走心难

罗伊璠 陈垠杉 陈茜

近日,饼干屑、面包边、火腿碎肉之类的“边角料零食”走红。经过知名艺人推荐、大批网红测评,“安利”话题#像极了我不努力省钱的样子#收获1.4亿阅读量,“求同款”飘满评论区。

看着电商平台上“边角料零食”的订单量,有人不禁疑惑:“哪来这么多的边角料?”

## 买的不如卖的精

杨琳最近跟着一些博主下了几单“边角料零食”,但她意识到不对劲的是一次买小米饼的经历。

在收货后,她发现正常销售的香米饼标价为19.8元750g。仔细翻了翻购买记录,发现自己下单的香米饼是14.5元500g。这样算下来,香米饼边角料每100g比正常香米饼还贵出0.26元。

这并不是偶然现象。记者注意到,多位博主在短视频平台“安利”的一款注心巧克力饼干的边角料号称来自某大牌原厂,价格是30.64元250g。但在官方旗舰店,在售的同款饼干480g,54.9元。

数学题不难。在评论区,就有多条差评,“算下来,好像也没省”“何必捡这个便宜”。

杨琳自称“赶上”了网红零食迭代的每一波浪潮。从“代工厂”出品到临期食品,不少像她一样的年轻人热衷于用各种办法挖掘“物美价廉”的网红零食。网上一浪接一浪,杨琳觉得自己是从一个坑跳到另一个坑。

作为北京一家餐饮公司的营销策划人员,黄默已经注意到年轻人对网红零食的消费需求。黄默认为,传统的食品加工会极其注重边角料的回收及处理,但这些边角料零食能走红,更多是抓住了年轻人的消费心理——“买了吧也不贵”“没多少钱不退了”,这种看似捡到便宜的假象,加上明星网红推荐的加持,年轻人的冲动消费也就水到渠成了。

在一款销量不低的香米饼边角料评论区中,多位消费者表示,他们收到的香米饼与商家宣传图片不同,“碎饼很少,基本上都是有独立包装的完整的香米饼”。

不少消费者都是根据博主推

荐购入“边角料零食”。在这些“安利”视频里,都附有店铺名称。值得注意的是,有网友买完一段时间后,发现有些店铺已经消失了。

杨琳现在担心的是边角料的来源。比如号称是某大牌饼干的边角料,既未彻底密封,也找不到生产日期,包括发货地等信息也无法证明饼干出自原厂。还有网友称自己“10月8日收到的饼干,上面的生产日期竟然写着10月12日”。

记者尝试向某个边角料零食商家确认“包装上是否有生产日期”等细节时,商家却表示“不清楚”“介意勿拍”。而另一商家则无法出示任何具体信息,仅说“日期都是新鲜的,请放心拍”。

## 追求“零食自由”别被收“智商税”

江南大学食品学院教授、博士生导师钱和表示:“食品标签是否合格,仅依据有无‘生产商、生产地、生产日期’是不够的。”声称是同一品牌的边角料,会有多种包

装、多种售卖形式,很难具体判定。如果要进行质检,需要大量样本。“不能判断来源的食品要特别注重食安问题。”

去年12月,某博主在网上晒出了自己购买“牛肉边角料”的“翻车”经历。她说:“一开始是在刷边角料零食的视频,有别的博主也推荐了这款牛肉,还说是实现‘牛排自由’,我就跟着下单了。”

到货的边角料却让她大失所望,零零散散的肉块基本是切剩下的肥肉。她不得已“精修”出一小块瘦肉,但有“烧肉汁都盖不住的强烈的腥味”。最后,她和商家进行交涉,得到的赔偿是退回三分之二的钱。

在北京金诚同达(杭州)律师事务所律师田静看来,这位博主还是“吃亏”了。食品安全法第一百四十八条第二款规定,生产不符合食品安全标准的食品或者经营明知是不符合食品安全标准的食品,消费者除要求赔偿损失外,还可以向生产者或者经营者要求支付价款十倍或者损失三倍的赔偿金;增加赔偿的金额不足一千元,为一

千元。

河南师林律师事务所律师韦淑芬表示,如果在网购平台买到了“三无”食品,消费者可以首先与销售商家、电商平台联系,看能否协商解决;也可以拨打12315消费者权益电商专线请求帮助,或向当地司法行政部门的调解委员会申请调解。此外,还可以向当地市场监管部门投诉。

田静还提醒,在实施维权行动前需要做好取证工作,如保留购买的商品或照片、购买凭证以及与客服的聊天记录、快递物流信息等。原厂“正主”的矢口否认、众多素人甚至美食博主的“拔草”“翻车”,年轻人在追求“零食自由”的路上,好像又被收了“新型智商税”。

钱和提醒年轻人要“注意看食品包装标识是否齐全”“看食品的生产日期、保质期、保存期”“不要盲目追求外表鲜艳的食品”。但作为一名食品安全专家,她说:“年轻人吃好吃三餐更重要。有的零食高盐、高糖、高脂肪,少吃最好。”

(摘自《中国青年报》)

据生命时报(未广平)提起,人们首先想到的就是抗过敏药。组胺是一种主要存在于肥大细胞内的活性胺类物质,与过敏反应相关。抗组胺药物通过选择性地结合组胺H1受体,从而拮抗组胺,起到抗过敏效应,临床可用于治疗过敏性鼻炎、荨麻疹、湿疹、过敏性鼻炎、过敏性哮喘及感冒、恶心呕吐与眩晕等过敏性疾病。

到目前为止,抗组胺药已进展到了第三代:第一代药物主要是苯海拉明、异丙嗪、扑尔敏等;第二代主要有西替利嗪、氯雷他定、依巴斯汀、氮卓斯汀等;第三代药物有非索非那定、地氯雷他定、左旋西替利嗪等。抗组胺药疗效立竿见影,副作用也有不少,归纳起来主要分为以下4种:

1.中枢抑制效应,以第一代抗组胺药最常见。主要表现为镇静、嗜睡、困倦、乏力、幻觉、警觉性下降、烦躁不安、紧张、焦虑、失眠、头痛、头晕、缺乏协调和颤抖等,所以用药期间不能开车、高空作业及操作精密仪器等。正因为它有较强的中枢抑制作用,第一代抗组胺药现已逐渐被无镇静作用或镇静作用轻微的药物所取代。

2.抗胆碱能效应,可引起口干、眼干、呼吸道分泌物黏稠、便秘、心律失常、升高眼压、视力模糊、散瞳、勃起功能障碍、尿潴留及排尿困难等,也会影响神经元或神经-肌肉接头的传导,导致神经功能一过性紊乱和注意力不集中。

3.心脏毒性风险,以第二代抗组胺药最常见。这一代药物会对心脏钾离子通道产生阻碍,从而影响心肌的复极化过程,出现Q-T间期延长、窦性心动过缓、室性心动过速、室上性心动过速、尖端扭转型室性心动过速、心房纤颤等,故有心脏疾病者慎用,2岁以下儿童禁用。目前,部分有较明显心脏毒性的第二代抗组胺药已逐渐减少临床使用(如特非那丁、阿司咪唑等)。

4.其他副作用还包括:体重增加、头昏、体位性低血压、胃肠道不良反应、支气管痉挛、血管性水肿、光敏感、瘙痒、荨麻疹、感觉异常、肌颤、肌痛、关节痛、水肿、惊厥、易激惹、癫痫发作、情绪紊乱、精神运动性损害、面部潮红、吐字不清、转氨酶升高和肝炎等。

基于以上情况,患者在使用抗组胺药物时要力求慎重精准,应根据自身病情和医嘱进行,切忌自行随意服用和盲目加量,若服用后身体出现不良影响,并引发或不良症状,应及时就医检查和治疗。

## 每代抗过敏药都有些小缺点

## 三个指标好 老人寿命长

据生命时报(张晓强)近期,《美国老年学会杂志》刊登了一项研究结果,在调查了5039名65岁及以上女性后发现,在力量、平衡和行动能力方面得分最高的女性,比那些得分在倒数25%的女性,5年后活下来的可能性高出71%。

力量、平衡、行动能力差意味着衰弱的发生风险高或已处于衰弱状态。衰弱是指老人生理储备下降导致机体易损性增加、抗应激能力减退的非特异性状态。衰弱老人经历外界较小刺激即可导致一系列临床负性事件的发生,如卧床、营养不良、肺部感染、心血管事件、失能、抑郁和死亡等。衰弱老人较非衰弱老人再住院和死亡的风险增加。

力量不足、平衡能力差极大地增加了跌倒的风险。老人跌倒常导致骨折或软组织损伤,其中影响最严重的是髌部骨折。据调查,髌部骨折后,期望寿命可能减少10~15年,生活质量也显著下降,其中1/4可能在6个月内死亡。

有研究显示,抗阻运动、有氧运动可提高力量、平衡能力和行动能力,从而远离衰弱,降低跌倒风险。抗阻训练可使用哑铃、弹力带或其他器械完成;有氧训练可采用变化步速和方向的行走或功率自行车;太极拳运动对于增强下肢力量、改善平衡功能和手脚协调能力均有好处,对预防跌倒有积极效果。

需提醒的是,老人锻炼时应特别注意安全,遵循循序渐进和持之以恒的原则。

研究结果显示,接受打坐课程3个月后,受试者体内有220个相关免疫基因的活性增强,其中就包括68个参与所谓“干扰素信号”(天然免疫的主要组成部分)的基因。研究人员指出,干扰素信号蛋白作为免疫系统启动的触发因子能有效预防癌症、多发性硬化症甚至新冠肺炎的发生。研究人员表示,新冠肺炎患者大多都会出现干扰素活性不足的情况,其中轻度患者的干扰素有76%被激活,重度患者的干扰素仅有31%被激活,而参加完这并遵守规律的睡眠计划,日常饮食也均为纯素菜肴。此外,研究人员分别在受试者静修前5~8周、静修前、以及静修结束3个月多次从受试者身上采集血样,并对血液内的相关免疫基因进行检测和分析。

研究结果显示,接受打坐课程3个月后,受试者体内有220个相关免疫基因的活性增强,其中就包括68个参与所谓“干扰素信号”(天然免疫的主要组成部分)的基因。

研究人员指出,干扰素信号蛋白作为免疫系统启动的触发因子能有效预防癌症、多发性硬化症甚至新冠肺炎的发生。研究人员表示,新冠肺炎患者大多都会出现干扰素活性不足的情况,其中轻度患者的干扰素有76%被激活,重度患者的干扰素仅有31%被激活,而参加完这

并遵守规律的睡眠计划,日常饮食也均为纯素菜肴。此外,研究人员分别在受试者静修前5~8周、静修前、以及静修结束3个月多次从受试者身上采集血样,并对血液内的相关免疫基因进行检测和分析。

## 打坐增强免疫力

据生命时报(康政)打坐是一种养生健康法,现代生活中,瑜伽中冥想的概念和打坐相似,都是让自身静下来,集中注意力。近日,美国佛罗里达大学医学院发表在《美国国家科学院院刊》的最新研究发现,打坐还能极大促进人体免疫系统的改善。

研究团队纳入平均年龄40岁的106名受试者,并安排受试者集体参加为期8天的打坐静修课程。受试者每天都在打坐静修的状态下持续10个小时的课程并遵守有规律的睡眠计划,日常饮食也均为纯素菜肴。此外,研究人员分别在受试者静修前5~8周、静修前、以及静修结束3个月多次从受试者身上采集血样,并对血液内的相关免疫基因进行检测和分析。

## “苦练内功”办实事 优质服务促发展

(上接一版)为扎实推进招商引资工作,把国际国内优势资源汇集到琿春,市工商联深度挖掘商会资源,通过加强与韩国浦项商会议事所和俄罗斯滨海边疆区工商会上联系,就建设木材深加工跨境产业园区、海产品贸易合作进行深

交流和探讨。同时,向西北三省区、山东、辽宁、内蒙古等友好工商联推介琿春企业和优势产品,介绍东北亚跨境电商产业园、互贸落地加工区等园区的优惠政策,以及口岸通关、国际国内供应链等情况,促进地区间投资合作和经贸往来。

(上接一版)切实保障冷链食品安全有序流通至市场。“由于我们工作的特殊性,常常一工作起来就不分昼夜,无论什么时候,只要接到紧急电话就要立即赶到现场。”董恩宇表示,进入物防组后,他和同事们一周要做两次核酸检测,2021年几乎没有休过周末和节假日。辛苦的付出,换来收获满满。截至目前,琿春市累计检测冷链食品外包装58.86万件,预防性全面

消毒147万件,监管总仓累计报备入仓2.77万吨,出仓2.53万吨,现有库存3770吨。琿春市的物防工作经验得到吉林省市场监督管理局的肯定,并在全省推广。

“2021年对我们来说,是收获满满的一年。工作虽然辛苦和危险,但作为第一道关卡,能阻断进口冷链食品输入疫情风险,我们感到无比骄傲和自豪。”张铭洋的话语道出了物防工作组所有队员的心声。

## 打太极防痛风



### 据生命时报 痛风是一种因尿酸盐结晶沉积在关节滑膜、滑囊、软骨及其他组织中引起的反复发作性炎性疾病。运动是预防痛风很重要的手段,其主要通过增加人体新陈代谢水平促进尿酸的排出,减少尿酸的生成,从而起到预防痛风的作用。此外,运动也可通过减轻体重和胰岛素抵抗预防痛风的发作。这是因为尿酸水平的增高与中心肥胖导致的胰岛素抵抗有关,而运动提高了机体降低尿酸升高的能力。

总的来说,运动可以缓解因痛风导致的关节疼痛,防止关节挛缩与肌肉的废用性萎缩,预防因痛风导致的运动能力下降。建议每周进行4~5次、中低强度的全身性运动,游泳与水中运动,比如水中健身操,是首选的运动形式,因为水中运动可减轻下肢关节的负担。运动时心率控制在110~120次/分钟或微微出汗即可。注意初次运动时,每次时间应控制在20分钟左右,避免关节因剧烈运动加剧红、肿、热、痛的发生。适应后每次运动时间可逐步增加至30~45分钟,但不要超过45分钟。

此外,预防痛风可选择太极拳这一传统运动,推荐练习如下:

**起势:**两脚合拢站立,身体自然放松;两腿屈膝,左脚脚跟抬起脚尖点地,左脚向左开一步,两脚并拢;起手,双手慢慢抬至与肩同高,掌心向下;两腿屈膝下蹲,双手掌向下按。

**雀巢尾:**两手在身体前抱球,

左手在腹前掌心向上,右手在胸前掌心向下,两小臂抱圆呈球状,左脚抬起或脚尖点地,身体微微左转约45度。手脚同时运行,左手由下向上捧起至胸前,右手由上向下推,左脚向左迈一步,身体同时向左转呈弓步。

**云手:**重心转移至右腿,右手划弧至体前。

**单鞭:**左手在身体左前方握勾,右手在身体右侧向外推掌,右脚向外开一步呈弓步。

**收势:**两手收到身体前方,掌心向下,左脚收半步与肩同宽,双手下按放于体侧,双脚自然并拢。

最后提醒,运动的同时应增加饮食的控制,减少如啤酒、动物内脏、海鲜等含嘌呤较高食物的摄入。

胃经,有补脾和胃、益气生津的作用。《神农本草经》记载它“主心腹邪气,安中养脾,助十二经。平胃气,通九窍,补心气、少津液、身中不足、和百药”。调理脾胃虚弱建议推拿这些穴位:

1.点按中脘穴 中脘穴在肚脐上4寸处,是胃经经气聚集之处,点按中脘穴能够促进经气运行,调节胃功能。用食指指尖按或揉按中脘穴,每次2~3分钟,至局部产生发热感。

2.推拿两肋 两手掌在身体两侧由乳房下缘向下推按至侧腰部,使局部发热为宜,能疏通肝胆经、调畅气机。

3.艾灸足三里 足三里在外膝下3寸,胫骨外侧月一横指处,坚持用艾条灸10~15分钟,有补益脾胃、扶正培元、调和气血的功效。

## 饮食不节手心热 外感风寒手背热

据生命时报(杨璞)正常情况下,人手的体表温度为35~37度,手掌心温度略高于手背温度时,某些特殊情况下,如风热感冒时,可能会有较大幅度变化。所以,手的温度可以反映出身体健康水平,这一点古代医家早已经注意。中医学典籍《黄帝内经》中指出“掌内热者腑内热,掌内寒者腑内寒”。

“金元四大家”之一、中医脾胃学说创始人李杲在其所著《内外伤辨惑论》卷中,对手热的病因病机有了更加具体的论述:“内伤及劳伤饮食不节,病手心热,手背不热;外感风寒则手背热,手心不热,此辨至甚皎然。”这说明手心热的病因有很多,内伤、饮食不节可能导致手心热,外感风寒则会导致手心热。现代中医临床将手心发热分为痞积脾虚和血虚阴亏两种。

痞积脾虚导致的手心发热:由于饮食不节,损伤脾胃功能,引起脾胃运化功能失常,形成积滞,积滞日久,水谷精微无法吸收,形成痞积而发热;此外,患其他疾病后,如痢疾、寄生虫病等治疗不当,迁延日久,损伤气血导致营养不良而形成痞积发热,表现为手足心发热,还有面黄肌瘦、毛发干枯、腹部胀大、食欲不振等伴随症状。

血虚阴亏导致的手心发热:这类患者多由于平素体质虚弱,或大病之后,失于调理,阴血耗伤,正气尚未恢复而致。常表现为手足心发热,形体消瘦、精神萎靡、咳嗽少痰、目眩耳鸣、口干舌燥、午后潮热、颧红盗汗等症。此外,阴虚火旺的人也会出现手心热症状。

针对手心热的问题,可尝试食疗、推拿与灸疗调理。这类人比较适合吃红枣,红枣味甘、性温,入脾

## 干细胞疗法治脱发

据生命时报(邓淑贤)现代人因熬夜、压力大、服用相关药物等,脱发现象变得越来越严重,脱发人群基数庞大,呈年轻化发展趋势。雄激素性脱发是最常见的渐进性脱发类型,其特征是青春后期。如果没有得到及早治疗,可能变成秃头。此前最常见方法是通过药物干预,但随着医学不断发展,脱发新疗法已扩展到毛发组织工程与干细胞治疗。近日,一项由韩国首尔延世大学医学院专家团队进行的研究表明,脂肪细胞间充质干细胞培养液,可显著提高雄激素性脱发患者的毛发密度和体积。

脂肪细胞组织是具有多向分化潜能的间充质干细胞的来源。脂肪细胞来源的间充质干细胞(ADSCs)通过调节毛囊细胞和毛发生长周期促进体外和体内毛发生长。除物理替代受损细胞外,ADSCs还能分泌各种细胞因子和生长因子,可刺激毛发周期并增强毛囊大小,有利毛发生长。

研究人员将30名到皮肤科就诊的患者列为实验对象,清洗干净头皮区域后,局部重复使用ADSC-CM或正常生理盐水(安慰剂),每周一次,连续12周。首次就诊时,进行单次非剥脱性点阵激光治疗,并每周对整个头皮区域进行一次微针印章自我涂抹。

研究结果表明,安慰剂组和ADSC-CM组都显示出头发密度增加。但使用ADSC-CM可以使患者长出更多头发。研究人员表示,对于雄激素性脱发患者来说,外用ADSC-CM是一种治疗选择。

## 散步延缓帕金森加重

据生命时报(刘沙)近期,日本京都大学发表在顶级期刊《神经学》上的一项研究显示,帕金森病早期的病人,每周只需进行一两个小时的小量运动,如简单的散步或园艺劳动等,就会对今后的平衡、步态、生活自理能力以及认知水平等方面,提供很大的帮助。研究作者说:“虽然药物能够缓解帕金森病的症状,但并不能延缓疾病的进展。长远来看,定期的适度运动可以改善疾病的进程,与长期服药相比,运动的成本很低,同时副作用也很小。”

帕金森病是脑内缺乏多巴胺引起的,而运动能够促进帕金森病患者脑内释放多巴胺。既往流行病学调查表明,经常运动的个体患帕金森病的风险显著降低。几项大型国际研究也证实了有氧运动对帕金森病患者的益处,即连续6个月步行运动后,帕金森病患者的运动症状和生活质量都有明显改善。这是因为适度的有氧运动可以调节患者脑内纹状体的神经可塑性,促进多巴胺释放,产生治疗作用。

有氧运动是对帕金森病最有益处的运动类型。而对患者来说,并没有通用的运动处方,需根据患者的具体病情制定。久坐不动的人仅站起来活动就有益处;喜欢运动的人可以养成规律的、有活力的活动习惯。散步有助于训练步伐、步速和步态,太极拳、八段锦、五禽戏则对患者的体态、姿势和关节的恢复有很大帮助。

需要注意的是,避免运动负荷过大,运动时间不宜过长,加强运动保护,避免跌倒等风险。一般推荐在药物治疗有效的前提下进行运动,可以事半功倍。

