

“双十一”来了，这些产品谨慎购买！

“双十一”来临，不少人又开始准备买买买！但要注意，有些产品谨慎入手，不要盲目，可能有“坑”！

无糖食品

无糖食品中的无糖是指不额外添加白砂糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖等。也就是说，这个无糖并非不含“糖”，主食本身就是糖类物质来源，绝对的无糖食品是不存在的！

常见的无糖食品，如无糖饼干等，本身大多都是用面粉等碳水化合物制成，吃进去后，(碳水化合物)经消化分解最终还是会变成葡萄糖，所以与吃馒头、米饭等食物摄入的糖分相比并没有彻底减少。

细看其配料表会发现，无糖食品虽不添加蔗糖，却可能添加了葡萄糖浆、麦芽糊精等，而这些物质在水解后同样会产生葡萄糖，热量一点也不会少。而且为了改善口感，有些“无糖食品”可能还添加了大量油脂，热量也不低。

儿童食品

儿童奶酪、儿童牛奶、儿童肉松……这些儿童食品真的是专门为儿童设计的吗？

1、儿童奶酪：很多是再制奶酪

很多“儿童奶酪”是再制奶酪，会加上大量脂肪、奶油、糖以及其他添加剂，来迎合孩子的口味。另外，它的含盐量一般会比较低，除极少数新鲜奶酪含盐量较低外，其他大部分奶酪在发酵过程中都需要加入大量的盐。

2、儿童牛奶：可能加入较多甜味剂

“儿童牛奶”也是为了迎合孩子的口味，商家会加入较多的糖或代糖等甜味物质，甚至还会加入各种香精调味，摄入过多糖会造成儿童肥胖、龋齿等问题。

3、儿童调味品：与成人无太大区别

部分调味品也有冠以儿童食用的，比如儿童酱油、儿童咸菜、儿童肉松，很多家长看中的就是它“低盐”“低钠”，但实际上对比普通酱油和咸菜的钠含量，并没有差多少。儿童挂面也类似，钠含量也不低。所以，市面上出售大多数儿童食品实际上与成人吃的没有太大区别，除了一些少之又少的营养元素外，最大特点就是在味道、包装等方面吸引孩子。

家长选购时，首先还是要看营养成分表和配料表，选择天然原料排在前面的食品(如牛奶、鸡蛋、水果等)，调味品顺序越往后越好(如白砂糖、食盐等)。最后，有一个非常简单的原则，就是不要买配料表太长的。



速效美白产品

浙江大学医学院附属第一医院微信公众号2022年10月发文介绍了一个病例，23岁的妙妙(化名)因为腿痛就医，查出汞中毒，中毒源头竟是看直播时购买的美白面膜。

汞也就是水银，它的化合物会破坏皮肤的酵素活性，使黑色素不能形成，从而有美白作用。而很多不良商家为了短期内凸显出美白效果，就会添加汞。面膜中的汞通过皮肤吸收后进入血液，而肾脏是汞的主要排泄和积累器官，若长时间或者短时间内摄入大量汞，就会破坏肾小球和肾小管，从而造成肾的损伤。

网红减肥产品

各类减肥产品卖得很火，不过有些减肥产品并不靠谱。医生提醒，保健品没有治疗功效，最多是辅助功效，减

肥效果无法专业评价。要想科学减肥，还是得到正规医院的营养师、减重门诊咨询专业医生。

各种“养生贴”

眼睛累了贴个发热眼贴，走路走多了贴个排毒足贴，肚子受凉了贴个暖宫贴……现在市面上各种各样的“贴”越来越多，但其功效多有夸张之嫌。

1、发热眼贴：类似于毛巾热敷

发热眼贴利用热的物理刺激来松弛眼部肌肉，起到放松的效果。当人在敷眼贴时闭目休息，可以起到缓解视疲劳的效果。同时热敷促进血运，对去黑眼圈也有一定作用。但总的来说作用有限，去疲劳可以，其他如彻底去黑眼圈、改善视力等基本上没什么效果的。

2、暖宫贴：和热水袋效果差不多

暖宫贴的作用与传统用热水袋放在小腹部的效果差不多，从一定程度上来说对于改善盆腔的血液循环有积极作用。但是暖宫贴也只能起到局部改善的作用。如果真的感觉不适感十分明显，或者出现了疾病症状，就应该及时就诊，在医生指导下从内而外调理。

3、足贴：排毒祛湿没有科学依据

足贴并不能“吸湿”，湿气是不会通过某一部位直接排出的。含有药物成分的足贴，可能会在一定程度上作用于涌泉穴，起到祛除体内湿气的的作用，但这种功效与它是否变色无关。如果想养生调理，可以采用足浴或艾灸等方法。除体内湿气的方法有很多，如少吃肥甘厚腻之物、适量运动及用热水泡脚等。如果症状一直不缓解，要到正规医院进行检查治疗。

各种“量子产品”

很多人在网购中发现多了个新鲜词“量子科技”，而且这些“量子产品”功能被宣称得“神乎其神”。专家表示，大部分电商平台上售卖的“量子产品”，实际上和真正的量子没有什么关系。例如，量子水杯、量子眼镜、量子鞋垫等，这些广告宣传的量子产品对人体的各种好处，如增强人体免疫力、活化细胞、缓解疲劳等，是没有科学依据的。据了解，量子科技目前仍然处于基础理论研究和实验研究阶段，距离我们的生活还有一定的距离。

此前，中消协发布消费警示，称当前市场上所谓的“量子产品”名不副实，广告中的神奇功效也涉嫌虚假宣传。

王真 据《健康时报》

男人的枕头，为什么容易变黄？

相比女性来说，男性的确是个“大油田”，从枕头上就能明显分辨：同样睡在一张床上，女性的枕头干干净净，而男性的枕头不仅容易泛黄，有的甚至还带着油光。不仅是枕头，床单、毛巾、白衬衫等等，都逃不过泛黄变油的命运。那么，男性的枕头是怎么变色的？如何一键“去油”呢？

度可达女性的2倍，且由于男性普遍头发较短，头皮的皮脂更容易接触枕头。

●出汗量更多

《实验生理学》杂志发表的数据显示，同等强度的运动量下，男性的出汗量是女性的2倍。有了“油脂+汗液”的双重作用，男性接触的枕头、毛巾、衣物，就会更容易变色。要减少枕头、床单的“变色”，男性更需要注意睡前的清洁。床上用品及时更换、清洗，必要时可使用枕巾。

为什么有的人更容易“油”

皮脂腺的分泌除了受性别影响，和年龄、体质、环境等因素也有关系。

●年龄 皮脂腺活跃度随年龄变化，10岁以前分泌能力较弱，16~35岁分泌最旺盛，随后随着年龄增加而减弱。

●内分泌 内分泌紊乱会导致雄激素分泌增加，让皮脂腺分泌增多。最典型表现就是雄激素源性脱发，又称脂溢性脱发。

●环境 皮肤长时间露在外面，化妆品、日晒、沙尘等外部侵扰，都可能会让皮脂腺活跃起来。

●疾病 部分神经系统疾病如帕金森综合征、癫痫以及动脉硬化的患者，可能出现皮脂腺分泌增加。如果皮脂腺分泌过于旺

盛，不仅会让你“油光满面”，还可能会造成毛囊开口异常角化、头皮屑堆积。严重的还可能破坏皮肤屏障，导致痤疮、脱发等多种问题。

皮肤科专家的“去油”法

想要全面“去油”，不能一味追求彻底清洁，那样反而会损伤角质层和皮脂膜。皮肤科医生给出几个建议：

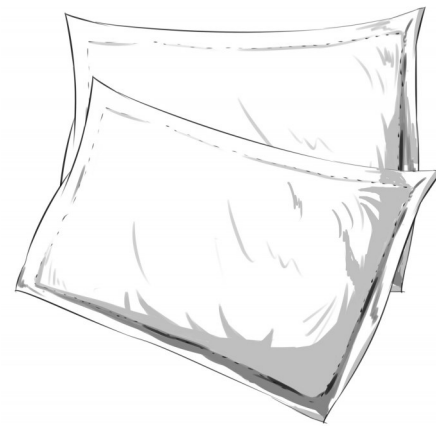
1、做好清洁

●面部 每天洗脸的次数最好不超过两次，洗脸时用温水。如果有出油多的部位，可以用化妆棉沾温水轻擦。建议选择pH值在5.5-7的洁面产品。去角质等深层清洁的洁面产品不能频繁使用，每周不超过1次。一周敷面膜1-2次即可，一次不超过20分钟。

●头部 如果出油多，可以每天洗头，或者隔天用清水冲洗。选择温和弱酸性的洗发水，油性头发不要选滋润型的洗发水。洗头时，水温和水压不要过高，避免刺激头发毛囊、损伤发质，令出油和头屑情况更严重。

2、正确护肤

油性皮肤的保养做好清洁、保湿、防晒，让皮肤保持清爽即可。可以使用水性保湿剂(如甘油、氨基酸)为主的轻薄型产品。



3、调节内分泌

快节奏生活、压力过大、熬夜等，都会影响人体的内分泌系统，造成皮脂腺分泌异常，加重出油情况。平时要注意少熬夜、适当运动。

4、注意饮食

吃得油腻、辛辣，会刺激皮脂腺的分泌。如果体内缺乏维生素B，也会影响皮脂腺分泌，平时可以多吃些绿叶菜(如西兰花、甘蓝、菠菜等)、蛋类等。

杨萌 据《生命时报》

劳动合同期满应注意的问题

【问】第一次签订的劳动合同到期，用人单位不续签，需要支付经济补偿吗？

【答】需要。劳动合同期满后的续签问题，对用人单位及劳动者的权利义务有着重要影响。第一次签订的劳动合同期满，除劳动者在该用人单位连续工作满十年或者劳动合同存在法定延续情形外，用人单位与劳动者双方均有权选择续签或者终止劳动合同。关于续签的具体年限，法律无限制性规定，属于用人单位可与劳动者协商确定的范畴，协商不成的，可以终止劳动合同，但是用人单位决定不续签的，应依法向劳动者支付终止劳动关系经济补偿。

【问】劳动合同期满后，用人单位继续用工但未续签劳动合同，请问用人单位可以与劳动者终止劳动关系吗？

【答】在合同期满后一年内可以与劳动者终止劳动关系。劳动合同期满后，在未签订新的书面劳动合同情形下，双方之间形成的仍然是劳动关系。根据《最高人民法院关于审理劳动争议案件适用法律问题的解释(一)》规定：“劳动合同期满后，劳动者仍在原用人单位工作，原用人单位未表示异议的，视为双方同意以原条件继续履行劳动合同。一方提出终止劳动关系的，人民法院应予支持。”但是，如果用人单位在合同届满后一年仍未与劳动者续签书面

劳动合同，视为双方已订立无固定期限劳动合同，此时，用人单位不再享有劳动合同任意终止权，非法定事由无权终止双方之间的劳动关系，否则构成违法解除，需承担违法终止劳动关系的责任。

【问】劳动合同期满，但劳动者在医疗期内，请问用人单位可以终止劳动合同吗？

【答】不能。根据《劳动合同法》规定，劳动合同期满，劳动者患病或非因工负伤，在规定的医疗期内的，劳动合同应当延续至该情形消失时终止。此时顺延的劳动合同，可以理解为劳动合同期限的自动变更，即事实形成而不需要通过双方再

续签劳动合同予以确认。为能有效防范劳动争议，用人单位可以向员工发送《劳动合同期限顺延通知》或《劳动合同顺延确认书》等类似文件将劳动合同法定顺延的事实、依据、截止日期等加以明确，同时，该做法也是对劳动者合法权益的明确保障。



Health tips section including: 注意咳嗽礼仪 规范佩戴口罩, 注意咳嗽、打喷嚏礼仪, 正确规范佩戴口罩, 哪些场合需要佩戴口罩, 如何选择不同类型的口罩. Includes illustrations of people wearing masks and coughing into their elbows.