

喝弱碱性矿泉水能生儿子？可别真信了

继瑞士卷、麻薯和烤鸡后，山姆超市又诞生了一个网红爆款：弱碱性天然矿泉水。网传山姆这款自有品牌弱碱性天然矿泉水是“生仔水”。起因是这瓶300ml的矿泉水，其宣传的“弱碱性”被传成“喝了能生儿子，爸爸喝功效明显”。对此，有不少网友表示，“听着就荒谬”。

也有网友询问，“身边很多人都来买喝，听说不仅能中和胃酸，还能降尿酸，真的有这么神奇吗？”

购物车上的“标配”，月度热销榜第二

9月2日，记者来到知名超市会员商店看到，这款水几乎是大部分消费者购物车上的“标配”，不少路过的消费者都会搬上一两件。而在其App上，它则排在月度热销榜第2位。

这款弱碱性水被摆放在饮料区显眼的位置，它共有3个型号：300ml的48瓶一件，售价42.8元；500ml的42瓶一件，售价48.8元；4L的4瓶一件，售价29.8元。

在瓶身标签上能看到，它们的水源地都是有“长寿之乡”名号的广西巴马县长寿山，但前两款是执行标准GB8537的天然矿泉水，而大瓶装只是GB19298饮用水。

现场的介绍标牌也写到，前两款是天然弱碱性锶形矿泉水，pH值在7.2-8.0之间，含有矿物质。大瓶装写的则是天然饮用水，适合泡茶。

一对母女往购物车上搬了两件500ml142瓶装的，这是她们第二次购买了，为的是给尿酸高的母亲降尿酸，“上次买的是300ml一瓶的，两三口就喝完了，消耗太快了”。

“在社交平台上刷到中和胃酸、降尿酸都有用。”当记者问及饮用后有无效果时，她表示，目前没有明显效果，“但水每天总是要喝的，尤其这个水还便宜，再喝喝看吧”。

“每周都过来买一件，倒不是因为弱碱性，单纯喜欢这个口感。”一对年轻夫妇取走了一件300ml的，他们说更重要的是这个小瓶设计得很人性化，“带出门很方便，也不会因为喝不完造成浪费”。

他们还向记者透露，这个300ml的水之所以被年轻人追捧，是因为它是自制咖啡的利器，“把水倒出三分之一后，放入冰箱冷冻，再倒入咖啡液，就是一杯成本不过5元的冰美式”。

一旁的工作人员告诉记者，官方并未表示有“降酸”效果，但弱碱水一直很畅销，“尤其是300ml的，总是要补货”。

官方回应：无科学依据

那这款弱碱性水到底是否如网友所说的这么“神”呢？

9月2日，山姆会员商店客服回应记者称，这是山姆的自有品牌产品，只是普通的矿泉水，上述说法没有科学依据。

同日，生产商公司工作人员也回应称，已注意到网上的舆情



热销的弱碱性水。

言论，但该说法并无科学依据，他表示，公司没有传播这样的言论，这些应该是个人行为。

上海市同济医院营养科主任吴萍表示，不要相信“碱性体质更容易生儿子”的说法。

吴萍医生表示，人体是一个复杂的机体，包含了各种体液，胃液、肠道分泌物、尿液、汗液、血液、淋巴液等，不同的体液PH值都不一样。“酸碱体质”理论中的酸碱值指的是人体的哪个部位？经不起推敲。

弱碱性水能中和胃酸，降尿酸吗？

记者向浙江省新华医院营养科陈秋霞医生、浙江医院营养科副主任技师章小艳进行了求证。

“只有在消化、排泄、呼吸三大系统出现严重障碍的前提下，才会出现机体酸碱度不稳定的情况。”陈秋霞指出，人体拥有强大的自我调节功能，能够维持体内的酸碱度平衡，大家无需特别依赖外源物质如弱碱性水来“降酸”。

“胃酸的pH值很低，一般在2-3左右，具有杀菌、促消化的作用。”陈秋霞提到，临床上会为胃食管反流患者短期使用强效抗酸剂中和胃酸，快速缓解症状，“这些药物的剂量强度，远远高于弱碱性水中碱含量”。同时，饮用适量水就可稀释胃酸缓解症状，并非通过喝弱碱性水来实现。

章小艳也提到，临床上用于中和胃酸的碳酸氢钠片，每片碳酸氢钠含量为0.5g，患者一天服用三片才能达到效果，“而这款弱碱性水中重碳酸根含量为150-300mg/L，也就是说每天最少要喝5L才有效果”。

而对于降尿酸这一说法，陈秋霞表示，消费者或许是希望弱碱性水能够碱化尿液，促进尿酸排泄，但并非所有人都需要碱化尿液，“理想的尿液pH值应在6.2-6.9之间，只有pH值小于6的痛风及高尿酸血症患者需要碱化尿液。”

对于痛风及高尿酸血症的患者，陈秋霞建议定时规律多喝水，能促进尿酸的排泄。患者心、肾功能正常的情况下，每天建议喝2-3L水，尿量维持在2L以上，“白开水、纯净水、矿泉水都可以，其实区别不大”。



这些饮料谣言也别信

茶饮料可以敷脸护肤？

近期，有网友分享用东方树叶茶饮敷脸的护肤效果。直接用茶水或茶饮料来湿敷，并称有淡化痘痕、黑眼圈的功效。

据悉，茶多酚具有抗氧化、抗炎的作用，我们平时喝的绿茶就是茶多酚的良好来源。但前提是要达到一定的浓度。在相关研究中，采用的绿茶提取物通常是经过了一系列的研磨、萃取、浓缩、纯化等实验室手段获得的茶多酚，而在研究它的抗氧化、修复光损伤等功效的时候，研究者们采用的浓度也往往达到了2%~10%。因此，用茶叶水敷脸可能会带来一些效果，但这效果并不是立竿见影的，比起药物和功能性护肤品，它的作用进程非常缓慢。而无论是我们从市场上购买的茶饮还是自家自制的茶水，其中的茶多酚含量是远远达不到这个浓度的。此外，茶叶中的成分有上千种，较多且复杂，如咖啡因、单宁酸、咖啡碱、茶碱等都有可能致敏，如果在制作过程中操作不当，还有可能被微生物污染，上脸又多了一重风险。

喝纯净水体内会缺矿物质？

很多人都听过一种说法，“经常喝纯净水会导致身体缺乏矿物质”，所以很多人坚持选择矿泉水等。其实，靠喝水补充矿物质，并不是好办法。很多矿泉水会在包装上标出钙、镁、钾的含量，并且在宣传中特别声称“该水含有钙、镁、钾等多种人体所需的天然矿物质及微量元素”，给人感觉是这种水是钙、镁、钾的一个重要来源。其实跟食物比起来，水对钙、镁、钾的贡献不多。另外，市面上也有一些标着“饮用天然水”“饮用天然泉水”的瓶装水很容



只要五块钱的晒后急救，看谁还不知道下楼就能买到的东方！只要纯茶无添加的都可以！然后冰镇的！茶叶水浸湿化妆棉，湿敷个三到五分钟脸上其实就能很快平静下来，而且茶水也会更适合夏天汪汪出油的油皮，还有淡黑眼圈，消肿散也可以平时也可买几瓶放冰箱里0卡又可以喝又可以湿敷

某社交媒体平台截图。

易被误认为是矿泉水，其实并不是。

果汁饮料可以治疗口腔溃疡？

有网友表示，一些果汁饮料对口腔溃疡有“奇效”。也有网友表示这些维生素C饮料可以缓解晕车头痛。这是真的吗？

有医生表示，维C作为一种维生素，对于感冒预防或是病毒预防，并没有非常明确的证据。但对于口腔溃疡等疾病的治疗还是有帮助的，酸酸的口感也能让晕车的人感到舒服一些。医生提示，维C虽然属于水溶性的物质，但长期大剂量补充也有危害，比如对于肾功能不太好的人群，患上肾结石的风险就会增加。

此外，如果口腔溃疡超过1个月没有愈合，甚至有的溃疡还很大、很深、很痛，就更应该提高警惕，防止恶性改变。溃疡发生此起彼伏，基本上就没有完全好过；或者不仅仅在口腔黏膜上出现溃疡，在身体其他部位也同时出现溃疡表现，也应该找医生看，来排除其他疾病。