砂糖橘致癌、炸炸柑打了退酸剂？

今年柑橘还能吃吗？真相如何？

冬天要说哪种水果最受人们欢迎？那必须是砂糖橘、炸炸柑等柑橘类水果。特别是砂糖橘，很多人能一“炫”一大筐，根本停不下来。

近日，网络上一条关于“砂糖橘真的不能再吃了”的消息引起关注。传言称，有研究表明：果糖会促进肿瘤生长，而砂糖橘中含有大量果糖；并且现在种植的砂糖橘是打了脱酸剂增甜的，这种物质是含有重金属的致毒性物质。这条消息引起了不少人对砂糖橘的恐慌。砂糖橘真的不能再吃了吗？

砂糖橘含大量果糖致癌？这种说法完全站不住脚！

科信食品与健康信息交流中心科学技术部主任阮光锋2024年12月在科学辟谣微信公号刊文强调，这种说法完全站不住脚。

首先，消息中提到的论文确实存在，但是它完全歪曲了研究论文的原意。这篇研究论文是一个动物实验。这个研究是用已经得了癌症的小鼠来做的，小鼠喂的是高果糖浆。结果发现，这些小鼠的肿瘤长得更快了。论文结论是果糖可能会促进肿瘤细胞生长。而且，这个研究是一个基础医学研究，证据等级是比较弱的。

最重要的是，这个研究中根本没有提到砂糖橘或者其他水果，砂糖橘完全是自己的歪曲演绎。它是这样演绎的——“因为高果糖浆中有大量果糖，砂糖橘也含有果糖，因此砂糖橘会致癌，不能吃。”对于我们来说，平时饮食按照膳食指南的建议安排每日三餐就可以，并不用太担心。

提前上市的炸炸柑打了退酸剂？正规渠道购买可以放心吃

针对近日网上流传出的一种说法：“现在的炸炸柑最好不要吃，今年果农都爆出来，提前上市的都打了退酸剂，退酸剂含有砷化物，俗称砒霜，对人体有害。”

阮光锋主任介绍，正规渠道购买的炸炸柑是可以放心吃的，大家不必过于担忧。阮光锋主任表示，关于“退酸剂”，网上的说法有很多种，还有叫“脱酸剂”“去酸增甜剂”等名字的。可以确认的是，这些东西都是“三无”产品，一些产品可能有砷酸盐。砷酸盐残留容易对环境和人类健康造成威胁，在当前食品安全管理中，是禁止使用的，使用者和提供者都将受到法律的制裁。但是，正确使用营养剂增甜是无任何副作用的，大家也不用对农业种植过程中正规的做法过度恐慌和焦虑。目前，很多肥料厂家都在推广含有磷钾等元素的肥料，用来促使柑橘等增加甜度，这样的营养液都是正规登记的，可以正常使用，对于树体无害，也不会造成任何农残超标等，农户完全可以选择类似叶面肥、磷酸二氢钾之类来提高果实甜度，这些都属于营养肥料，无毒副作用。使用高磷高钾等叶面肥的作用机理是提高光合作用效率，增加光合产物，加速营养物质制造和转化，积累有机物等。总的来说，正规渠道购买的炸炸柑等是可以放心吃的，大家不必过于担忧。

关于柑橘类水果的疑问一次性说清楚

1 吃砂糖橘，皮肤会变黄？湖北省武汉市第一医院临床营养科副主任医师孟庆彬2024年12月在医院微信公号刊文解释，吃砂糖橘后皮肤变黄的主要原因是其富含的β-胡萝卜素。当我们短时间内摄入过多的胡萝卜素时，身体可能无法及时代谢这些成分，导致它们在血液中积累，并最终沉积在皮肤的角质层和黏膜部位，从而引起皮肤变黄，这种现象被称为“高胡萝卜素血症”。别担心，一旦发现皮肤变黄，停止食用含胡萝卜素丰富的食物，多喝水促进新陈代谢，通常情况下，皮肤颜色会在1至2周内逐渐恢复正常，无需特别治疗。

2 吃橘子会引起“上火”？陕西省人民医院中医科主任医师曹晓菊2023年在人民日报健康号刊文指出，一般来说，适量食用柑橘类水果，不会引起上火，但是也有个别人进食量大会出现上火，特别是橘子，偏温，那些容易上火，或者已经上火的人，不宜过量进食。如果食用柑橘类水果后出现上火的症状，如口腔炎、牙周炎、大便秘结等，建议停止食用，并多喝水。

3 柑橘类水果不能和牛奶一起吃？北京大学第三医院内分泌科副主任医师王琛2024年在医院微信公号刊文表示，可能有些人在吃橘子的同时喝牛奶，然后出现拉肚子的情况，还有些人把橘子汁和牛奶混合后，发现牛奶变得浑浊了，出现沉淀物，因此认为它们不能一起食用。其实从营养学的角度来说，橘子和牛奶都是富含营养的食物，橘子汁和牛奶混合出现絮状物，属于正常的反应。而且，我们人体的胃部本就是一个酸性环境，就算不吃橘子，牛奶进入胃肠道后也会变成蛋白质凝固的絮状物。如果在柑橘类食品和牛奶食用后发生不适，要考虑自身是否有乳糖不耐受，或者食物出现变质等情况。从营养学角度来说，正常情况下，这两类食物同时吃是没有问题的。

据健康时报

女子泡脚进医院，专家说这样泡最科学——

泡脚最好用清水 3~5天泡一次

寒冷的冬季，不少市民都习惯在睡前用热水泡脚。记者从陆军军医大学西南医院获悉，近日，该院皮肤科近日接连接诊了多例因为泡脚习惯导致入院治疗的患者。陆军军医大学西南医院皮肤科教授葛兰提醒，泡脚过程看似简单，但如果方法不对，很可能对人体皮肤造成伤害。

以后泡脚别再乱加东西

“以后泡脚，别再乱加东西了！”1月3日，该院皮肤科病房内，葛兰再次提醒市民王女士要改变此前的泡脚习惯。

王女士近年来一直保持睡前泡脚的习惯，有时喜欢往泡脚水里加一些中药材或其他材料。12月底，她从网上购买了一款名为“本草抗菌液”的产品，想在泡脚时给脚消毒。

谁知在加入抗菌液泡脚20分钟后，她的双脚出现了剧烈疼痛，随后出现鸡蛋大小的红斑，部分皮肤甚至迅速出现水泡。

王女士到西南医院就诊后，被诊断为接触性皮炎。之后，她除了口服氯雷他定等抗组胺药外，还接受了硼酸溶液湿敷治疗，症状才得到明显缓解。

“以后泡脚再也不乱加东西了。”这次经历带给了王女士深刻的教训。

类似王女士这样的患者，西南医院皮肤科近期还接诊了多例。

水温和时间有讲究

作为一种常见的养生方式，我们应如何科学地泡脚呢？“要想实现科学泡脚，水温和时间有讲究。”葛兰说，泡脚的水温最好在40~45摄氏度，过高的水温会引起血管过度扩张，破坏足部皮肤表面的皮脂膜，造成皲裂。

“一般而言，市民最好用清水泡脚。”葛兰说，类似王女士这种想在家里享受足浴的市民，需在专业中医医师指导下，根据个人体质添加药物，切忌自行配制足浴包，否则可能会对足部造成伤害，甚至引发皮肤疾病。

另外，晚上7点至9点，或者睡前1小时是最适合泡脚的时段。“应避免饭前、饭后、空腹泡脚。泡脚时，双脚应保持舒适平放，不要因为泡脚容器太小而斜放双脚，否则会导致腿部抽筋。”葛兰提醒，泡脚时长宜控制在15~30分钟，泡脚频率应控制在3~5天一次。

新重庆-上游新闻记者 石亨

中国体育彩票排列3
第25003期开奖公告
本期开奖号码：1 6 8

中国体育彩票排列5
第25003期开奖公告
本期开奖号码：1 6 8 4 4

中国体育彩票7星彩
第25001期开奖公告
本期开奖号码：2 3 3 0 9 2 + 0

重庆市体育彩票管理中心 2025年1月3日

每日科普

除了“熊猫血”，还有“恐龙血”？认识献血的科学性与意义

陆军军医大学第一附属医院血液科 向莎丽

云南省保山市中心血站检验科在常规献血者中发现1例o细胞凝集的献血者，将标本送至上海血液中心血型参比室进行血型鉴定，基因鉴定结果为类孟买血型。该血型比大家熟知的“熊猫血”更为罕见，俗称“恐龙血”，是一类罕见的红细胞血型，属于Hh血型系统。

关于献血，大家还知道哪些呢？

血液是人体的重要组成部分，红细胞确保身体各部位氧气供应充足；白细胞时刻准备着抵御外来病原体的侵袭；血小板则帮助止血和修复组织。

从科学角度看，适量献血能够刺激骨髓造血功能，促进血液新陈代谢，降低血液黏稠度，减少心脑血管疾病的发生风险。不过献血前需进行严格的体检和筛查，确保献血者的身体状况符合要求。从社会角度看，献血能够传递正能量，弘扬社会正气，让更多的人感受到社会的温暖和关爱。

一些人担忧的“献血过程不安全”等是不必要的，现代医学技术已经非常成熟，献血过程严格按照规范进行，能确保献血者和受血者的安全。

■专家点评

陆军军医大学第一附属医院血液科 田小波教授

这篇科普文章使我们了解到，合理的献血既能确保自身健康，又能为社会做出积极贡献，共同构建和谐美好的人类命运共同体。献血救人，让爱流淌！

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦遗失巫溪县大河乡文化服务中心公章编号5002380699924一枚声明作废
♦遗失许飞人民警察证三级警督206530号声明作废
♦重庆市南岸区城市管理综合行政执法支队遗失工商银行开户许可证号：J6530019048005作废
♦遗失璧山区王敬灯具经营部公章编号5002278038080的印章备案回执声明作废
♦遗失奉节县公平镇大寨小学账号：381601012010000064重庆农村商业银行奉节支行公平分理处开户许可证，核准号：J6677000520002声明作废
♦遗失重庆新地界农业开发有限责任公司公章的印章备案回执：5002391042726声明作废
♦遗失重庆万叶丰景农业科技有限公司公章牧声明作废

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆鑫恒盛信设备有限公司：本案受理的窦毓与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2024）第4428号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市渝北区桂馨大道10号仲裁院209室），逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年1月4日

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆天心居研学旅行服务有限公司：本委受理的熊华新、向东旭诉你单位计时件工资、解除劳动关系经济补偿争议案（渝巴劳人仲案字（2024）第1421—1422号）。现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书，开庭通知书等法律文书，自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2025年3月3日下午14:30在本委仲裁庭（重庆市巴南区鱼洞下河路34号406室）开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。领取裁决书的期限为送达之日起10日内，逾期不领即视为送达。特此公告。
重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会 2025年1月4日

公 告
因南南字迈物流科技有限公司已于2021年5月15日注销，登记号（綦市监）登记内销字（2021）第3491号。现将渝长高速复线连接道工程（蔺港复线隧道-石龙立交段）土石方汽车运输工程。工程尾款委托支付至北碚区瑞帆建材经营部。账号1505602249000不安银行重庆大学城支行。履行付款后，该工程后续相关责任事宜与甲方重庆鑫瑞筑设备租赁有限公司无关。特此公告
公告人：北碚区瑞帆建材经营部
2025.01.03

重庆市巴南区烟草专卖局公告
巴烟公〔2025〕第2号 2024年12月23日10时50分，重庆市巴南区烟草专卖局执法人员一行3人，会同重庆市邮政管理局六分局执法人员，根据市局明报，在重庆市巴南区龙洲大道1399号19幢1单元1-2协信天娇溪悦（菜鸟驿站）查获运单号为：784681225717023，77728809416519 67的快递包裹2件。经重庆市邮政管理局六分局负责人批准，对上述快递包裹现场开包检查，上述包裹内物品均是卷烟中华双中支10条。经本局执法人员现场初步判定，该批卷烟为假冒卷烟。上述五个包裹的寄件人是同一人，收件人是同一人；执法人员分别拨打了寄件人和收件人电话，均没有人接听。重庆市邮政管理局六分局现场交由我局进行处理。我局并于2025年1月2日立案调查，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内前来重庆市巴南区烟草专卖局（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号 联系人：曹健、张早 联系电话：023-62402215）接受调查处理。若逾期不到的，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规规定，依法对该批卷烟作出销毁的处理。特此公告

先行登记保存卷烟明细表		
品种规格	数量	单位
中华(双中支)	10	条

重庆市巴南区烟草专卖局
二〇二五年一月三日
共计(品种)：1
总计(数量)：拾条

重庆市巴南区烟草专卖局公告
巴烟公〔2025〕第1号 2024年12月23日9时30分，重庆市巴南区烟草专卖局执法人员一行3人，会同重庆市邮政管理局六分局执法人员，根据市局明报，在重庆市巴南区龙洲湾街道纯文大道213号附1号（菜鸟驿站）查获运单号为：784682402572400，784682402441119的快递包裹2件。经重庆市邮政管理局六分局负责人批准，对上述快递包裹现场开包检查，上述包裹内物品均是卷烟中华双中支4条。经本局执法人员现场初步判定，该批卷烟为假冒卷烟。上述两个包裹寄件人是同一人，收件人是同一人；执法人员分别拨打了寄件人和收件人电话，均没有人接听。重庆市邮政管理局六分局现场交由我局进行处理。并于2025年1月2日立案调查，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内前来重庆市巴南区烟草专卖局（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号 联系人：曹健、张早 联系电话：023-62402215）接受调查处理。若逾期不到的，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规规定，依法对该批卷烟作出销毁的处理。特此公告

先行登记保存卷烟明细表		
品种规格	数量	单位
中华(双中支)	4	条

重庆市巴南区烟草专卖局
二〇二五年一月三日
共计(品种)：1
总计(数量)：肆条

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆鑫融极环保技术有限公司：本委受理杨良甫与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2025）第576号），因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。规定于2025年2月24日14时00分在重庆市渝北区松石北路106号附11号渝北区劳动人事争议仲裁院派驻龙山仲裁庭开庭审理本案，无正当理由不到庭的，本案将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年1月4日

重庆市北碚区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告
无主，2024年10月21日本局在重庆市北碚区东兴街道下双路88号(蔺港快递北岭点部)查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，已于2025年1月2日作出将无行登记保存的卷烟2条全部予以销毁的决定。因受送达人下落不明，邮寄无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第六十五条第(四)项的规定，现将《行政处理决定书》(碚烟处理[2024]102号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市北碚区烟草专卖局 2025年1月4日

重庆市梁平区烟草专卖局公告
梁烟公〔2025〕第01号
2025年1月3日，我局在重庆市梁平区工业园区恒的机械制造有限责任公司圆通快递分拣中心查获卷烟（或其他烟草专卖品），并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市梁平区烟草专卖局（地址：重庆市梁平区梁山街道双桂路490号4楼406，联系人：郭伦江22002562025，谢宇杰22002562023，联系电话：17754935060）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

品种规格	数量	单位
中华(双中支)	8	条

重庆市梁平区烟草专卖局
2025年1月3日
共计(品种)1种
总计(数量)8条