2024年7月12日 星期五
主编 江前兵 责编 陈志刚
视觉 胡颖 张超 校审 曹珂

空心菜是“最毒的蔬菜”？

专家：这几种蔬菜才要谨慎食用

李阿姨在外出买菜的时候碰到邻居，邻居看见她袋子里满满一大袋空心菜觉得十分诧异，惊呼道：“你怎么买这么多空心菜？人家都说了，空心菜是最毒的绿叶菜，吃多了对身体不好！”“真的假的？你可别忽悠我，我家经常吃的。”“网上都是这么说的，我可没有乱说。”李阿姨有点担心，一方面觉得是危言耸听，一方面又怕真的有这回事，导致健康受影响。

网络传言称，空心菜的茎是空心的，会和吸管一样吸附环境内的重金属、有害物质，所以空心菜是“最毒的蔬菜”，这个说法可信吗？空心菜到底能不能吃呢？

A 空心菜重金属超标是“最毒绿叶菜”？

空心菜原名雍菜，又被称为通心菜、藤藤菜，是我国南方地区栽培广泛的一种叶类蔬菜。

蔬菜中的重金属含量主要取决于3个因素，分别为空气、水质和土壤。我国对于农产品种植产地有非常明确的规定，种植在重金属超标地区的农产品几乎不可能上市。

西北农林科技大学园艺学院教授李省印表示，空心菜的富集重金属的能力虽然比一般蔬菜要强，但这并不代表空心菜重金属含量会超标。

针对蔬菜中最容易残留的铅、镉、总汞、总砷等4种常见的重金属，我国有明确的规定，根据《食品安全国家标准 食品中污染物限量》GB2762-2022对叶菜的规定，铅≤0.3mg/kg、镉≤0.2mg/kg、总汞≤0.01mg/kg、总砷≤0.5mg/kg，只要空心菜内的重金属含量不超过这个标准，则不会威胁身体健康。

广州市农业科学研究院的研究人员曾选取了符合国家标准土壤种植出来的旱栽空心菜进行检测，结果都没有超过国家标准的警戒线。

因此，对于空心菜是“万毒之王”的说法纯属子虚乌有，只要是从正规的商超或是农贸市场购买的空心菜，都可以放心吃。

B 关于空心菜的传言这两个说法别轻信

空心菜除了被谣传是重金属超标之外，还有种说法是比较常见的，一种是少部分人吃了空心菜后，会出现脚抽筋的情况，因此说它是抽筋菜；还有一种说法痛风的人不能吃空心菜，针对这两个传言，这里也一次性辟谣。

1.空心菜是“抽筋菜”？

抽筋是由于肌肉无法自主控制收缩所致的，一般与运动过度、电解质不平衡相关，目前没有任何证据表明空心菜和抽筋相关。

空心菜内草酸含量较高，草酸进入体内后会与钙质结合形成草酸钙沉淀，让身体对钙的吸收受到影响。但只有缺钙、容易缺钙的人群可能会出现抽筋，发生率非常低，普通人一般无须担心。

日常烹饪的时候可以将空心菜先焯水，即可去除95%以上的草酸，更无须担心了。

2.空心菜痛风不能吃？

空心菜吃多了会痛风这个说法也不科学，痛风与遗传以及自身的代谢之间关系最大，食物最多是诱发因素。吃太多高嘌呤的食物，如酒精、果糖等之后会抑制尿酸排泄，进而引起痛风发作。

空心菜并不属于高嘌呤的食物，嘌呤含量仅有17.5mg/100g，几乎可以忽略不计，再加上烹饪之后量就更少了，说吃空心菜会诱发痛风发作完全是无稽之谈。

C 食用空心菜的3个好处

相反，空心菜中的营养价值十分丰富，属于“高钙、高钾、高纤维”的蔬菜，食用空心菜可能会收获3个好处。

100g空心菜内的钙含量高达115mg，经常摄入对强健骨骼有一定好处；

钾元素的含量约有305mg/100g，甚至比高钾的香蕉还要高，经常摄入可以辅助降压；

空心菜内的纤维素含量也很高，食用后可促进胃肠道蠕动，帮助预防便秘、控制体重。

D 这4种蔬菜要谨慎食用可能会引发食物中毒

蔬菜对于膳食均衡非常重要，是不可或缺的一个环节。适量摄入蔬菜可促进胃肠道蠕动，预防便秘，为身体提供必需的微量元素等等。但有些蔬菜没有处理好的情况下食用，很容易导致身体中毒，这几种一定要多加注意。

1.新鲜黄花菜

新鲜的黄花菜内有秋水仙碱成分，秋水仙碱本身没毒，但在进入体内后会被氧化成有毒的二秋水仙碱，会导致身体恶心、呕吐、腹泻、口渴等，严重的情况下还会引起血便、血尿、无尿等发生。真想吃新鲜黄花菜的话，要先将花蕊摘掉后焯水，放入冷水后浸泡一小时以上再食用。

2.没煮熟的四季豆

没煮熟的四季豆内有皂苷成分，皂苷会破坏红细胞的溶血素，给胃肠道黏膜带来不良刺激，引起其肿胀、充血等，会造成恶心、呕吐、腹泻等不适症状。但皂苷不耐高温，在100℃的环境下烹饪超过10分钟，即可消除有害物质毒性，日常烹饪豆角等食物一定要充分加热煮熟。

3.发芽的土豆

发芽的土豆内有龙葵素成分，食用后容易导致身体出现恶心、呕吐、腹泻等中毒症状，严重的可能会危及生命。

4.新鲜的木耳

新鲜木耳本身没有毒性，但其内里有一种光感成分叶啉，该物质不溶于水，经过浸泡、清洗也无法完全去除，食用后会导致身体的光敏感性加强。在阳光暴晒下，容易引起日光性皮炎、荨麻疹发生。

关于蔬菜的谣言有非常多，对此我们要学会甄别，不要因为一些莫须有的传言而影响自己的正常生活。

据澎湃新闻

水痘—带状疱疹病毒知多少

带状疱疹，又称为“蛇缠腰”，是一种由水痘—带状疱疹病毒引起的疾病。该病毒在人体初次感染时会导致水痘，之后病毒会在体内处于潜伏状态。当机体免疫力下降或其他因素触发时，病毒可重新激活，沿神经纤维传播至皮肤，引发带状疱疹。

带状疱疹的临床表现

带状疱疹的典型症状包括疼痛、瘙痒以及皮疹。这些症状通常沿着身体的一侧分布，形成带状，因此得名。病程初期，患者可能会感到刺痛或灼热感，接着几天内出现红斑和丘疹，随后发展成小水疱，最后结痂并逐渐愈合。在某些情况下，患者还可能出现发热、头痛、乏力等症状。

带状疱疹的传播途径

带状疱疹患者的疱疹液中含有病毒，直接接触疱疹液可能导致病毒传播。然而，带状疱疹并不像水痘那样容易传播，它主要通过密切接触传播。对于已经患过水痘的人，接触带状疱疹患者通常不会导致再次发病，但未曾感染过水痘病毒的人可能会因此感染水痘。

带状疱疹的高危人群

带状疱疹可以发生在任何年龄段的人群中，但老年人、免疫功能低下的患者以及长期处于压力状态的人群更容易发病。此外，患有慢性疾病如糖尿病、癌症、艾滋病等的人群也容易发生带状疱疹。

带状疱疹的预防与治疗

1.预防：接种疫苗是预防带状疱疹的有效手段。目前市场上有针对带状疱疹的疫苗，如Zostavax和Shingrix。接种疫苗可以降低患病风险，减轻其严重程度。

2.治疗：带状疱疹的治疗主要包括抗病毒药物、止痛药和对症治疗。抗病毒药物如阿昔洛韦、泛昔洛韦、伐昔洛韦等可以缩短病程、减轻症状。止痛药如非处方的布洛芬、对乙酰氨基酚等可以缓解疼痛。在病情严重的情况下，医生可能会开处方止痛药。对症治疗包括使用外用药膏、保持患处清洁干燥等。

带状疱疹的并发症

带状疱疹若未得到及时治疗，可能导致一些并发症，如带状疱疹后神经痛（PHN）、眼部带状疱疹、面神经麻痹等。带状疱疹后神经痛是最常见的并发症，表现为持续的剧烈疼痛，可能持续数月甚至数年。眼部带状疱疹若不及时治疗，可能导致视力受损甚至失明。

带状疱疹的生活护理

1.保持患处清洁干燥，避免抓挠，以免感染加重。

2.保持良好的作息和饮食习惯，增强免疫力。

3.避免与易感人群密切接触，以免传染。

总之，带状疱疹是一种常见的皮肤病，及时就医、积极治疗和预防是关键。通过接种疫苗、保持良好的生活习惯和增强免疫力，可以有效降低患病风险。如有疑虑或出现相关症状，请及时就医。

南川区人民医院皮肤科 吴谦

专家点评

这篇关于带状疱疹的科普文章写得非常全面且易于理解。它清晰地解释了疾病的成因、症状以及治疗方法，为读者提供了实用的健康知识。文章结构紧凑，语言流畅，对于普及带状疱疹知识具有积极意义，值得一读。

重庆医科大学附属第一医院皮肤科教授 俞仁涛

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

◆荣江新区招商税务咨询服务部遗失公章500965047425声废
◆遗失秀山县会典银花种植场公章编码：5002411004241声明作废
◆遗失渝北区传体军手工馒头店食品经营许可证正本，许可证编号JY25001120230290声明作废
◆遗失重庆豪江建材有限公司公章5001127014256，财务专用章5001127014257，声明作废
◆遗失潼南区桂林蓝韵儿园在重庆市农村商业银行潼南支行开户许可证（账户号：J6300372984021），声明作废
◆重庆韵涵餐饮文化有限公司企业风电子信息产业园店遗失2022年3月7日核发的食品经营许可证副本，编号：JY35001071081327声明作废。
◆江北区东海建材厂遗失营业执照正、副本，统一社会信用代码：92500105MA5YLEHY61，声明作废
◆遗失巫溪县万吉百货店烟草专卖零售许可证副本，许可证号500238121023声明作废

寻亲公告：居民慕萍于2018年7月30日上午10点许在重庆市沙坪坝公路边捡到一名弃婴，女性，被捡拾时约刚出生1天一左右，随身物品有一条黄色花花的抽绳有很多曲，无出生证明。如有弃婴生父母和其他监护人信息或有相关线索的，请与圣泉派出所联系，联系人：张警官，张老师，电话023-47218110 023-47853722，地址：重庆市江津区圣泉街道松林路268号圣泉派出所。 2024年7月12日

重庆圣医公司渝A J669拍运证500110072489遗失作废
重庆鼎马公司渝DC3075营运证500108051918遗失作废
重庆圣医公司渝B6873拍运证500110071566遗失作废
重庆龙歌公司渝B5A388营运证500110068140遗失作废

公告

重庆英凯娱乐有限公司：我司于2024年7月4日正式函告贵司，贵我双方签订的《房屋租赁合同》已于2024年5月1日正式解除。现重新明确合同解除协同为2024年7月1日（收到传票之日）。同时要求贵司自本公告刊登之日起7日内，将租赁房屋中现有的动产物品（可拆除、可移动）自行搬离并将租赁场地腾空恢复至出租前的状态，若逾期不予处理，则视为贵司放弃其所有权，我司有权对物品予以处理，如果产生相关费用或造成损失的，概由贵司自行承担。 重庆佳宇英皇酒店有限公司 2024年7月12日

重庆市合川区劳动能力鉴定委员会公告
重庆宜人建筑劳务有限公司：2024年3月11日第一届（公民身份号码：510228198108090333X），向本委提交他本人的劳动能力鉴定申请，2024年3月20日本委组织专家进行鉴定，结论为“伤残级、无生活自理障碍”。现依法向你单位公告送达该们初次鉴定结论书（合川劳初鉴字（2024）236号），自发出公告之日起经过30日期满为送达。如对本鉴定结论不服，可自本结论送达之日起15日内向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。特此公告。 重庆市合川区劳动能力鉴定委员会 2024年7月12日

重庆市铜梙区二坪镇乡村产业培育中心事业单位法人证书遗失公告
重庆市铜梙区二坪镇乡村产业培育中心事业单位法人证书副本不慎遗失，现定代表人：汪兴芳，统一社会信用代码：12500224MB1D47590H，证书有效期：2019年12月13日至2024年12月13日。现声明作废。特此公告。 2024年7月10日

我公司于2021年12月16日取得的綦江规资核字[2021]0054号《项目名称：九五·御峰居苑（二期）四标段御泽园6#楼》建设工程竣工规划核实确认书及附件遗失；于2022年3月28日取得的綦江规资核字[2022]0011号《项目名称：九五·御峰居苑（二期）四标段御泽园（单楼）建设工程竣工规划核实确认书及附件遗失，现均予公证作废。由此引发的法律责任和一切经济责任，由我公司自行承担。 重庆九五置地有限公司

铜梁黑鸡大庙林下规模化养殖园区项目环境影响报告书公众参与第二次公示
重庆特牧农业开发有限公司委托重庆环科景博达环保科技有限公司承担铜梁黑鸡大庙林下规模化养殖园区项目的环境影响评价工作，现该项目环境影响报告书（征求意见稿）已编制完成，根据《环境影响评价公众参与办法》相关信息已在铜梁区人民政府网上发布，如需了解该项目详细信息，请登录链接：https://pan.baidu.com/s/1E1hbfTtc-XP2KzqO3PiCVg 提取码：h7au，建设单位：重庆特牧农业开发有限公司；联系人：刘老师；电话：18008300756。环评单位：重庆环科景博达环保科技有限公司；联系人：谭工 3625207667@qq.com，023-62698337。 重庆特牧农业开发有限公司 2024年7月12日

重庆大升物流有限公司：本会受理的周世洪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1206号仲裁裁决书。自公告之日起二十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。本裁决为终结裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。 重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年7月12日

重庆市合川区劳动能力鉴定委员会公告
重庆宜人建筑劳务有限公司：2024年1月22日梅川（公民身份号码：500223219870616253X），向本委提交他本人的劳动能力鉴定申请，2024年3月25日本委组织专家进行鉴定，结论为“伤残级，无生活自理障碍”。现依法向你单位公告送达该们初次鉴定结论书（合川劳初鉴字（2024）161号），自发出公告之日起经过30日期满为送达。如对本鉴定结论不服，可自本结论送达之日起15日内向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。特此公告。 重庆市合川区劳动能力鉴定委员会 2024年7月12日

遗失声明
重庆易健医疗用品经营有限公司（统一社会信用代码91500108784241418J）遗失公章一枚，声明作废。

注销公告：重庆市江北区复盛镇社区事务服务中心（统一社会信用代码：12500106MB1D86020Q）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2024年7月11日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。
注销公告：重庆市江北区复盛镇文化服务中心（统一社会信用代码：12500106660857253Q）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2024年7月11日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。
注销公告：重庆市江北区复盛镇农业服务中心（统一社会信用代码：12500105679540767T）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2024年7月11日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。
注销公告：重庆市江北区复盛镇农业服务中心（统一社会信用代码：12500105679540767T）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2024年7月11日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。
注销公告：重庆市江北区复盛镇退役军人服务站（统一社会信用代码：12500105K4B1D8509A4L）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2024年7月11日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

重庆合亨家禽屠宰场建设项目环境影响评价公众参与第二次信息公示
根据《环境影响评价公众参与办法》，为征求公众对“重庆合亨家禽屠宰场建设项目”的意见和建议，现将本项目环境影响评价有关事宜公告如下：
一、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表网络下载链接：https://pan.baidu.com/s/1AdOxtZVd81VyTE9KV4hDw，提取码：dyz5。也可到我公司查阅纸质报告。
二、公众提出意见的方式和途径：可通过信函、邮件等方式，在规定时间内将意见表提交至我公司，提交意见表时，请提供联系方式。联系人：陈泽红（18983936309），邮箱：56389157@qq.com；地址：重庆市南川区石莲镇兵工厂对面。
三、提出意见的起止时间：自公告之日起10个工作日内（2024年07月11日～2024年07月24日）。
重庆合亨家禽屠宰有限责任公司

律师法律咨询服务
婚姻家事纠纷、人身损害赔偿纠纷、劳动工伤纠纷、民商事合同纠纷、公司法律顾问等
杨律师：13637839360
夏律师：15730326645

重庆领行悦享汽车服务有限公司遗失以下车辆网约车营运证，声明作废。渝AD87897（证号500402044139）、渝ADA2250（证号500402044859）、渝ADA6110（证号500402042062）、渝AD90220（证号500402042477）、渝ADA3695（证号500402042360）

减资公告

重庆中利凯瑞汽车部件有限公司（统一社会信用代码：91500000MA5U61UH99）经董事会决议，注册资本由4000万美元减少至2600万美元。根据《公司法》的相关规定，请债权债务人于见报45日内到公司办理清算手续。特此公告！

重庆市涪陵区烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告
无主：2024年4月24日，本局在重庆市涪陵区马鞍板先进逊分拣场查获现场未发现当事人涉嫌无烟草专卖批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》第七十二条的规定，已于2024年7月9日作出依法公开销毁本案假冒注册商标且伪劣卷烟：南京（炫赫门）3条的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，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》第五十五条第一款第四项的规定，现将《重庆市涪陵区烟草专卖局行政处理决定书》（涪烟处理（2024）第56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。
重庆市涪陵区烟草专卖局 2024年7月12日

公告

叶茂：因重庆英凯娱乐有限公司违约，导致我司与英凯公司双方签订的《房屋租赁合同》已于2024年7月1日正式解除。我司于2024年5月17日收到经法院告知，方知悉英凯已经将房屋转租给你。现要求你在收到本函/本公告刊登之日起7日内，将租赁房屋中现有的动产物品（可拆除、可移动）自行搬离并将租赁场地腾空恢复至出租前的状态，若逾期不予处理，则视为你放弃其所有权，我司有权对物品予以处理，如果产生相关费用或造成损失的，概由你自行承担。 重庆佳宇英皇酒店有限公司 2024年7月12日

重庆市武隆区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝武劳人仲案字（2024）第198号
四川炬星联建设工程有限公司：本委受理的朱明芳与你单位工伤保险待遇争议一案，因法律文书通过其他方式无法送达你单位，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现依法向你公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书，开庭通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2024年8月13日下午14时30分在重庆市武隆区人力社保局204仲裁庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。 重庆市武隆区劳动人事争议仲裁委员会 2024年7月12日

重庆市江津区规划和自然资源局关于江津人民广场改造提升道路商圈项目新增A-8楼赠属商业方案设计公示的公告
商圈项目业主及有关利害人：江津人民广场改造提升道路商圈项目位于重庆市江津区东门转盘附近，西面是几江长江大桥。目前项目建设单位重庆宝翼房地产开发有限公司申请对经审批的设计方案进行调整，新增A-8#楼附属商业。该项目已通过相关程序审批，重庆市江津区规划和自然资源局将于2024年7月14日至2024年7月20日在重庆市江津区人民政府网站、江津区规划展览馆规划公示栏、项目所在地对调整内容进行公示，告知所证权利。具体内容请到重庆市江津区人民政府网站、江津区规划展览馆规划公示栏、项目所在地现场查看，欢迎相关利害关系人及广大市民提出宝贵意见。
联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址：重庆市江津区鼎山街道元帅大道36号
邮 编：402260 电子邮箱：375460167@qq.com
联 系 人：彭先生 联系电话：023-47696261
重庆市江津区规划和自然资源局 2024年7月12日

中国体育彩票排列3 第24183期开奖公告
本期开奖号码：5 0 0
中国体育彩票排列5 第24183期开奖公告
本期开奖号码：5 0 0 9 5
重庆市体育彩票管理中心
2024年7月11日