（上接A13版）

饥饿能“饿死”肿瘤？快别闹了 营养不良可致病情加重

No.5 饥饿能够“饿死”肿瘤，延缓衰老

流言：有流言称人体细胞在饥饿的时候，能把自己体内的无用或有害物质自行吃掉，以提供自己生存需要的能量，所以吃素或少吃饭可以激活“细胞自噬”，起到延缓衰老、延年益寿等作用。

辟谣：通过少吃、吃素降低得癌的几率，这种方法是不可取的。研究发现，营养不良的人肿瘤发生率更高，肿瘤患者发生营养不良的几率也明显高于其他良性疾病，如果肿瘤患者患有合并营养不良症，会导致免疫力进一步下降，不利于疾病的治疗和康复。另外，“细胞饥饿”并不等于我们日常所理解的饥饿，断食、辟谷也不等于医学研究中的自噬，现阶段的自噬研究离临床应用还相当遥远，自噬与抗肿瘤、衰老的关系也尚不明确。轻断食、生酮饮食、无麸质饮食这些近年来很火的饮食概念，原本在医学上都是针对特定人群（肥胖、小儿癫痫、明确的麸质过敏等）的治疗方式，实施前后都需要医学专业人士进行评估和监测以保证患者安全。

No.6 孕妇不可接种流感疫苗

流言：孕妇接种流感疫苗，会使孕妇感染流感病毒，加重妊娠反应，还会影响胎儿健康，甚至是导致胎儿的畸形。

辟谣：冬春季节流感高发，一些体虚、体弱的人群尤其容易被流感病毒所侵袭，而接种流感疫苗则是抵抗、预防流感的有效途径。相对于普通人群来说，孕期女性的抵抗力稍弱，较容易被流感病毒攻击。大量研究表明，在流感大流行期间，孕妇因流感感染而住院、入住ICU和死亡的风险显著增加。研究还显示，孕妇患流感可对胎儿和新生儿产生影响，出现死产、婴儿早产和出生低体重等情况，所以孕妇接种流感疫苗有其必要性，并且孕妇在孕期的任一阶段均可接种流感疫苗。

孕妇在接种疫苗时应注意，孕期接种灭活疫苗是可以的，但应禁止接种非灭活疫苗。非灭活疫苗是用人工定向变异方法，或从自然界筛选出毒力减弱或基本无毒的活微生物制成的活疫苗或减毒活疫苗，这类疫苗有潜在的感染胎儿的风险。此外，还要注意的是，对鸡蛋或对疫苗中任一成分过敏者不宜接种流感疫苗；患伴有或不伴有发热症状的轻中度急性疾病者，建议在症状消退后再接种；曾经患过格林-巴利综合征的孕妇，应先咨询医生再决定是否接种。

No.7 抑郁症不是病，就是太矫情

流言：据媒体报道，一名20岁女孩不堪抑郁症折磨，发微博表示“我生了一场很久的病，这是最后一次自杀”。很多人都认为抑郁症就是太矫情，是一时想不开，或是由于意志不够坚强所导致的。

辟谣：抑郁症是一种当今社会上常见的精神疾病，其典型症状是持续性的情绪低落，注意力难以集中、记忆力减退以及失眠等，严重的可能导致自杀。抑郁情绪会让患者在学习、工作、生活及社会交往等方面受到不同程度的影响。患者自己无法通过意志力控制痛苦。

因此，我们不应该指责或者质疑抑郁症患者，应当加大力度传播抑郁症及其治疗方法，正确看待抑郁症，关心抑郁症患者群体。

No.8 低盐饮食不健康

流言：胃酸是以盐作为原料产生的，盐能促进消化，低盐会使消化出现问题。同时低盐饮食可能导致麸质过敏。另外国外有人因为低盐饮食，在极端高温天气里中暑而死。

辟谣：胃酸的主要成分是盐酸，盐的主要成分是氯化钠，不仅是重要的调味品，也是维持人体正常代谢不可缺少的物质。它调节人体内水分均衡的分布，维持机体内酸碱度的平衡和体液的正常循环，还参与胃酸的形成，促使消化液的分泌。人体内不能没有盐，但少量盐就能满足机体的需求，而且生活中的“隐形盐”无处不在，如牛奶、肉、饼干、面包、挂面等钠含量都不低。因此即便是口味较清淡的人也有钠摄入超标的可能性，即使不吃盐但是其他含有氯元素的食物摄入后还是会产生胃酸。一般成人每天摄入3克食盐就可以维持生理基本需要，过量摄入食盐会引起许多健康问题，如引发高血压、骨质疏松甚至胃癌等疾病。目前成年人每天盐的推荐摄入量约为5至6克，而实际研究表明，我国成年人每天盐的摄入量达到了9至10克，远超健康标准，因此控盐、减盐才是正确做法。

另外，只有在特定情况下，比如因为气候炎热或剧烈运动而大量出汗，导致体内盐分大量流失的时候，才需要大量补充盐分，绝大部分人不需要大量补充盐分。低盐饮食与麸质过敏并无关系，麸质过敏是谷物蛋白诱发的。

No.9 近视能治愈

流言：只要用对方法，近视在一定期限内是可以治愈的。如针灸治疗近视效果就非常好，近视度数在八百度以下、年龄在六十岁以下的近视眼患者，都能被治愈，且治愈率可以达到百分之九十，一至三个月内视力可以恢复到正常视力1.0以上，不复发。它的原理是通过刺激相关神经，使视力自我调节功能得以恢复正常。一般来说治愈率需要根据患者的具体情况来定，年龄越小、病程越短疗效越显著。

辟谣：人眼在调节放松状态下，平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前，称为近视。除了因睫状肌痉挛所致的“假性近视”外，近视是不可逆的，严重情况甚至会导致失明。目前还没有安全有效的办法能使其恢复。也就是说，近视只能被“矫正”，不可“治愈”。目前，近视治疗方法主要有局部药物、光学眼镜、角膜塑形镜、手术治疗等，基本原理均为改变光线折射路径或者延缓眼轴增长，控制近视进展，但不能逆转已经发生的近视眼结构改变。所以，近视后唯一能做的就是延缓度数加深的速度。

No.10 液化气钢瓶着火 一定要先灭火再关阀门

流言：一个关于燃气着火后是先灭火还是先关阀的消防培训视频，在网上“火”了起来。“业内人士”的培训视频声称，液化气钢瓶起火后先灭火再关阀门。

辟谣：燃气瓶起火时先关阀会导致燃气瓶爆炸，这一说法缺乏消防常识。首先，关阀不可能产生负压。燃气瓶里充装的一般是液化石油气，家用液化气钢瓶正常使用时，其压力远远高于大气压，阀门一关，瓶内的压力不会降低形成“回火”。其次，液化气钢瓶的阀门关后，在某些情况下，火焰会沿软管向回燃烧，烧到关闭的阀门处，管内可燃物燃烧完毕，燃烧也停止了，回火不可能把火带到燃气瓶里。但需要注意的是，如果液化气钢瓶横向倒地燃烧，钢瓶容易被火焰加热，到达一定温度后，瓶内的液化气受热膨胀，瓶体容易发生物理爆炸。因此，燃气瓶严禁卧放。 据经济参考报

拍卖公告

河南省郑州高新技术产业开发区人民法院将于2020年1月24日10时起至2020年1月25日10时止(延时的除外)在郑州高新技术产业开发区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上对：位于郑州市中原区冉屯路58号3号楼2单元19层1901号【不动产权证号：1401152528】的一套房产进行公开拍卖活动(详情请见网址：http://sf.taobao.com/0371/13（部分页面上法院简称为“开发区”)。同时公告通知案件当事人、优先权人按时参加拍卖活动，拍卖标的的相关权利人及时向法院主张权利，逾期主张视为放弃权利。

郑州高新技术产业开发区人民法院

2019年12月19日

拍卖公告

河南省郑州高新技术产业开发区人民法院将于2020年1月21日10时起至2020年1月22日10时止(延时的除外)在郑州高新技术产业开发区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上对位于郑州市郑东新区天赋路16号7号楼2单元4层18号房产(产权证号：130106535号)进行公开拍卖活动，(详情请关注网址：http://sf.taobao.com/0371/13，部分页面上简称为“开发区”)。

郑州高新技术产业开发区人民法院

2019年12月19日

市场服务 电话：0371-56785066

贾峪河生态治理工程环境影响报告书(征求意见稿)公示

一、征求意见稿获取方式：1、纸质版获取方式——公众可到贾峪河生态治理工程建设管理局获取纸质版报告书；2、电子版获取方式——公众可到以下网址自行下载：https://pan.baidu.com/s/1iMJc6ag8vKcH8hqu2tjJZQ，提取码：w3xc。

二、征求意见的公众范围：主要是项目附近的居民、企业、政府有关部门和关心本工程建设的社会各界热心人士。

三、公众意见表的网络链接：https://pan.baidu.com/s/1iMJc6ag8vKcH8hqu2tjJZQ，提取码：w3xc。

四、公众提出意见的方式和途径：公众可通过信函、传真、电子邮件等方式，在规定时间内将填写的公众意见表提交建设单位，反应与建设项目环境影响有关的意见和建议。

五、公众提出意见的起止时间：自公示之日起10个工作日内。

郑州市贾峪河生态治理工程建设管理局

2019年12月17日

招标公告

河南万业房地产开发有限公司开发的荥阳万业金城国际项目，因原签订的物业公司市场战略调整协商退出。为保障本项目的物业服务工作有序进行，在不降低服务质量、不提高收费标准的前提下，我公司决定对该项目采用公开招标的方式重新选聘前期物业服务企业。

一、招标物业区域的简要说明：“荥阳万业金城国际”项目位于荥阳市郑上路狼窝刘段南侧，项目总占地面积44046.71平方米，小区总建筑面积：106977.21平方米，容积率：1.991，建筑密度：25.33%，绿地率：35.20%。

二、投标单位资格要求：1、具有独立法人资格、资信良好的物业服务企业。2、必须通过房产行政主管部门的资格预审。3、有欺诈、违约、违规等不良行为记录的物业服务企业不允许参加投标。

三、投标报名及招标文件领取时间和地点：1、投标报名及招标文件领取时间：2019年12月20日—2019年12月26日；2、招标文件领取地点：荥阳市佳房保障和房地产中心物业管理科

联系电话：60259139

招标人：河南万业房地产开发有限公司

2019年12月20日

物业管理招标公告

运和臻园项目位于郑州市惠济区新兴街南、天河路东。项目总占地面积61912.23平方米，总建筑面积276855.78平方米。现公开招标选聘前期物业服务企业，投标资格要求如下：

一、投标单位资格要求：1、具有合法有效的营业执照，项目经理具有物业管理从业人员相关岗位证书。2、通过“信用中国”查询，失信被执行人、重大税收违法案件当事人、政府采购严重违法失信名单的不允许参加投标。

二、投标报名与招标文件领取时间：2019年12月20日—2019年12月26日

三、投标资格预审方式：线下资格预审，线上报名；

四、招标文件获取办法：郑州市郑东新区商务外环路与商务东四街交叉口联合中心大厦716房间（通过线下现场资格预审后获取招标文件）。

招标人：河南中创置业有限公司

联系电话：18539025198

河南中创置业有限公司

2019年12月20日

拍卖公告

受委托，我公司定于2019年12月27日9时在我公司大厅公开拍卖如下标的：1、郑东新区普惠路80号1号楼2单元33层3307号。(不动产证号：豫2019郑州市不动产权第0184931号)2、郑东新区普惠路80号1号楼2单元33层3308号。(不动产证号：豫2019郑州市不动产权第0184921号)

有意竞买者，请于2019年12月26日16:00前缴纳相应的保证金，并持有效证件到我公司办理竞买手续。

标的展示时间：自公告之日起至2019年12月26日

标的展示地点：标的物所在地

拍卖公司电话：0371-60681071

河南省国立不动产拍卖行有限公司

2019年12月20日

主编：王栋梁 见习编辑：王亚楠 美编：康永红 版式：张玉柱 见习校对：任孟杰