益生菌作为当下热门的保健成分，越来越频繁地出现在大众视野中。年轻上班族常常一边暴饮暴食，一边服用益生菌；焦虑的家长们，寄希望于益生菌能缓解孩子的过敏症状；号称“无痛减重”的“瘦子菌”产品更是迅速走红。调理肠胃、帮助减肥、提升免疫力、改善女性健康……益生菌似乎能精准切中男女老少五花八门的健康需求，给人一种“有病治病，没病强身”的印象。然而，花大价钱补充益生菌，真的有必要吗？为功效买单，到底是不是智商税？

“万金油”益生菌

是不是智商税？

被捧上天的“健康万金油”

益生菌并非指某一特定细菌，而是指一类对人体有益的活性微生物的总称，它们种类繁多、功能各异。例如，酸奶中常见的嗜酸乳杆菌和双歧杆菌，以及人体口腔中的唾液链球菌等，均属于益生菌。此外，还有与益生菌相关的益生元（可溶性膳食纤维，促进益生菌生长）、合生元（益生菌与益生元的组合）和后生元（益生菌代谢产生的有益物质）。

花重金营销的商家们往往热衷强调企业的科研背景和实力，添加的菌株多么好，但实际上宣传的都是所含菌株本身的功效和作用，而非产品本身的效果。深入探究一番，就会发现很多说法都经不起推敲。

比如，益生菌在人体内的存活情

况并不理想。即使商家生产的益生菌产品足够规范，微生物数目相对可靠，也不能保证在购买或服用该产品时活菌数目仍能保持不变。因为益生菌太容易被杀死了，经过口腔的消化、胃酸的侵蚀，能活着抵达肠道的益生菌数量所剩无几。

几年前，某测评机构就联合珠海出入境检验检疫局对市面上的六款宝宝益生菌产品进行了检测，结果显示货架期内活菌含量均符合国家标准，而在模拟胃肠消化实验中，仅一款产品的益生菌存活率高于1%。好在如今越来越成熟的冻干和包埋技术，可以在一定程度上保护益生菌通过胃酸、胆汁，帮助其定向定植肠道。

“无痛减重”效果如何？

很多益生菌产品存在夸大其词的情况。以某款热销的女性口服益生菌为例，该产品宣称获得多国专利，含有鼠李糖乳杆菌、卷曲乳杆菌等优质菌株，活菌数达50亿以上，可应对女性私密健康问题。

科学上讲，阴道菌群平衡对阴道炎症防治确实具有重要作用，但就算吃下的这些菌群在肠道成功定植，也很难穿肠透壁迁徙到阴道发挥作用。

还有市面上的某款抗过敏益生菌，据《消费者报道》调查，该产

品声称通过补充有益菌达到平衡自护力的效果，而客服提供的益生菌临床试验报告中，与宣传的菌种并无联系。

再说回最近风靡的“瘦子菌”——双歧杆菌 B420。这款益生菌的临床研究招募了225名BMI在30左右的健康受试者，把他们随机分为四组，进行了为期六个月的双盲平行试验。

从结果来看，跟对照组相比，B420组减重不到1kg，腰围减少了2.4cm（2.4%），B420+膳食纤维

组腰围减少了2.6cm（2.7%）。六个月“无痛减重”1kg，只能说，有效果但不多。

更值得注意的是，市场上存在大量参差不齐的益生菌产品。比如，有些只标注了种名而没有菌株名。菌株有很强的特异性，不同的菌株效果可能天壤之别。而一些益生菌的代工厂“敢写、乱标、价格压得低”，导致活菌数量不达标、标示资料模糊等问题频发。在1688平台，益生菌原料生产成本最低的，每袋只要0.1元。

益生菌不能“闭眼吃”

世界肠胃病学组织在2011年发布了《益生菌证据等级全球概况汇总》，把益生菌的功能按证据等级做了分类，其中益生菌在治疗急性腹泻、抗生素相关的腹泻和便秘证据力度极强，但是在其他方面，例如改善情绪、失眠等，作用都被夸大了。

从监管层面来看，无论是美国的FDA，还是欧洲或中国的监管机构，都尚未正式批准益生菌用于治疗或预防特定疾病。在我国，益

生菌产品大多仅以普通食品的身份存在，真正获得保健品批文标志的益生菌产品寥寥无几。即便是被归类为保健食品的益生菌，其广告宣传也严禁涉及疾病预防或治疗的内容。根据卫健委发布的相关标准和规定，目前我国可用于食品的菌种，有17个属38个种或亚种，可用于婴幼儿食品的菌种有14个株。

医学专家指出，通常情况下，大多数人并不需要额外补充益生菌，除非是胃肠道严重不适或敏感

的人群，服用前最好咨询医生的意见，不要盲目滥用。如果想少交点“智商税”，在选购益生菌产品时不妨仔细看看标识，了解产品所含的菌株类型、具体功效、储存条件、使用注意事项，以及有无临床研究背景，是否采用了成熟的包埋、冻干技术等。与其依赖益生菌产品，不如调整膳食结构和生活方式，多吃点富含益生菌和益生元的天然食品。（来源：三联生活周刊、央视新闻等）

手机 NFC 功能成骗子“提款机”？

你是否觉得手机 NFC 功能只是用来刷公交卡或快捷支付？你可能不知道，骗子已经盯上了这个便捷功能，将它变成偷走你银行卡存款的“提款机”。只需几步操作，几万元甚至几十万元就可能在你眼皮底下被刷走。

李先生接到一个自称航空公司客服的电话，对方称其航班因机械故障被取消，并询问是选择改签还是退票。李先生选择改签，对方进一步表示因已为其购买保险，可退还300元到银行卡，但需通过“企业支付”操作。

在对方的指引下，李先生使用招商银行卡在抖音平台开通了“放心借”服务，并按照对方要求分两次借款共10万元。随后，对方要求李先生下载名为“NFO-X”的软件，并通过手机 NFC 功能进行刷卡操作。李先生按指示完成了两笔大额交易，当对方要求进行第三次刷卡时，李先生察觉异常，但已被骗9.8万元。

警方提醒，警惕“客服”来电，接到自称客服的电话，务必核实其真实身份，尤其是涉及改签、退款等敏感信息时。慎用 NFC 功能，避免随意通过 NFC 功能进行陌生支付操作，谨防被盗刷。任何要求打开屏幕共享或远程协助的操作均应高度警惕，避免泄露个人信息。一旦察觉被骗，应立即拨打银行客服电话冻结银行卡，并报警处理。

（来源：中央广播电视总台）

扫描二维码可领“五险一金补贴”？人社部辟谣：是诈骗！

近日，有网友反映，收到了领取“五险一金补贴”的通知。1月20日，人力资源和社会保障部辟谣指出，从未发放过所谓的“五险一金补贴”，上述通知为不实信息且涉嫌诈骗。

该通知声称，“按照人社部相关规定，凡入职满一个月，并按照国家规定正常缴纳五险一金的员工，均有资格申请‘五险一金’补贴，请务必在规定时间内完成信息认证及补齐工作，逾期未办理者将无法享受补贴。”扫描指定的二维码之后，却跳转到了假冒的国家财政部网站，随即需要输入姓名、身份证号码等个人信息。

人力资源社会保障部强调，该部门从未发放过所谓的“五险一金补贴”，上述通知为不实信息且涉嫌诈骗。这类诈骗信息的常见套路是利用非法途径，获取网民手机号、微信号或邮箱账号等，发送虚假信息，诱导群众扫描二维码或点击链接，进入假冒的“官方”小程序或网站，并填写身份证、银行卡、验证码等个人信息，以达到骗取钱财的目的。

（来源：南方新闻网）