



【热点话题】 孕妇需穿防辐射服保护胎儿、服用维生素 C 可防感冒、酸性体质是万病之源……这些竟都是谣言。日前,北京地区网站联合辟谣平台首次发布“辟谣 10 大最流行生活谣言榜”。

戳破十大健康谣言

科学破解谣言 1:

排宿便保健康

“宿便”在 10 大生活谣言榜上排行第一。

“宿便是健康杀手,排宿便保健康。”许多市民都听过类似的说法。有的更耸人听闻,说什么“宿便有多种危害,会压迫小肠绒毛的活力和弹性,发酵、胀气导致酸毒症,还会改变腹部和脊柱形状,让身材变形。”

真相如何呢?

通过《生理学》及国外相关文献论证:宿便是个伪概念。“宿便”并非一个医学概念,它是被商家创造出来的概念,各种宣传中“宿便”的危害皆为夸大其辞的商业宣传。“宿便论”有四大破绽,普通成年人的结肠和直肠的容积总和大约是 4 升至 5 升。即便被全部填满,粪便的总量也只有 5 千克左右。而即便是肠梗阻,这种情况也不会出现。正常情况下,人体的小肠内不可能存在“粪便”,因而也不会出现宿便压迫小肠绒毛,导致营养吸收被阻碍的情况。人体肥胖主要是由脂肪堆积造成的,与粪便无关。那些所谓“排毒通便”的药物往往是各种泻药,通过破坏人体的水和电解质平衡造成腹泻。使人体脱水,造成体重下降的假象。

而以“宿便”为噱头的商业宣传,多是为其所谓“排毒”药物作铺垫的。这些药物往往以大黄等泻药为主要成分。长期服用会造成肠道功能紊乱,甚至导致结肠黑变病。建议大家多吃新鲜的蔬菜水果,增加体育运动,如果长期便秘,要到医院寻求正规医生的帮助,而不是自己选择所谓的“清宿便”保健品。

科学破解谣言 2:

坐月子洗头一身病

10 大生活谣言榜上最具传统色彩的话题就要算是“经期洗头易患癌、坐月子洗头一身病”了。老话儿说得更邪乎:女人坐月子期间禁忌多,不能洗头洗澡、不能刷牙、不能开窗吹风、不能出门,甚至不能自己开冰箱,否则就可能落下怕冷,怕风,出虚汗等毛病。

经过分析《口腔科学(第 7 版)》等国内外文献论证,这些说法不科学,产后应勤洗澡、勤刷牙、尽早下地活动、在注意保暖的同时及时通风换气。

产后发“虚”是女性的自我保护机制。怀孕期间,由于盐皮质激素的作用,体内会储留大量水分,产后这些水分主要经肾形成尿液排出,也有一部分通过出汗的形式排出体外,称为“褥汗”,是皮肤排泄功能旺盛的表现,不属于病态。

通常顺产后 4 天由于伤口原因暂时不洗澡,可以擦浴和洗头,伤口愈合后就可以淋浴了;剖腹产的妈妈应在伤口完全长好后(通常需要两周左右)再洗澡,期间也可以擦浴和洗头。

怀孕期间,由于激素的作用,头发的正常生长周期延长了。当分娩后,激素水平急剧下降,就会表现出头发脱落。这是正常的生理现象,并不是因为梳头洗头所造成的。

产后不能刷牙的说法更是错误的。孕期由于雌激素的毛细血管扩张作用,会使得原有的牙龈炎症加重,牙龈肿胀甚至形成龈瘤样改变,刷牙时容易出血。然而炎症和出血并非是由于刷牙导致的。

【链接】

10 大最流行的生活谣言

1. 宿便是健康杀手,排宿便保健康

真相:“宿便”并非一个医学概念,它是被商家创造出来的概念。

2. 酸性体质是百病之源

真相:“酸性体质”只是一个“伪概念”。人体的不同体液 pH 值也有所不同,比如胃液就是强酸性的。正常情况下血液的 pH 值在 7.35—7.45 之间。酸中毒和碱中毒都是必须接受专业治疗的严重疾病。短期内的特定食物不可能改变正常人血液的酸碱度。

3. 食物相克:果汁与海鲜不能同吃

真相:这些传说要么来自于人们对日常生活的不恰当总结,要么来自于对科学研究的夸大和误读。有科学家验证了坊间流传的数百种食物相克传说,无一成立。

4. 水知道答案:人的态度会影响食物

真相:水不可能对人类情绪进行感知和反应。“水知道答案”这项研究并不符合相关的技术流程,其结论自然也不足为信。

5. 孕妇需要穿防辐射服保护胎儿

真相:这条谣言故意歪曲了一些二十多年前的研究结论。目前没有证据表明日常非电离辐射会导致孕妇流产率、胎儿畸形率的提高,也不会导致新生儿出生体重过低。孕妇无需特别防护。

6. 人造鸡蛋能当乒乓球打

真相:橡皮蛋其实只是“不合格”的鸡蛋,并非人工制造的假鸡蛋。虽然研究数据表明其中有害物质的含量并不会对人体造成影响,但是仍然不建议大家食用。

7. 维生素 C 可以治疗和预防感冒

真相:大量的科学研究都证实大剂量的维生素 C 并不能降低普通感冒的发病率。这只是上世纪早期维生素 C 刚被分离纯化之后诞生的诸多神话之一。

8. 经期洗头易患癌

真相:目前没有任何证据表明这样的生活方式可导致妇科疾病,更不会因此而患上癌症。

9. 木瓜能丰胸

真相:木瓜酵素和维生素 A 都无法起到丰胸效果。流言甚至弄混了古代中国的宣木瓜和作为水果的番木瓜。

10. 指甲上的“月牙”是健康晴雨表

真相:指甲上的“月牙”只是指甲生长过程中形成的自然现象,它是新生的尚未完全角质化的指甲,只有看不见的“月牙”,没有不存在的“月牙”。用“月牙”的数量和大小来评判是否健康是不正确的。

李洁

【养生新知】

瘦子的肠道细菌可帮助治疗肥胖症

一项新研究表明,瘦子肠道内的细菌有望成为肥胖症的新疗法。科学家发现,瘦子和胖子体内菌落数量的不同可导致小鼠体重上升或下降。相关实验招募了 4 对双胞胎姐妹,每对姐妹中一人体重正常,另一人肥胖。研究者收集了参试者的肠道细菌并植入经特殊培养、本身没有肠道细菌的小鼠体内。植入瘦子肠道细菌的小鼠仍保持正常体形,而植入胖子肠道细菌的小鼠体重增加。检测显示,“类杆菌”在纤瘦的参试者体内数量更多,它可以防止小鼠增加过多的脂肪。然后,研究者将小鼠放在同一个笼子中,10 天后胖小鼠变瘦了。原因是小鼠有食粪癖,而粪便中含有大量肠道细菌,这使得两种肠道细菌得以混合。

吃得素一些可以护胰腺

健康的饮食不仅有助于保持身材,还可以保护胰腺。据英国“路透社”网站报道,美国一项最新研究发现,健康饮食可以让人们患胰腺癌的风险低 15%。

美国《国家癌症研究所》期刊上的研究显示,胰腺癌虽少见,但却是增生快速、最致命的癌症之一。为探究饮食和患癌风险之间的关系,贝塞斯达国家癌症研究所的研究人员对 50 多万名年龄为 50 岁以上的美国人的饮食数据进行了分析。并以 2005 年发布的美国政府饮食指数为依据,对受试者的饮食质量进行了评分。研究人员还通过癌症登记协会和社会安全局的数据,对受试者进行了长达 10 年的追踪研究。结果发现,有 2383 人患了胰腺癌。患者中约 22% 的人饮食质量得分很低,另外 19% 的人则取得高分。从整体来看,饮食健康者(饮食所含热量、盐分、糖分都较低,少油炸,多蔬菜水果)的胰腺癌发病率比饮食不良者低 15%。研究人员在考虑了影响胰腺癌的其他因素,比如吸烟、饮酒以及糖尿病后,饮食质量对胰腺癌的影响仍然存在。

【自我保健】

护手霜错用反伤手

进入秋季,气候变得越来越干燥,手部皮肤也变得非常干燥。用护手霜来保护手部皮肤,确实是行之有效的护手方法。但是护手霜使用也有所讲究。

错用 1: 面霜代替手霜

很多人会认为面霜与手霜都是一样的,但是即使面霜也有滋润效果,却也不能取代护手霜。因为面霜是根据面部肌肤设计的,对手部的滋润和保湿都远远不够。所以还是选择专用的护手霜较为适宜。

错用 2: 全家共用同一款护手霜

我们的手部皮肤与我们的年龄、肤质息息相关,从年龄上来说,年轻人可以选择保湿效果较好的护手霜来保湿滋润肌肤,而年长者除了保湿滋润之外,还需要修护淡化斑点,所以需求并不一样。

错用 2: 不洗手直接擦护手霜

我们的手由于经常各种各样的东西接触,一天下来它带上的细菌不计其数。此时如果不洗手就直接擦上护手霜,不但起不到好的护肤效果,还会由于其富含油脂而促进细菌繁殖,这是十分不利护手的方法。所以擦护手霜前,不论如何都要先把手部皮肤清洗干净。

日常护手的关键词

洗: 每天你的手都会接触很多的东西,因此无论从卫生的角度,还是从手自身的保护都

应及时清除手部的污物、灰尘等。但要注意的是应用温水来洗手,因为过热的水会使手部的皮肤干燥变粗,而过凉的水又不能完全洗净手上的污垢。

涂: 涂护手霜是有诀窍的,很多女生都是抹在手上随便涂几下就了事,这样吸收效果不好,而且不均匀。最好是先将护手霜挤在双掌中搓热,然后在手心、手背、手指和指甲上都涂抹上护手霜。接着用一根手指按摩涂抹,温热的感觉不但很舒服,也让吸收度更好。

剪: 经常修剪指甲,可防止指缝内积存污垢而破坏双手的美观。若要留指甲,应将指甲边缘摩擦修饰光滑并修剪成椭圆形。过尖的指甲形状会削弱指甲的韧性,而变得易折断。

戴: 女人免不了都会做些洗衣、洗碗、拖地等家事,如果要接触像洗碗精、洗衣精等清洁剂时,最好戴上手套来阻隔化学品对肌肤的伤害,或是在碰水前先擦上一层护手霜也具有隐形手套的保护功能。

护: 保护手部还应注意不要将双手置于阳光下曝晒。在夏天的时候,双手的防晒工作一定要做到位,选择的护手霜最好兼有防晒功能。寒冷天气外出时,则要准备质地柔软的保暖手套。另外也要防止在提重的东西或搬运粗糙物品时,擦伤、碰伤等对手部造成的意外伤害。

上海交通大学医学院附属第九人民医院

大沽路门诊部

诊疗项目 美容外科、美容皮肤科、口腔科

联系电话: 63400490

医院地址: 上海市静安区大沽路388、390号

上海交通大学医学院附属第九人民医院大沽路门诊部 沪医广[2012]第12-29-C424号 自2012年12月29日至2013年12月28日止