



用铅笔导致铅中毒？

说法:低年级小学生咬铅笔会咬出“儿童血铅超标”。

真相:铅笔芯里根本没有铅，而是石墨所制。当然，咬铅笔的习惯还是要改掉。铅笔的木杆外面一般涂有彩色的颜料，如果颜料中含有微量的重金属或是其他有害物质，那么这些有害物质往往会在咬的过程中进入口腔，进而吞下肚。

吃感冒药暗藏巨大安全风险？

说法:过量服用含对乙酰氨基酚成分的感冒药，可能导致肝衰竭，经常服用这类药的人正一步步濒临死亡边缘。

真相:对乙酰氨基酚是目前公认安全有效、消化道不良反应较少的解热镇痛药，但大剂量可致肝脏毒性。研究表明，长期酗酒者服用大剂量对乙酰氨基酚肝毒性增加，即使正常剂量下也可导致部分人特异性肝损伤。儿童和具有基础肝脏疾病的病人，使用此类感冒药的肝脏损伤可能性更大。虽然感冒药中的对乙酰氨基酚成分存在潜在危害，但并不需要因此视其为洪水猛兽。药物都具有不同的不良反应，正确使用药物才能更好地发挥治疗作用并减少不良反应的发生。

洗澡先洗头易致脑溢血？

说法:冬天洗头时一碰热水，血液一下子就集聚到头部，这时如果马上洗头，可能会导致头部血液流通不畅，长期如此，可能诱发脑血管疾病甚至导致脑溢血，日本每年 1.4 万人因此致死。

真相:脑溢血，通常指出血性脑卒中。简单解释就是脑血管承受不住压力破裂，导致血液流出进入脑组织。因此，血压高是引发脑溢血的根本原因。至于洗澡诱发的脑卒中，原因并不是大脑血管受热膨胀，而是因为洗热水澡时体温升高、心率加快、用力过猛引起的血压变化，有可能诱发脑溢血。

“日本每年 1.4 万人因此致死”一出自日本《日刊现代》杂志 2013 年 11 月 21 日的报道，但报道写得很清楚，是由于温差大，导致血管及心脏负担大，在洗澡时摔倒从而溺死的情况尤为突出。

藿香正气水+头孢会丧命？

说法:如果将藿香正气水和头孢类药物一同服用，会产生剧毒性，甚至马上丧命。

真相:这条消息不够准确。藿香正气水一般含 40%-50% 酒精，和头孢类药物一起服用，可能产生双硫仑样反应。但是，不是所有头孢和酒精合用都产生双硫仑样反应，只有含有硫甲基四氮唑基团的头孢才有双硫仑样反应。一旦出现双硫仑样反应，应及时停药和停用含乙醇制品，吸氧、卧床休息，轻者可自行缓解，较重者需吸氧及对症治疗；静脉注射和滴注纳洛酮 0.4

2016 年十大健康谣言，你信吗？

你还在被朋友圈里的不靠谱的“养生经”忽悠吗？这些著名的健康谣言，你是不是也跟风转过？刚刚过去的 2016 年，有关健康的谣言可谓传播最为广泛，几乎成为朋友圈“公害”。本报记者带你盘点年度最热的十大健康谣言，并一一求证真相。



毫克-0.8 毫克可拮抗乙醇作用。如有严重并发症应给予积极有效的抢救，以防双硫仑样反应造成更为严重的后果。

黄连素是中药，治疗腹泻最有效？

说法:一拉肚子，很多人首先就会想到盐酸小檗碱，也就是俗称的黄连素，黄连素是老百姓居家必备的“万能”良药。

真相:黄连素是从中药黄连、黄柏等小檗科植物中提取的生物碱。黄连素抗菌谱虽广，但口服吸收差，不易透过胃肠道黏膜，主要用于治疗胃肠道感染性疾病，特别是急慢性腹泻。对于全身性感染疾病，不适宜选择黄连素。腹泻的原因可以有很多种。根据病因的不同，腹泻大致可分为感染性和非感染性腹泻两类，而感染性腹泻又有细菌感染和病毒感染之分。黄连素只适用于细菌感染的腹泻，对肠易激综合征、溃疡性结肠炎等原因导致的非感染性腹泻没有什么作用。

长期饮用纯净水会成酸性体质？

说法:纯净水呈弱酸性，缺乏矿物质和矿物元素，饮用后会形成酸性体质，并导致矿物质等对人体有益的元素流失和析出，降低免疫力，引发疾病。

真相:在医学上并没有“酸性体质”或“碱性体质”这种说法。人体内有一个保持酸碱平衡的稳定系统——酸碱缓冲体系，这个系统会自动调节人体内的酸碱度。另外，碱性水、离子水改变酸性体质等说法，也是不成立的。

雾霾天戴隐形眼镜更伤眼？

说法:雾霾天气压低，加重由于佩戴隐形眼镜造成的角膜缺氧状态，容易造成角膜损伤。而且，雾霾中的微小污染物会刺激眼睛，污染镜片，易引起眼部过敏，可能对角膜和结膜造成损伤。

真相:无论国内还是国外，对于雾霾天是否佩戴隐形眼镜更伤眼一说，尚没有客观的研究。至于角膜缺氧的后果则是长期配戴造成的，雾霾天一般不会造成影响。

隔夜菜亚硝酸盐超标致癌？

说法:千万不要吃隔夜的剩菜，因为隔夜的剩菜中亚硝酸盐超标，吃多了会致癌。

真相:世界食品卫生科学委员会 1992 年发布的人体安全摄入亚硝酸钠的标准为（0-0.1）

毫克/千克体重；若换算成亚硝酸盐，其标准为（0-4.2）毫克/60 千克体重，按此标准使用和食用，对人体不会造成伤害。剩菜如果可以低温保存，避免细菌污染，即使是隔夜菜，菜里总的亚硝酸盐含量还是大大低于以上标准。所以，隔夜菜也不会对健康造成很大影响。

福岛核泄漏致日本出现新血型？

说法:日本科学家发现两种新血型 Langereis 血型 和 Junior 血型。此现象与福岛核事故造成的放射性物质泄漏有关。

真相:血型是指血液成分（包括红细胞、白细胞、血小板）表面的抗原类型，它们都是由不同染色体的基因决定的。常见的血型除了 ABO 血型系统之外，还有 RH、MNS、KEL 等血型系统，它们分别对应着血细胞上不同种类的抗原。Langereis 血型和 Junior 血型也在国际输血协会确认的血型系统中，编号分别为 32 和 33。在上世纪 60 年代的文献中，就已经出现了 Langereis 血型相关抗体造成溶血反应的报告；而有关 Junior 血型的病例报告也可以回溯到 1978 年。这些时间节点均早于 2011 年发生的日本福岛核事故。

虽然核辐射确实可引起红细胞系统的基因突变，进而导致血型变异和新血型的产生，但这两种血型并非福岛核泄漏事件以后出现，与核辐射无关。

小苏打能“饿死”癌细胞？

说法:多吃小苏打可以治癌防癌。

真相:“小苏打饿死癌细胞”的疗法本名叫做“TILA-TACE 疗法（靶向肿瘤内乳酸阴离子和氢离子的动脉插管化疗栓塞术）”，用于原发性肝细胞肝癌的中晚期治疗。这则研究是客观存在的，并且发表在著名期刊《eLife》上。

这种疗法是在介入治疗的基础上注射小苏打水（碳酸氢钠），去除癌细胞里面乳酸分解出的氢离子，使癌细胞更少地利用葡萄糖，从而加速癌细胞死亡，并非一般概念上的“饿死”。并且新的治疗方法不是单靠碳酸氢钠，主要还是化疗药的作用，是一项综合治疗。“小苏打饿死癌细胞”这种说法不科学、不严谨，甚至有误导作用。此外，从医学的角度上讲，这个研究仅仅是一个小样本的临床研究，离临床使用还有很大差距。 本报记者 左妍 马亚宁 图 TP



1 月 5 日是腊八节，也是 24 节气中位列第 23 位的“小寒”。民间谚语有“小寒大寒，冷成冰团”的说法。寒为整个冬季的主气，寒气也有消长盈亏的变化规律。冬至开始，寒气渐盛，小寒时节寒气最隆，大寒之后寒气渐消。寒为阴邪，易伤人体阳气。

小寒时节养生的原则就该顺应自然界收藏之势，收藏阴精，使精气内聚，以润五脏。具体涉及以下方面：

情志方面:宜调养神气。拒绝紧张、激动、焦虑、抑郁等不良情绪。

衣着方面:宜厚薄适度。质地柔软、保暖、利于活动。

饮食方面:宜保证热能。要求富含优质蛋白及维生素饮食，推荐：粥糜、温热之品、坚果之品。传统中医认为，“药食同源”，我们平时所食用的食物有很多实际上也是中药，比如：山药、枸杞、核桃、芝麻等，平时也可以多食炖羊肉、鸡汤、鸭肉等温肾补肾的食物。中医还认为五谷可以补肾，历代养生家一直提倡健康的饮食，需要以“五谷为充，五果为养”，也就是说每天必须摄入一定量的主食和蔬菜水果。

主食摄入不足，容易导致气血亏虚，肾气不足；五果含有丰富的维生素、无机盐和纤维素，因可生吃，可获得更多的营养成分，所以经常食用，可辅助五谷使人体获得更全面的营养。

起居方面:宜早睡晚起。因冬季昼短夜长，故应“日出而作，日落而息”的节奏，必待日光。俗话说“睡个好觉，胜过补药”。

运动方面:宜静态运动为主。如太极拳、散步、慢跑、跳绳、踢毽、打球、做操、练拳舞剑等，出微汗为宜。应在阳光之地运动，不能太早。

总而言之，提倡“五点”，即多饮水，每天补水 2000ml；呼点气，保证空气流通、新鲜；出点汗，建议动静结合，微微汗出；护点脚，脚暖则身安，确保下热上寒；早点睡，早睡以养阳气，迟起以固阴精。

在上述的生活细节调理不能达到相应的要求时，则需要药物调理以纠正体内的阴阳偏盛偏衰。具体问题应到门诊咨询医生具体分析。

徐艳秋（上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肾内科副主任医师）

上海夕阳红口腔门诊部

电话: 62490819 62498957

地址: 航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广(2016)第07-08-0191号 医广证有效期: 2016年7月8日至2017年7月7日止

知“心”话

常常有这样一些人，外貌姣好但总觉得自己外表是有缺陷的，辗转多家医院甚至远赴海外要求整形。因为顾虑外表的“缺陷”，很少与人交往，社会交往能力受到损害。

如果我们身边也有类似的朋友，就要留心了，这也许是一种心理问题——躯体变形障碍！

躯体变形障碍，是一种对想象的或轻微外表缺陷的先占观念，通俗来说，就是一个人即使拥有正常的外貌，但他总是会觉得自己丑陋或某个部位有缺陷。这种观念不仅给个体带来痛苦，还可能引起职业、社交等功能损害，如反复整容、因自觉丑陋回避社交活动

等。躯体变形障碍在人群中的总患病率为 1%-3%，该类病人因为“缺陷”常至皮肤科、整容科就诊，因此这两科的就诊病人中躯体变形障碍所占比例高达 15%！

躯体变形障碍虽然属于神经症（旧称神经官能症）范畴，但由于患者缺乏自知力，常常延误诊治，如果不及时治疗，该病可发展为妄想性障碍，比如坚信别人嘲笑自己针对自己等，导致社交活动进一步减少，社会功能不断退缩，甚至会导致自杀，其后果严重程度远

超常见神经症的结局。因此，一旦出现了对外表的过度关注并导致社会功能的严重损害，就应该及时发现问题及时就诊。

爱美之心人皆有之，为什么有的人会发展为疾病呢？有文献总结了影响该病发生的心理社会因素，包括与家人的沟通交流少；曾受到他人对自己外表的负面评价；因外表而遭遇挫折，如因眼睛较小被舞蹈队淘汰；受外界媒体影响，如网红脸被视作“美”的代名词；个性特征，如低自尊、自卑、在意他人评价，希

望得到别人重视和赞美等。

躯体变形障碍会带来严重的功能损害，遗憾的是，大多数病人并不能意识到自己存在心理问题。如果身边的朋友有以下表现，要规劝他（她）及早到医院就诊：1. 有体像不满，即反复表达对自己外表的不满意，虽然不影响正常生活，但仍过度观察；2. 花大量时间照镜子，观察自己的“缺陷”；3. 反复抠挖自己的皮肤；4. 反复求诊于皮肤科或整形科。虽然多次整容，但仍觉“缺陷”存在，并认为医生治疗或手术失败；5. 男性用帽子掩盖自己的缺陷，女性长时间化妆来掩饰；6. 因外表“缺陷”而闭门不出甚至自残。

梁韵淋 骆艳丽（主任）（上海交通大学医学院附属仁济医院心理医学科）