

第十五届新民健康大讲堂开进彭浦镇

「健康大使」盘点健康误区



本报讯 (记者 金恒 陈意俊) 昨天下午,第十五届新民健康大讲堂暨 2014 年首届新民健康大讲堂请来沪上 3 位权威“健康大使”,来到闸北区彭浦镇社区文化活动中心,由“老娘舅”柏万青主持,为居民盘点 2013“健康误区”。

中华糖尿病学会副主任委员、市医学会糖尿病学会主任委员、长海医院内分泌科主任邹大进教授,从“领导干部带头禁烟令”谈起,探讨“戒烟会不会导致内分泌失调”。市食品学会食品安全专业委员会主任、市食品协会专家委员会主任马志英,结合社会关注的禽流感,告诉市民“鸡会传染禽流感,但更要当心鸭子、鹅等水禽”。“人气嘉宾”曙光医院心内科主任医师崔松,开门见山指出健康误区的危害,并以“让我们重新认识‘缺德手术’”为题,指正了一则 2013 年在网上广为流传、针对心脏支架的健康谣言。

柏万青在现场与 3 位嘉宾展开热烈互动,谈及的健康误区包括“宿便是健康杀手”“酸性体质是万病之源”“指甲上的月牙是健康晴雨表”“黄鳝吃避孕药长得肥大”“45 天成熟的鸡吃激素长大”“喝蜂蜜导致性早熟”等。听着嘉宾的讲解,近 200 位居民连连点头,不少人踊跃提问,现场气氛热烈。

(详细报道见 1 月 20 日康健园专刊)

“盘点 2013 健康误区”是新民健康大讲堂的一次全新尝试,专家没有围绕一个特定的主题演讲,而是以“你问我答”的形式,穿插幻灯片,与主持人和观众展开互动。

有了柏万青的加入,现场的爷叔、阿姨们听讲、提问都特别“扎劲”。柏阿姨在现场还当起了医患双方的“老娘舅”,呼吁大家尊重医生,“不尊重医生就是不尊重我们自己,生老病死谁没有,谁不要看医生?”得到了观众们的热烈响应,大家起立鼓掌。

► 戒烟导致内分泌失调?

柏阿姨上来就向邹大进教授请教:“我家老头子吸烟,可听说戒烟后身体会生毛病,究竟是怎么回事呢?”邹教授接过话茬,谈到了最近非常热门的一个话题,那就是新发布的“领导干部带头禁烟令”。

这项规定得到了老百姓的热烈拥护,也入围国家卫生计生委 2013 年十大新闻。可是,有些干部却用一个健康误区来搪塞:“戒烟不能太快,太快会导致内分泌功能紊乱。”邹教授打开幻灯片,用医学研究的结果向市民讲解“到底戒烟会不会导致内分泌失调”。

“戒烟者首先会感觉到烦躁、焦虑、注意力不集中,但这并不是内分泌失调,而是一种成瘾的感觉,满脑子想再抽一支烟。戒烟者体重也会有所增加,大概是 2 到 5 公斤。”邹教授指出,“一般来说,吸烟 10 年以上、每天 2 包的烟民才会出现戒断综合征,表现为情绪低落,持续 6 个月左右,忍过 6 个月,就能恢复正常。”

那么,戒断综合征是怎么引起的呢?邹大进教授表示,如果说戒烟会影响内分泌,主要是因为戒烟后,尼古丁和多巴胺给身体带来的快感减少,促肾上腺素、催乳素等升高,引起人体短暂的不适,但这并未达到内分泌失调的程度,半年之后各项指标就会恢复正常。

► 食物相克会导致中毒?

民以食为天,食品安全专家马志英是

“你问我答”互动解惑

“戒烟生病”是误解 “缺德手术”有真相

电视上的“熟面孔”,而柏阿姨“顺应民意”,针对市民关心的“吃的误区”一一发问。

“果汁和海鲜同时吃好不好?我们知道海鲜和啤酒不能一起吃,吃了以后容易痛风,果汁行不行?”马志英解释说,网络上有很多关于“食物相克”的流传,“海鲜当中含有砷,本身并没有毒,但是网络传言,果汁会和砷发生化学反应转化为砒霜,从而导致中毒。我们做过的动物实验证明不可能中毒,从理论上来说,在人的消化系统中,海鲜跟果汁不可能在体内发生化学反应,如果要转化,需要很多条件。”

此外,食物过敏和食物相克是不同的概念,“有人说吃了花生再吃黄瓜会中毒,其实这部分人可能是对花生过敏。很多人对于一些豆类、动物蛋白、海鲜过敏,如果把过敏当成食物相克,那也是误区。”

► 黄鳝吃避孕药长大的?

就快过年了,黄鳝是很多家庭餐桌上的常见菜。“黄鳝是吃避孕药长大的吗?”对此,马志英断然否认,因为经过很多养殖场的调研跟踪,黄鳝长大并不依赖避孕药。在邹大进教授的日常门诊中,一些男性乳房肿大患者会问是不是黄鳝吃多了,实际上,黄鳝并不依靠雌激素生长,所以这种传言是错误的。

► 宿便是人类健康杀手?

近年来,健康养生方面的信息层出不穷,在网络上广为流传,其中一条便是“宿便是健康杀手”。

对此,崔松主任笑着说:“在体内待一

年两年,可能吗?不管是中医还是西医,都没有宿便的说法,如果说大便不通畅,可能是便秘。正常人一天一次,有些人肠蠕动慢一点,两天一次。通过大便排毒包治百病的说法,往往是某些商家的营销手段。如果相信此说,而采用药物的方法来排宿便,会对肠道的功能造成影响。”

► 心脏支架手术“缺德”?

2013 年,有一则关于“心脏支架手术是缺德手术”的传言,对医学的公信力造成极大伤害。崔松主任特别制作了幻灯片和视频短片,向现场观众讲解这则传言为什么是错误的。

传言中说,支架手术在国外于上世纪就早已淘汰,而中国把“垃圾”当作高科技;美国一次支架只要 500 到 800 美元,而在中国要数万元;装支架后要吃阿司匹林,阿司匹林会致癌等。

“心肌梗死有着极高的发病率和致死率,如果血管塞住,就像水管塞住,缺血时间过长就会导致心肌梗死。就像下水道那样,通一通,就是装支架,如果换根管子,那就是搭桥。”崔松主任深入浅出地解释说,“装支架是救命的手术。因为有了这个手术,很多人才从鬼门关被抢救回来。在美国,心脏支架手术的费用远远高于国内。你可以不知道,但是不能误信谣传。”

本次大讲堂由上海市卫生计生委、市体育局、新民晚报社联合主办,由彭浦镇人民政府、闸北区卫生计生委、市健康教育所、上海东方宣教中心联合承办。

本报记者 金恒

离春节还有
22天
今天星
2014
January 一月
9
星期四
WED 十二月 10

**天天集福
日日赢**

会员专享
仅限一天

金龙鱼玉米油 5升

参与方式:2014年1月1日至2014年1月30日,上海家乐福每天推出一款“天天集福单品”,凡会员购买当天的“天天集福单品”即可获得一张信息券,集满30张不同商品信息券加一元即可兑换商品一份。
兑换方式:家乐福会员可于2014年1月31日至2014年2月6日凭集齐的30张不同商品的【信息券】至门店指定兑换处,加一元即可兑换商品一份。商品以店内实物为准,换完即止。详情请见店内信息板及上海家乐福官方微信。

扫一扫
日日赢
2000元
家乐福购物卡

上海家乐福官方微信二维码

每日超划算
活动时间:2014年1月10日

进口香蕉 2.80元/斤

整理箱 29.90元/个

雅路纯棉印花四件套 149元/套

九阳豆浆机 399元/台

Carrefour 家乐福

天天集福换购商品
四款商品任选其一
+1元换购

天天集福

参与方式:2014年1月1日至2014年1月30日,上海家乐福每天推出一款“天天集福单品”,凡会员购买当天的“天天集福单品”即可获得一张信息券,集满30张不同商品信息券加一元即可兑换商品一份。
兑换方式:家乐福会员可于2014年1月31日至2014年2月6日凭集齐的30张不同商品的【信息券】至门店指定兑换处,加一元即可兑换商品一份。商品以店内实物为准,换完即止。详情请见店内信息板及上海家乐福官方微信。

日日赢

2014年1月10日至2014年1月20日期间,参与猜“天天集福单品”谜题,就有机会获得价值人民币1000元面值的2张家乐福购物卡。
编辑信息格式:日期+商品名称+姓名+手机号码
如:(20140101+洗洁精+张三+13800000000)
发送至“上海家乐福”官方微信。详情 请见店内信息板