

保健说法五花八门 权威专家辨明真伪

## 最流行的健康传言

核心提示

张悟本号称绿豆、茄子能养生，“健康教母”马悦凌则宣布“注射当归液、吃活泥鳅”能治病，二者都因无科学性受到批判，但类似的“养生学说”或健康传言在各种媒体上依然流行。有些传言已经流行了很多年，被大家当成真理信奉；有些新的传言则通过最火爆的新媒体——微博迅速传播，转发的人动辄上万。你心中一些根深蒂固的健康观点，是否也是错误的？记者从各种媒体上筛选了最难分辨真假的5种健康传言，请专家一一解读。

★传言一：  
宿便多了一定要排毒

“排宿便”是现在不少减肥、排毒保健品大力气宣传的一个概念，更有甚者，宣称在女性45公斤的身体里，约有6公斤的宿便，它会阻碍营养的吸收，压迫小肠绒毛的活力和弹性，导致身材变形，甚至会导致血液致病。事实上，不管是中医还是西医，根本没有“宿便”这个概念。北京二龙路医院副院长谭静范表示，长期便秘，确实会产生一些有害物质，但6公斤的宿便是相当大的一个数量，根本不可能全存在于肠子中，人会自动排出。打着“排宿便”幌子的保健品，很可能含有一些抑制食欲的药和泻药，让人吃了马上就拉，感觉上“排出了宿便，排了毒”。

★传言二：  
夏天别喝放在汽车里的瓶装水

“你车里有瓶装水吗？赶快扔掉。”这是今夏最“火”的健康提醒，在微博上被转发了几万次。发布者号称，夏天车内气温高，会让塑料瓶内产生一种化学物质，喝了这种水，会导致女性罹患乳腺癌。对此，美国疾病预防控制中心指出，汽车里的高温并不足以造成塑料分解，特别是人们所担心的双酚A，只有温度达到100℃时才会慢慢溶出，但一般夏天车内的温度不会超过100℃。不过要提醒的是，高温下瓶里微量细菌和其他微生物会大量繁殖，影响人体健康。

★传言三：  
催熟的香蕉导致性早熟

今年4月23日，广东某知名电视台

目曝光了一些食品非法添加案例。该节目称，有一种农药催熟剂叫乙烯利，被用在香蕉催熟上，这种物质会导致儿童性早熟。该节目一经播出，香蕉价格立刻大幅跳水，很多家长都不敢让孩子再吃香蕉。对此，中国农业大学食品科学与营养工程学院教授冯双庆表示，乙烯利是现在果农常用的一种催熟剂，它能让果实加速成熟，提早采摘，不仅中国，目前在美国的使用率也非常高。乙烯利对健康的危害基本不用担心，因为果蔬自身到了成熟期，也会产生乙烯这种物质。乙烯利就是从果蔬中自然提取的，而且在喷洒中会直接由液体变为气体挥发。

★传言四：  
心脏病发作时口含阿司匹林能救命

这条被称为转发就能救命的传言，近日在微博上引来近万人关注。阿司匹林确实可以当做心脏病的急救药，不过，可不是我们平时服用的普通阿司匹林片。一旦将两者混淆，可能引起性命之忧。中华医学会心血管病学分会主任委员胡大一表示，救急用的阿司匹林比平时长期服用的阿司匹林剂量要大，大约是300毫克一片。而且千万不能是肠溶的，因为肠溶片吸收太慢。服用方法也要特别注意，不要整片吞服，而是应该把它嚼碎，最短时间内被吸收，从而尽快发挥作用。此外，心脏急救还应该备的药物就是硝酸甘油，怀疑发生心梗后，立即舌下含服一粒，不一定能降低死亡风险，但可以缓解症状。

★传言五：  
近视眼到老不会变成老花眼

这条传言非常流行，很多患有近视眼的人听了都感觉很安慰。实际上，上年纪的人，无论有没有近视，都无法避免老花。卫生部北京医院眼科副主任医师王铮表示，近视和远视发生的原理不同：近视是因为眼球前后轴过长，其次为眼的屈光力较强；远视则是因为晶状体的硬化、弹性减弱发生的近距视物困难，是人眼睛的一种退化。不管是正常视力还是近视，老了都可能得老花眼。（据《生命时报》）

本版主持人  
医疗·健康新闻部主任：王淑云  
电话：13939258016  
E-mail:yljxwb@163.com

专家  
答疑

## 夏季科学防治妇科炎症

患者问：这几天外阴痒，到药店买了洗液洗后效果不好，还是痒得难受，我该怎么办？

市爱民医院妇科专家答：女性的一生时常受到妇科炎症的困扰，特别到了夏季，阴道炎成为妇科病的首位，这种疾病常伴有外阴瘙痒，时有灼痛感、阴道分泌物增多、有些许异味等症状。较为常见的包括：细菌、霉菌、滴虫性阴道炎、老年性阴道炎及幼女性阴道炎。大部分的女性患阴道炎后都遭遇过复发的困扰，要想从根本上解决阴道炎，就必须对症下药，彻底治疗。

用药疗程不足是阴道炎病人最常见的问题，部分病人经治疗后，症状得到缓解或消除，就自行停止用药，不再配合医生治疗，结果疾病尚未彻底治愈时，阴道的PH值发生改变，阴道炎就会再次复发；有部分患者疗效不佳时频繁换药，周而复始，也是阴道炎久治不愈的主要原因。

乱用药、人为拖延病情，大多数女性朋友对阴道炎没有引起足够的重视。如果阴道炎在急性期没有得到彻底治愈，往往会经久不愈、反复发作，还有一些女性喜欢忍，加之工作繁忙，喜欢自行到药店买一些洗液之类的药物，造成了人为拖延病情。

市爱民医院在阴道炎的治疗上采用酸碱平衡疗法，通过调整阴道的酸碱平衡，启动自我免疫能力，使得阴道炎不易反复发作。仅仅是治疗理念的一点点变革，使治疗效果大为不同。

为了更好地观察、诊断阴道病变，市爱民医院引进新一代数码电子阴道镜，可以准确、清晰地观察阴道病变。在医生明确诊断阴道疾病的同时，结合微波、光谱及微米光等高科技手段，利用物理效应杀灭病菌，同时运用中药方剂离子雾化和深部灌注，将药物作用于患处等“五联疗法”，快速、高效消除阴道炎。

专家热线：3326120

## 夏季莫因贪凉伤了胃

患者问：最近常感到胃部有饱胀感、隐痛、泛酸，我平时饮食习惯良好，只是最近多喝了几个冰镇啤酒，怎么就会得胃病呢？

爱民医院胃肠科专家答：夏季炎热，很多人喜欢吃冷饮、喝冰镇啤酒，一味贪凉会伤及胃肠。你的胃部有饱胀感、隐痛、泛酸，很可能是感染幽门螺杆菌引发的胃炎。人们通常把胃病的病因统统归结于进食刺激性食物、胃酸分泌过多、植物神经功能失调等。据世界卫生组织临床资料证实，幽门螺杆菌感染是造成多种胃病的原因，如慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病，而且这种细菌会经口传播。

幽门螺杆菌具有抗酸性，不怕胃酸腐蚀，是一种寄生在胃肠道的细菌。大多数患者通常不知道感染了幽门螺杆菌，往往是腹痛、恶心、呕吐、消化不良等症状出现后，经过检查，才发现自己感染了幽门螺杆菌。许多老胃病患者也往往忽略了这一点，结果导致胃病反复发作，无法痊愈。

市爱民医院拥有幽门螺杆菌C14呼气检测仪和日本岛津遥控胃肠诊断系统，最大特点是体外检查，不插管、无痛苦。患者只需呼一口气，即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量，还能用于药物疗效的评价，极大地提高了胃病的诊疗水平。另外，该诊断系统也很适合心脏病患者、老年人、儿童和传染病患者。

专家提醒：胃病的检查在空腹下才能准确。当胃疼、消化道不适的时候，应及时检查，确诊病因，对症治疗，预防胃癌发现时已成晚期。

专家热线：0392-3368120

鹤壁市健康教育中心  
保健与健康讲座

## 你的体质是耐寒型还是耐暑型？

炎炎夏季，许多人都喜欢躲在空调房里。可为什么有的人能吹空调，有的人却受不了呢？这与人的体质有关。

## ★耐寒不耐暑型

有些人到了夏天就特别喜欢吹空调，否则就热得受不了。这类人属温热体质，往往能够忍受冬天的寒冷，却不能忍受夏天的湿热。耐寒不耐暑，湿气很盛，如不注意，夏天很容易发生口臭、大便秘结、口舌生疮。

【对策】这类人群适宜多吃各种养阴食物，比如苦瓜、丝瓜、西瓜、绿豆、鸭肉、海带、黑豆等，可煲汤食用。另外，引起上火的烧烤、火锅一定要少吃，夏天开空调尽量把温度控制在26摄氏度以上。

## ★耐暑不耐寒型

这类人的体质偏阳虚，所以过夏天相对舒服，不怕热，大热天也穿长袖；由于他们

体内阳气不足，因此会较常人怕冷，一进空调房就要加衣服，稍不注意，就容易感冒、腹泻。

【对策】这类人群在阳气生发的季节最适合补阳，可在夏季做三伏贴。应多吃些牛肉、羊肉、核桃、韭菜、姜等温热食物，也可把姜放在牛肉、羊肉里煮汤喝，坚持吃到秋天，到冬天就不那么怕冷了。另外，尽量不吹空调，吹时注意加衣服，注意后背、腹部、足底的保暖。

## ★怕热又怕冷型

还有一种情况是不耐寒也不耐热，这种体质是偏寒的气虚体质。在我国南方，这类体质的人较多，特征是说话声音小，甚至不想说话；每天都感觉疲惫、乏力；不仅怕热，容易出汗，还怕冷，吹不了空调，吹了空调就容易感冒，但不吹又会觉得热。

【对策】这类人群可多食竹叶、麦冬、太子参、淮山等，少吃胡椒、山楂、菠菜、西瓜。日常可用淮山、黄豆、红枣、蜂蜜等煮水喝。如果觉得红枣太热的话，可用麦冬、竹叶，加点党参一起煮汤，既养阴又补气。

## ★平和型

平和型的人冬天不怕冷夏天不怕热，这类人是最健康的，所以只要正常饮食就可以了。

梦幻可视无痛人流术3分钟  
轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点，是迄今为止对身体伤害最小的人流术，并可提前10天终止妊娠，是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

不伤宫颈、身体恢复快，不影响工作和学习；术后采用短波治疗，迅速恢复子宫肌理，不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时  
意外怀孕援助热线：3326120

## 无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常，包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部，只有用手将包皮上翻，或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来；包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势：

- 1.手术只需几分钟，安全、无痛、微创、手术效果好；
- 2.随治随走，不用住院，不影响正常工作和生活；
- 3.一次治疗，“性福”一生，术后有效提高性生活质量；
- 4.有利于防止性传播疾病感染，并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线：0392-3326120

## 不插管、无痛苦检查胃肠疾病

金标准：查幽门螺杆菌 只需呼一口气

C14呼气检测仪体外检查，不插管。患者只需呼一口气，即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量。

如果长期胃部不适，胃胀、胃痛、胃酸，伴有口腔异味，首先要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中，幽门螺杆菌检出率为70%-90%。现代医学研究表明：幽门螺杆菌是消化性溃疡和慢性胃炎的罪魁祸首，也是世界卫生组织认定的胃癌第一类致癌源。及时地诊断并杀灭幽门螺杆菌是防止胃病反复发作、治愈胃病的有效途径。

爱民医院咨询电话：3326120