



2012,有关健康的那些话——

七大“坑爹”健康流言

□记者 熊太平

1.“暴走”可以快速减肥

回放:患有脂肪肝的樊红为捐肝救子,“暴走”4个月,减掉8.5公斤体重,成功捐出自己肝脏的30%,成为我市的热点人物。人们对母爱肃然起敬的同时,部分人陷入“暴走”急性减肥的误区。

分析:脂肪肝大致可分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。其中,非酒精性脂肪肝中的脂肪堆积的程度和体重成正比,这类病患可以从运动和饮食上采取方法,达到减脂的目的。

“暴走妈妈”通过暴走减掉脂肪肝,是在医生指导下的一个急性减肥行为。健康人士如果减肥急于求成势必危害健康。

结论:如果患有脂肪肝,还得看清自己属于哪种类型,是否适合“暴走”减肥,否则反而增加肝病症状。

健康人群要想减掉多余脂肪,必须做一些对应部位肌肉收缩的运动项目,如瑜伽的腰腹部动作等。

2. 牙齿越白越健康

回放:一口洁白的牙齿让人感觉健康,网络上出现很多美白牙齿的小偏方。

分析:牙齿的颜色是由表面的釉质和内层的本质决定的,真正健康的牙齿颜色应该是白里透黄,牙釉钙化较好,牙齿内层本质是黄色,或者钙化程度较低,颜色偏暗。

医生指出,不当的刷牙方式、不正确的用牙习惯都会伤害牙齿。经常用药物美白,还会对牙釉质造成损伤。

结论:医用美白牙齿,损伤牙齿保护层。因此,拥有健康的牙齿,要保持口腔卫生,饭后要用温盐水漱口。使用正确的刷牙方式,经常更换不同的牙膏品牌。

3.大量喝水补水美容

回放:很多人认为一天至少要喝8杯水,要美容先补水。然而,武汉一女子外出半天没喝水,回家狂喝5杯水却导致中毒。

分析:身体处于稳定状态时,为了让小便保持清凉充沛,2000毫升左右

的水就能满足人体需要。如果过多喝水,会给肾脏增加负担。

结论:喝多少水要根据身体需要来,每个人的体质和身体需求不同,一天8杯水的说法过于绝对。

4.剥皮吃“毒胶囊”不中毒

回放:2012年4月15日,“毒胶囊”事件曝光后,如何服用胶囊成了网友热议的话题。有网友提出“打开胶囊单独服用药粉”,认为这样就能躲避铬超标的空心胶囊。

分析:胶囊的作用在于掩盖药物刺激性的气味,方便患者吞服。另外,胶囊具有定位作用,途经胃部,缓慢释放,减少对胃部的刺激和伤害。剥皮

吞服会使药物在还没有到达最佳吸收的位置时,就已经被其它器官部位吸收,减弱了药剂的治疗效果。

结论:肠溶类胶囊大部分含有刺激胃粘膜的成分,如果剥皮吞服,经过食管、咽喉到达胃部,对胃部损伤很大。此外,铬是人体不可或缺的元素,摄入不超标不会中毒。“剥皮吃胶囊无毒论”实属“断章取义”的无稽之谈。

5.几天可打通任督二脉

回放:2012年5月,甘肃省医务人员打通了任督二脉的消息引起了很多人的关注和议论,网传通过几天培训就能打通任督二脉,能包除百病。

分析:任督二脉分别主管阴气和阳气。任脉行于身前,从下颌至下腹部,对阴经脉气有总任的作用。督脉行走人体后背正中,对全身阳经脉气

有统率督促的作用。如果任脉失调,可发生疝气、不孕、腹中疼痛等。督脉失调,清阳之气不能上升,虚则头痛,实则脊椎病。

结论:打通任督二脉,非一时之功,而是一门气功,必须在专业人员指导下进行,否则容易对身体产生不良影响。几天培训打通任督二脉,并且可包治百病纯属噱头。

6.吸入雾霾会致癌

回放:2012年6月初,包括我市在内的南方部分地区出现雾霾天气,网传“雾霾天气在外待一小时等于吸15包烟”、“雾霾天气会导致七年后出现大面积肺癌等疾病”等种种言论。

分析:雾霾的成分很复杂。此次雾霾天气是有部分省市燃烧秸秆漂移至此,导致空气中悬浮颗粒物数量明显

升高形成的。秸秆燃烧后烟雾中含有一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物和悬浮颗粒等,这些被人体吸入或接触后,会引起呼吸道疾病等。

结论:网上关于致癌一说有些夸大其词。雾霾天气戴口罩外出,基本可以过滤80%以上的有害物质。

7.拍打拉筋包治百病

回放:去年8月,一种“拍打拉筋”的保健方式十分流行,即用手拍打自己关节地方,拍得越红越好,号称可以“包治百病”。在市区很多美容养生馆还出现了类似于拍打拉筋的经络疏通服务。

分析:从中医的角度来看,适当地拍打体表对这些经络有一定的刺激作用,有利于舒畅经络,促进气血运行,具有保健功效。“拉筋疗法”主要的目

的是活动筋骨,加速血液循环,预防抽筋、肌肉损伤等情况的发生。而经络疏通不是疾病痊愈的唯一表现。

结论:拍打拉筋或者疏通经络,只能起到痛经活络的效果,“包治百病”言过其实。普通的疲劳、腰背肌肉酸痛等症状通过适当的拍打、按摩可缓解疲劳,但是拍打筋骨能治愈颈椎、肿瘤等疾病的说法是不成立的。