

1



人民卫生出版社约健康平台
中国医师协会医学科普分会
组织编写

人民卫生出版社约健康平台
中国医师协会医学科普分会

组织编写

谣言背后的 健康真相

—— 离谣言远一点，离健康近一点 ——

人民卫生出版社约健康平台

中国医师协会医学科普分会

组织编写

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谣言背后的健康真相 / 人民卫生出版社约健康平台, 中国医师协会医学科普分会组织编写. — 北京: 人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-24271-4

I. ①谣… II. ①人… ②中… III. ①保健 - 普及读物
IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 043075 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

谣言背后的健康真相

组织编写: 人民卫生出版社约健康平台

中国医师协会医学科普分会

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 7.5

字 数: 120 千字

版 次: 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-24271-4/R · 24272

定 价: 35.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

—— 编者名单 ——

编者名单（以姓氏笔画排序）

- 丁 超 / 浙江省肿瘤医院
马 帅 / 首都医科大学附属北京朝阳医院
王 华 / 深圳市人民医院
牛丕业 / 首都医科大学
尹志强 / 江苏省人民医院
田建卿 / 新疆军区总医院
吕晓华 / 四川大学华西公共卫生学院
刘 正 / 中国医学科学院肿瘤医院
刘 心 / 北京积水潭医院
许桐楷 / 北京大学口腔医院
阮光锋 / 科信食品与营养信息交流中心
孙轶飞 / 石家庄市第一医院
孙文广 / 上海市第六人民医院东院

李 侨 / 四川大学华西医院

李春微 / 天津市人民医院

李元媛 / 四川大学华西医院

李园园 / 首都保健营养美食学会

李清晨 / 哈尔滨市儿童医院

杨顶权 / 中日友好医院

吴 萍 / 上海市同济医院

谷传玲 / 首都保健营养美食学会

宋珏娴 / 首都医科大学宣武医院

张 征 / 上海长海医院

张洪雷 / 深圳云杉名医诊疗中心

张家瑜 / 首都医科大学附属北京潞河医院

陈 罡 / 北京协和医院

陈伟伟 / 首都医科大学附属北京同仁医院北京市眼科研究所

赵 彬 / 北京协和医院

胡 冰 / 中山大学附属第三医院

钟 凯 / 食品与营养信息交流中心

高 洁 / 中国疾控中心营养与健康所

涂 洁 / 江苏省人民医院

陶 勇 / 首都医科大学附属北京朝阳医院

盛晓燕 / 北京大学第一医院

——前言——

你是不是也有这样的经历，身边的亲人、朋友，一旦上了年纪，就会特别关注和健康、营养、保健相关的资讯。

比如王阿姨，本打算早早起床去公园和老伙伴健身，可是在对着镜子美美刷牙的一刹那，突然想起曾经听隔壁的老张说过，含氟的牙膏不安全……这个想法一出现，就吓得王阿姨差点被漱口水呛到。

好不容易洗漱完毕，坐在饭桌前准备吃早饭了，一口面包，一口牛奶，一口面包，一口……天啊，似乎是赵大姐说过，牛奶不能喝，致癌！

既然没办法安静地享受早饭，那就出门锻炼吧，锻炼身体总没啥问题吧。和老伙伴在一起的时光总是特别美好，这似乎让王阿姨重拾了年轻的感觉。然而，好景不长，一阵子的锻炼之后，王阿姨的膝盖疼得厉害。

多亏了在小区里每天给老年人做健康“宣传”的小魏，她不仅告诉王阿姨膝盖疼是因为关节软骨被磨损了，还为王阿姨热情地推荐了她们的特色产品——能够促进软骨再生的XX胶囊。

王阿姨平时就觉得这个小魏姑娘人不错，又热情又礼貌，说起话来头头是道，原来还懂医，自己的毛病她全知道，三言两语就解决了问题，真不错。要是没有小魏，自己还得去医院、挂号、检查，起码要折腾几个小时。

吃了从小魏那里买的号称能促进软骨再生的XX胶囊，再加上休息了一段时间，别说，王阿姨的膝盖还真是没那么疼了。这下，王阿姨可对小魏姑娘深信不疑了。

昨天，小魏姑娘说大家的肚子里都有好几斤的宿便，得清！王阿姨马上盯着老伴儿有些发福的身材，琢磨着在那圆圆的肚腩里竟然藏着大便，就一刻也等不得了，马上联系小魏，买那个据说能清宿便的好东西！

今天，小魏姑娘又说，这人老了，眼睛就容易看东西模糊，滴一滴她的眼药保管能好。王阿姨想起半年前体检时大夫说她有白内障，建议手术。当初就是因为害怕，所以即使看东西好像隔了一层雾，王阿姨也没去做手术。今天一听原来滴滴眼药就能好，哪还有不买的道理……

你以为王阿姨对于健康的追求仅仅停留在“独乐乐”阶段，那你真是太天真了。

如今报纸、电视，尤其是网络媒体这么发达，老年人也开始加入了网络大军，王阿姨也不例外。老伙伴们不仅自己关注和健康有关的各种新闻，而且还会把自己觉得有价值的信息分享给其他人。

自从在网上看到，食物也是有性格的，不同的食物之间不仅能相生，也能相克，王阿姨每天从走进菜市场就开始进入“备战”状态，看到每一种蔬菜，都会立即调用脑海中的“数据库”，务求只买“相生”的，不买“相克”的。

随着家里的小孙子该吃辅食了，王阿姨又开始操心起来，这普通蔬菜，万一有农药残留可怎么办？大人还好，要让小孙子吃，王阿姨可是万万不忍心。

那能怎么办？咱挑有机蔬菜总没问题了吧。要说王阿姨平时也是个节俭的人，不仅全家的剩菜剩饭全包圆，就连烂掉的水果也舍不得扔，起码得把没烂的部分吃掉。如今为了小孙子，也是心甘情愿为有机蔬菜的高价买单。

其实王阿姨心里也有自己的打算，有机蔬菜虽然贵，可是一定贵得物有所值，起码不用农药啊。再说，贵，咱可以少吃啊。

除了要吃得好，后天的培养也很重要。看着小孙子伶俐的模样，王阿姨计划着带着小孙子去旁边早教机构做一次天赋基因检测，看看孩子有哪些天赋，也好重点培养，赢在起跑线上。

除了心尖肉小孙子，家里其他人，也都装在王阿姨的心里：儿子媳妇工作忙，得准备复合维生素加强营养；闺女要减肥，每天生啃着白菜也让人操心；马上要入冬了，还要带老伴儿去医院输液通血管……

说了这么多，你有没有发现，其实王阿姨的身上，就有咱自己妈妈的影子。

父母对子女、对家庭总会倾尽心血，但是这也给了骗子以可乘之机。

如果之前，你和我一样，对于父母每天和我说的“保健大法”不屑一顾，甚至因此而屏蔽了父母的信息；那么现在，你是否愿意和我一样，在闲暇的时候读读这本书，把书里医学专家们掰开揉碎讲的道理告诉父母。

毕竟，离谣言远一点，就会离健康近一点。

— 目 录 —

健康篇

醒醒吧，定期输液防中风，绝对是个坑 / 2

从 X 战警之死到舌尖上的高血压 / 7

含氟牙膏真的安全吗 / 12

那些关于减肥的“是是非非” / 18

减肥神药在哪里 / 23

健康必须排宿便、清肠毒 / 30

排毒，可以休矣 / 36

天赋基因检测靠谱吗 / 43

便便有血就是肠癌吗 / 50

膳食补充剂，吃还是不吃，这是个问题 / 55

揭开“白内障”的虚伪面纱 / 63

- 激素，真的停不下来吗 / 68
- 关于隐形眼镜，你想知道的都在这 / 74
- 睡前喝牛奶能够助眠吗 / 80
- 酸性体质是百病之源吗 / 85
- 软骨真的能再生吗 / 90
- 爬楼梯锻炼下肢力量真的可行吗 / 94
- 头孢+美酒，是致命的毒药，还是拒酒的托词 / 98
- 去除甲醛，这些方法有效吗 / 103
- 血脂正常后应该及时停药降脂药吗 / 108
- 长期涂口红中毒或致癌，到底是真是假 / 117
- 头皮养护误区，你中了几个 / 123
- 老年人每天服用阿司匹林可以预防冠心病吗 / 128
- 穿高跟鞋可以让小腿曲线更美吗 / 137
- 医疗辐射是否猛于虎 / 142

熬夜会引起猝死吗 / 146

抽一管血就能查出癌症吗 / 150

饮食篇

吃杏仁会中毒吗 / 156

隔夜菜致癌吗 / 161

生吃还是熟吃，哪种更健康 / 167

土榨油：到底是健康产品，还是不安全产品 / 173

有机食品：真的是你以为的那样吗 / 178

自制食物真的更安全吗 / 186

牛奶致癌吗 / 194

谈“腐”色变为哪般 / 200

食物发霉了就要全部扔掉吗 / 206

冰箱等于保险箱吗 / 211

益生菌的饮用错误，你犯了几个 / 216

轻断食 你还在坚持吗 / 221

咽下的口香糖会粘住肠子吗 / 225

—— 健 康 篇 ——

醒醒吧，定期输液防中风，绝对是个坑

宋珏娴 / 首都医科大学宣武医院

一到春天或者秋天，神经内科的门诊就会热闹起来，原因是很多患者会在这段时间找到医生主动要求输液。

“大夫，我春秋两季都输液，预防血栓，您给我开药吧”“大夫，我身边的人都说春天秋天要输液，疏通血管”。

“每年定期输液可以预防脑中风发作”在很多人，尤其是老年人中广泛流传，这种来历不明防病治病理论对于他们而言，有时候甚至成了一种心理依赖。

很多人甚至会认为，“脑中风”就是血管堵了，只要能够输液，就能缓解血管的堵塞情况，对“脑中风”起到预防作用。如果今年没输液，就是没预防，自己得“脑中风”“脑血栓”的机会就会大大增加。

所以无论如何，都要在换季的时候提前输液，达到“通血管防中风”的目的。毕竟不能和“脑中风”这个可怕的

对手毫无准备地“过招”。

那么事实究竟是怎样的呢？

其实，“定期输液预防脑中风”这种观念是大错特错的，面对一脸虔诚的要求输液“通血管防中风”的患者，医生每每都要苦口婆心地将其劝退，这是为什么呢？

在大众心目中常用的“通血管防中风”的输液用药，一般多是活血化瘀的中药注射剂，或者扩血管的西药。

不论上述两种中的哪一种，作用时间一般均为 6~8 小时，只能起到短暂的治疗作用，并不可能永久地“疏通”血管、预防脑中风。

读到这里可能读者会想，即便是暂时性的预防，反正也没什么危害，您为什么说“定期输液预防脑中风”这种观念是错误的呢？

要回答这个问题，我们就需要知道这些药物通过静脉输注的方式进入血管后，究竟做了些什么。

上述药物通过静脉进入体内，作用于血管，其作用机制均是暂时性地扩张血管，降低血液黏稠度，增加循环血容量，进而改善脑灌注。药物发挥的这些作用，等于提前透支使用了“血管被扩张，血流被加速”的能力，等真正脑梗死需要输液时，往往就会出现药物耐受、效果欠佳的

情况。

我常劝那些来到门诊主动要求输液“通血管”的人，人体通过药物达到“扩张血管，加速血流”的能力，就好比是我们家里一笔固定“存款”，而通过定期输液以预防脑中风的方法，就好比是提前动用了这笔固定“存款”。

和动用了存款，在一段时间内我们肯定会生活得非常富足一样，输注了这些药物，大家可能会觉得暂时的“头脑清醒，浑身有劲”。然而一旦透支了大量存款，等到真的遇到了急需用钱的情况就很可能无法周转，提前输注这些“通血管”的药物，等到血栓形成，需要用这些药物及时扩血管的时候，它们就起不到很好的作用了。

我们说“定期输液预防脑中风”的观念是错误的，是不是仅仅因为这样做会在真正发生血栓的时候无药可用呢？并不是！其实，盲目输液的危险远远不止于此。

老百姓所谓的“脑中风”，其实对应着临床上两种截然不同的疾病，也就是脑梗死和脑出血。

脑梗死是在脑血管内形成血栓，这时候输液也许能够缓解一部分病情。

脑出血则不同，它是指脑血管破裂出血。如果患者存在高血压、微动脉瘤形成的基础疾病，再盲目跟风输液的话，