

In Touch Today  
**今日话题**  
腾讯新闻出品 用常识解读新闻

腾讯《今日话题》编辑部 编著

# 是真的吗



你所知道的健康常识往往是错误的

每天都在向数百万高端读者输送思想精华，影响力波及上亿网友！



In Touch Today  
**今日话题**  
腾讯新闻出品 用常识解读新闻

# 是真的吗

你所知道的健康常识往往是错误的

腾讯《今日话题》编辑部 编著



## 图书在版编目 (C I P) 数据

是真的吗? 你所知道的健康常识往往是错误的 / 腾讯《今日话题》编辑部编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5384-7261-5

I. ①是… II. ①腾… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第267597号

# 是真的吗? 你所知道的健康常识往往是错误的

---

编 著 腾讯《今日话题》编辑部  
出版人 李 梁  
策划责任编辑 吴文凯 赵洪博  
执行责任编辑 姜脉松  
文字统筹 博读天下  
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司  
制 版 长春茗尊平面设计有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 200千字  
印 张 14  
印 数 1-10 000册  
版 次 2014年6月第1版  
印 次 2014年6月第1次印刷

---

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话 / 传真 0431-85600611 85651759 85635177  
85651628 85635181 85635176  
储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-85610611  
网 址 <http://www.jlstp.com>  
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-7261-5  
定 价 35.00元  
如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻版必究 举报电话: 0431-85635185

# 目 录

## 第一篇 治病还是要人命？

- 🌀 有问题的不只是维C银翘片 ..... 刘彦伟 (10)
- 🌀 云南白药在美国为何不是药 ..... 刘彦伟 (14)
- 🌀 退烧药夺命：谁在谋害中国儿童 ..... 刘彦伟 (19)
- 🌀 输液乱象：警惕输液变催命 ..... 王 杨 (23)
- 🌀 中医针灸申遗成功说明什么 ..... 刘彦伟 (30)
- 🌀 拔火罐是否真的有用 ..... 王 杨 (35)
- 🌀 感冒药每年忽悠国人上百亿 ..... 王 杨 (40)
- 🌀 最搞笑劫匪背后：  
    “摇头水”为何泛滥全国 ..... 张春续 (45)

## 第二篇 没病也要补？越补越严重！

- ☞ 亚健康：忽悠国人16年 ..... 李慧翔 (54)
- ☞ “学校收童子尿”  
与“300万人喝尿” ..... 王 杨 (59)
- ☞ 螺旋藻：不补身，反有毒？ ..... 王 杨 (67)
- ☞ 假血燕：鸟粪熏出的毒补品 ..... 王 杨 (75)
- ☞ 性保健品多祸害 ..... 郑 褚 (82)
- ☞ “状元神药”：小心补脑变脑残 ..... 王 杨 (87)
- ☞ “万能神药”板蓝根的真面目 ..... 刘彦伟 (95)
- ☞ 肝衰竭和肾衰竭：  
你应该知道的真相 ..... 刘彦伟 (101)
- ☞ 给“维生素保健热”降降温 ..... 张春续 (106)

## 第三篇 一切神化了的减肥增高都是欺骗

- ☞ 瑜伽：时髦背后有风险 ..... 王 杨 (114)

☞ 为什么世上没有增高药 …………… 丁 阳 (121)

☞ 防治近视的器械、药品都是骗人的 …… 刘彦伟 (128)

☞ 戳破伪科学包装的减肥神话 …………… 王 杨 (134)

☞ 精油芳疗：

    夸大其词的“万能黄金” …………… 王 杨 (140)

☞ 林志颖被打假：

    长盛不衰的胶原蛋白骗局 …………… 张春续 (144)

## 第四篇 孕妇应该知道的最基本常识

☞ 停止滥用黄体酮给孕妇保胎 …………… 刘彦伟 (152)

☞ 中国孕妇的保胎荒唐剧 …………… 刘彦伟 (157)

☞ 胎儿成双性：

    “转胎丸”何时休 …………… 王 杨 (162)

☞ 孕妇防辐射服没必要穿 …………… 刘彦伟 (169)

☞ 坐月子就是一种陋俗 …………… 郑 褚 (173)

☞ 孕妇饮食真有那么多种禁忌吗 …………… 丁 阳 (178)

- (13) 宫颈癌疫苗难产, ..... 张春续 (181)
- (14) 伪疾病宫颈糜烂泛滥 ..... 张春续 (181)
- (15) 哪有那么多“没奶”的妈妈 ..... 刘彦伟 (187)

## 第五篇 理性看待“不放心”的食品药品

- (16) “冤死”的面粉增白剂 ..... 刘彦伟 (192)
- (17) 瘦肉精并非都那么可怕 ..... 王 杨 (197)
- (18) “牛肉膏”解密 ..... 刘彦伟 (202)
- (19) 不健康不环保的中餐  
才是“垃圾食品” ..... 张春续 (206)
- (20) 婴儿接种疫苗后死亡,  
以后能不打就不打了? ..... 张德笔 (212)
- (21) 理性并严肃看待  
“婴儿注射疫苗后死亡” ..... 丁 阳 (218)



InTouch Today  
**今日话题**  
腾讯新闻出品 用常识解读新闻

# 是真的吗

你所知道的健康常识往往是错误的

腾讯《今日话题》编辑部 编著





## 图书在版编目(CIP)数据

是真的吗?你所知道的健康常识往往是错误的 / 腾讯《今日话题》编辑部编著. -- 长春:吉林科学技术出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5384-7261-5

I. ①是… II. ①腾… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第267597号

# 是真的吗? 你所知道的健康常识往往是错误的

---

编 著 腾讯《今日话题》编辑部

出版人 李 梁

策划责任编辑 吴文凯 赵洪博

执行责任编辑 姜脉松

文字统筹 博读天下

封面设计 长春茗尊平面设计有限公司

制 版 长春茗尊平面设计有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 200千字

印 张 14

印 数 1-10 000册

版 次 2014年6月第1版

印 次 2014年6月第1次印刷

---

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85600611 85651759 85635177

85651628 85635181 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

网 址 <http://www.jlstp.com>

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-7261-5

定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻版必究 举报电话: 0431-85635185

# 前言

## 科学求健康，较真更幸福

《今日话题》是腾讯网出品的评论类专题栏目，每天推出一期专题解读时事、社会热点。从定位看，我们这个栏目面向的题材非常宽泛，只要能成为热点，不管它是政治还是经济、是法律还是文化，我们都会进行一番解读。但是我们也认为，再宽泛的栏目也要有自己的特色，要有专属的标记。

《今日话题》的标记之一，就是倡导“科学精神，理性思维”。

我们认为，科学精神和理性思维为当今中国的重大缺失。尤其在健康领域，愚昧的思想、欺骗的信息还在堂而皇之成为指导大众的主角。比如“亚健康”这样的概念，经我们考证，不过是药企营销炒作出来的概念，却忽悠了国人将近20年。

“大忽悠”是如此之多，以至于我们要时常警惕，问一句“是真的吗？”

增高药是真的吗？减肥药是真的吗？壮阳药是真的吗？疫苗不能打是真的吗？中药无毒副作用是真的吗？纯天然才健康是真的吗？

“较真”，已经成为《今日话题》编辑的习惯。我本人作为《今日话题》的主编，主创、参与了将近3000期《今日话题》的制作，更是一个“较真”的人。有时候把这种习惯带到生活中，遭到妻子的埋怨——别太

“较真”。但是我反问：总的来说，“较真”难道不是让我们的生活更幸福吗？——因为“较真”，我们没有为“黄体酮不足”忧心忡忡；因为“较真”，我们的孩子没有为奶粉商贡献一分钱；因为“较真”，我们没有为“这不能吃那不能吃”困扰……

而这些幸福经验，通过腾讯网的平台由《今日话题》栏目传播出去，或许就能复制成百上千万的幸福。

既然我们是面向成百上千万的公众介绍经验，就有了重大的责任——绝不能出错。好在《今日话题》的编辑可以熟练检阅多语种资料，不惧怕啃读专业论文，始终把握国际主流科学界和权威组织的风向，对“双盲试验”这样的科学工具了然于胸。所以我们自信本书中的内容，您可以放心吸纳。

我们希望这些内容可以对您有所裨益，并祝愿您和家人健康幸福。

腾讯《今日话题》主编 刘彦伟

# 目 录

## 第一篇 治病还是要人命？

- 🌀 有问题的不只是维C银翘片 ..... 刘彦伟 (10)
- 🌀 云南白药在美国为何不是药 ..... 刘彦伟 (14)
- 🌀 退烧药夺命：谁在谋害中国儿童 ..... 刘彦伟 (19)
- 🌀 输液乱象：警惕输液变催命 ..... 王 杨 (23)
- 🌀 中医针灸申遗成功说明什么 ..... 刘彦伟 (30)
- 🌀 拔火罐是否真的有用 ..... 王 杨 (35)
- 🌀 感冒药每年忽悠国人上百亿 ..... 王 杨 (40)
- 🌀 最搞笑劫匪背后：  
    “摇头水”为何泛滥全国 ..... 张春续 (45)

## 第二篇 没病也要补？越补越严重！

- ❶ 亚健康：忽悠国人16年 ..... 李慧翔 (54)
- ❷ “学校收童子尿”  
与“300万人喝尿” ..... 王 杨 (59)
- ❸ 螺旋藻：不补身，反有毒？ ..... 王 杨 (67)
- ❹ 假血燕：鸟粪熏出的毒补品 ..... 王 杨 (75)
- ❺ 性保健品多祸害 ..... 郑 褚 (82)
- ❻ “状元神药”：小心补脑变脑残 ..... 王 杨 (87)
- ❼ “万能神药”板蓝根的真面目 ..... 刘彦伟 (95)
- ❽ 肝衰竭和肾衰竭：  
你应该知道的真相 ..... 刘彦伟 (101)
- ❾ 给“维生素保健热”降降温 ..... 张春续 (106)

## 第三篇 一切神化了的减肥增高都是欺骗

- ❶ 瑜伽：时髦背后有风险 ..... 王 杨 (114)

☞ 为什么世上没有增高药 …………… 丁 阳 (121)

☞ 防治近视的器械、药品都是骗人的 …… 刘彦伟 (128)

☞ 戳破伪科学包装的减肥神话 …………… 王 杨 (134)

☞ 精油芳疗：

    夸大其词的“万能黄金” …………… 王 杨 (140)

☞ 林志颖被打假：

    长盛不衰的胶原蛋白骗局 …………… 张春续 (144)

## 第四篇 孕妇应该知道的最基本常识

☞ 停止滥用黄体酮给孕妇保胎 …………… 刘彦伟 (152)

☞ 中国孕妇的保胎荒唐剧 …………… 刘彦伟 (157)

☞ 胎儿成双性：

    “转胎丸”何时休 …………… 王 杨 (162)

☞ 孕妇防辐射服没必要穿 …………… 刘彦伟 (169)

☞ 坐月子就是一种陋俗 …………… 郑 褚 (173)

☞ 孕妇饮食真有那么多种禁忌吗 …………… 丁 阳 (178)

- (13) 宫颈癌疫苗难产, ..... 张春续 (181)
- (14) 伪疾病宫颈糜烂泛滥 ..... 张春续 (181)
- (15) 哪有那么多“没奶”的妈妈 ..... 刘彦伟 (187)

## 第五篇 理性看待“不放心”的食品药品

- (16) “冤死”的面粉增白剂 ..... 刘彦伟 (192)
- (17) 瘦肉精并非都那么可怕 ..... 王 杨 (197)
- (18) “牛肉膏”解密 ..... 刘彦伟 (202)
- (19) 不健康不环保的中餐  
才是“垃圾食品” ..... 张春续 (206)
- (20) 婴儿接种疫苗后死亡,  
以后能不打就不打了? ..... 张德笔 (212)
- (21) 理性并严肃看待  
“婴儿注射疫苗后死亡” ..... 丁 阳 (218)

## 第一篇

# 治病还是要人命？

尽管中国医院输液室人满为患早已不是秘密，但人均比国际水平多出五六瓶还是着实惊人。当然，要是这些输进去的液体真能治病又没什么副作用那也就罢了。关键是，好多中国人都得了“输液病”，迷信输液的疗效，又不知其危害。



## 有问题的不只是维C银翘片

维C银翘片的不良反应终于惊动了国家食品药品监督管理局，国家食品药品监督管理局于2010年9月19日提醒医务工作者、药品生产经营企业以及公众关注中西药复方制剂维C银翘片的安全性问题，以降低用药风险。这距离方舟子的揭露已经时隔近两年。

当然，很多人对方舟子有成见，虽然人家说得有理有据，但就是不相信。那么本节将再以权威资料论证维C银翘片的问题出在哪里，因为药品安全事关重大，我们希望借此正本清源。

同时要指出，和维C银翘片问题类似的药物还有一大把。

### 从感冒说起

#### 感冒分为流感和普通感冒

感冒是病毒引起的，其中流感由流感病毒引起，普通感冒可由一百多种其他病毒引起。下文再出现“感冒”即指普通感冒。

患上普通感冒与着凉没有关系，只与鼻腔中是否进入感冒病毒有关，只要鼻腔中进入感冒病毒，95%的人都会被感染，其中75%的人会出现症状。

#### 普通感冒是“不治之症”

抗流感病毒目前被证明唯一有效的药物是达菲，而普通感冒病毒目前并没有药物被证明能抵抗。但是普通感冒可以在一周左右自愈，所以不少西方人认为单纯的