

智能手机中毒测试图靠谱吗？

国内第一本全方位解读微博微信热点健康段子的科普读物；
一名有着资深医学
科普工作背景的医
务工作者与众多有
着资深临床经验的
医学专家联袂解
读，通俗、权威、
专业、实用！

脂肪较多
容易怀孕？

答案尽在本书

有科学依据吗？
外貌计算器
饭后茶解
油腻不科学？

世界健康生活方式促进会联合总会主席、
世界自然医学会联合总会秘书长、
世界卫生组织（WHO）传统医学合作中心教授
联袂推荐！

面对眼花缭乱的微博、微信信息，那些所谓的健康段子，
你能一眼洞穿谣言和真相吗？“Yes” or “No”？

《生命时报》、人民日报社《健康时报》、《中国老年报》、《家庭医生报》、《南京日报》、《现代家庭报》、南京电台《健康朋友圈》、江苏城市频道等全国多家知名媒体编辑、编导、主持人联袂推荐！

准妈妈摸肚子可致早产？

职场“初老族”30大症状，你真的“中枪”了吗？

中国医药科技出版社

健康谣言 粉碎机

——微博微信健康正误大起底

杨璞◎主编

便秘吃姜皮，
感冒吃姜肉？

最危险？
咬手关节
喵星人

握住手腕6秒就止隔？

健康谣言粉碎机

——微博微信健康正误大起底

主编 杨 璞

中国医药科技出版社

内容提要

面对日益普及的微博和微信,网友所谓的健康资讯也越来越多地来源于二者,大家在热衷转发和传播这些信息的时候,很少有网友去求证其真实性与科学性,也很少有专家集中去针对性地解答,貌似科学的实验或者结论都影响着人们的健康观念甚至生活观念,同时也给标榜健康的流言创造出机会。

一位被不少媒体人士称为解读微博、微信健康误区最多的科普作家,与一群长期在医院临床一线和医学院校科研一线工作的专家们,从科学的视角出发,秉持“严谨、客观、理性”的理念,运用专业知识,通俗易懂地引领公众粉碎健康谣言,揭示微博、微信中的健康正误,树立理性思考的健康生活方式,带您顺利走出健康“微”机!

图书在版编目(CIP)数据

健康谣言粉碎机:微博微信健康正误大起底/杨璞主编. —北京:
中国医药科技出版社,2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6749 - 1

I. ①健… II. ①杨… III. ①保健 - 普及读物 IV. ①R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 067416 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 邓 岩

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 12³/₄

字数 174 千字

版次 2014 年 5 月第 1 版

印次 2014 年 5 月第 1 次印刷

印刷 航远印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6749 - 1

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

P R E F A C E

1992年以来，中国科协在参照国际通用调查题项的同时，结合我国具体国情，在大陆地区对18~69周岁的公民展开调查，形成了八次公民科学素养调查数据。第八次中国公民科学素养调查结果显示，2010年中国具备基本科学素养的公民比例达到了3.27%。

笔者所生活的南京今年也公布了南京市第四次公民科学素养抽样调查结果。根据综合测算，2013年南京市具备基本科学素养的公民比例达到了8.53%，虽然这个数字在全省排名第一，但与欧美国家2007年的统计数字25%相比，仍然差距很大。

你所生活的圈子里，也许100个人里面只有10个人没有微博不发微信，但是如果结合上述数据，你会有点惊讶，因为100个人里面只有不到10个人具备基本的科学素养，而你属于这10个人的序列吗？

“饭后不要喝茶，因为我看微信上说饭后茶解油腻不科学！”今年过年的时候我听到一起聚餐的朋友如此“专业”地提醒我。

“别让你怀孕的妻子吃巧克力！我看过一则微博说孕妇吃巧克力会宫缩！别老是让她摸肚子，有一个微信链接说准妈妈摸肚子可致早产！”妻子怀孕的时候，一位亲友非常认真地提醒我。

“感冒煮姜汤要去皮！因为微信上说‘便秘吃姜皮，感冒吃姜肉’，所以去了皮的生姜才能治感冒！”一位热衷食疗的读者朋友很兴奋地跟我分享他的新知识！

.....

这些发生在我身边的事情，相信也许曾在或者将在你的身边发生，因为微博、微信的传播效率和范围是惊人的！正因为如此，我也非常担

心，因为这些微博、微信的背后是大家科普知识的缺失，是我们科普工作的一种缺位！尤其是一些微博、微信的信息并非完全错误，半对半错才常常让它们变得更危险！

在这里我要感谢中国医药科技出版社的朋友们，因为他们愿意与我和我的同仁们一道，肩负起这个重要的社会责任——帮助读者们走出微博、微信的健康危机！

本书每一章的形式都是一样的，对于每一个内容，首先我们举一个微博或者微信实例，然后进行开门见山式的科普解读，同时给予合理化的建议，有的内容我们还进行了延伸解读，力求更加全面、更加深入地帮助大家走近健康，远离误区。我们相信这种直截了当的行文方式会让本书更容易阅读、理解和记忆。

微博和微信会不断刷新，我们的解读也将会在“续集”里持续更新，只要这些健康误区还存在于你的微博和微信中，我们就不会停下传播健康正能量的脚步，我们希望越来越多的网友和读者朋友们具备良好的健康科普素养，并把这种正能量传递给您身边的亲友和同事们！

编者
2014年3月

目 录

C O N T E N T S

第一章 与“吃喝玩乐”有关的健康误区

饭后茶解油腻科学吗	1
连吃一月泡面会患胃癌吗	2
“五谷合一 史上最强营养粥”真有那么强吗	3
喝可乐是否能治愈胃结石	7
降糖药二甲双胍是否能减肥	8
3 个西瓜 = 1 粒伟哥吗	9
鸡头等医生绝不会吃的 8 种肉，是真的吗	11
常吃橘子会骨质疏松吗	13
常吃加工肉 男人更易患肠癌吗	14
为什么说生菜等 9 种食物是最具有性价比的平民食物	15
每周 5 罐啤酒 永久伤害大脑吗	20
西瓜挖着吃不好吗	21
吃“童子蛋”能进补吗	22
黄瓜蘸酱会传染胃炎吗	23
常喝大量软饮料患前列腺癌风险会增四成吗	24
不吃早餐 男人最伤肝女人最伤子宫有道理吗	26
花茶混搭不能超过三种吗	27
隔夜蔬菜致癌不能吃吗	29
微信热传的“通血管古方”靠谱吗	31

第二章 与辣妈宝贝有关的健康误区

生个孩子傻三年吗	33
----------	----

神奇的月子水真的有神效吗	35
孕妇吃巧克力是否会导致宫缩	36
杨幂孕期短裙露脐拍戏的健康隐患	37
马伊琍孕期涂指甲油到底有无危害	39
脂肪较多更容易怀孕吗	39
准妈妈摸肚子可致早产吗	41
霍思燕边化妆边喂奶引潮妈热议	42
婚姻越幸福女人越容易胖吗	43
杨千嬅注射激素生二胎引热议 “超级排卵针” 造人有多神	43
吃红肉可提高生育力吗	44
从小被迫吃饱会终生肥胖吗	45
吴辰君怀孕四月听古典音乐跟音乐胎教啥关系	46
民间九大催乳偏方有道理吗	47
干家务能降低乳癌风险吗，喝豆浆易患乳腺癌吗	51
宝宝咳嗽 蜂蜜止咳胜糖浆吗	52
“林书豪食谱” 能帮孩子长个儿吗	54
林志炫的《离人》是哄宝宝入睡的“神曲” 吗	55
宝宝“奶嘴控” 警惕牙畸形	56
玩具少反而智力高吗	57
宝宝咳嗽喝蒸大蒜水有效吗 专家点评微信热传大蒜验方	58
孩子营养状况的“考普” 指数真的靠谱吗	61
“辣妈” 孙俪为子足疗背后的保健意义	62
女性“游泳圈” 能减少骨折吗	63
《婴儿单词表大全》你真的会读吗	64
长期使用化妆品更年期会提前吗	65

第三章 与中医有关的健康误区

春季防流脑荠菜煮粥好，老中医食疗顺口溜真有用吗	67
松枝泡酒喝能治肩周炎吗	69
藿香正气水能治中暑吗	73
下午三点半女人真的最显老吗	78
患儿不打针不吃药 香菜萝卜能退烧吗	78
便秘吃姜皮，感冒吃姜肉对吗	79
任督二脉能打通吗	80

拍打拉筋真能治百病吗	82
擦伤用中药粉剂止血会毁容吗	83
盐蒸橙子真能治一切咳嗽吗	85
60 岁也适合拉筋养生吗	86
西瓜皮晒干泡水能治口腔溃疡吗	87
肾虚就是要壮阳吗	88

第四章 “星闻” 背后的健康正误

杨丽萍保养秘诀是不吃米饭吗	92
“棋圣” 为何患上直肠癌	93
潘石屹果蔬汁减肥法靠谱吗	95
83 版《射雕英雄传》少庄主“陆冠英” 猝死因减肥过度吗	96
容祖儿声带息肉爆血管 只吃类固醇不愿手术可以吗	98
李敏镐引领“长腿欧巴 style” 背后的健康密码	100
品味杨钰莹养生套餐里的养生味儿	101
潘石屹被代言男科医院惹争议 秃顶说明男人性衰吗	102
赵薇微博柠檬减肥法科学吗	104
学赵薇晚上贴张面膜睡觉科学吗	105
高晓松为何瘦身不瘦脸呢	106
喵星人咬手关节最危险	107
潘长江女儿孩子练瑜伽背后的健康隐患	108
跟刘若英学养生 高跟族备双“千层底”	109
十层单不如一层棉? 刘德华冬季新装扮下的保健知识	110
李连杰发福自曝甲亢引热议	111
“秦五爷” 因心脏病辞世为心脏病老人敲响警钟	113
中医专家为黄圣依止咳支招	115
手部骨折拆线后汤匙以上重物能不能拿	118
舒淇“眼睛充血照” 是怎么一回事	119
潘石屹“减肥止鼾” 你也可以吗	120
听音乐能助孕?《中国好声音》学员“助孕神曲” 引热议	121
韩红摆脱 20 年耳膜穿孔之痛的健康提醒	122
李娜澳网决赛脑震荡测试你看懂了吗	123

第五章 与热映影视有关的健康误区

韩剧《来自星星的你》中的健康正误	125
电视剧《宝贝》热播“孕育”医学话题	128
《心术》中的医学知识都对吗	130
《AA制生活》引发用药过敏话题	135
《甄嬛传》里中医药剧情迷人眼	136
看《老有所依》解读老人健康误区	141
《北京青年》中的鸡尾酒点燃激情也会点燃健康吗	144
《北京遇上西雅图》孕产妇的好科普	145
看《西游·降魔篇》或伤肾影响性功能	148
喜剧“泰囧”哪些情节不宜模仿	149

第六章 与生活、工作、学习有关的健康误区

智能手机中毒测试图靠谱吗	152
玩触屏手机能把指关节“软骨”磨光吗	153
夜里关灯玩手机眼睛会“失明”吗	154
外貌计算器十项标准有科学依据吗	155
职场“初老族”30大症状，你真的“中枪”了吗	158
美白牙膏能不能祛斑祛痘	161
握住手腕10秒就能止嘔吗	162
如厕也有正确姿势吗	163
刷牙牙膏太多会致癌吗	165
空腹开车堪比酒驾吗	166
“臭”美有道理 微博热传的鸟粪面膜靠谱吗	167
手机会导致基因突变吗	169
课桌防近视“神器”靠谱吗	171
常涂口红会得胃癌吗	172
闻屁师能闻屁知健康吗	173
专治赖床的“无痛起床法”真的科学吗	175
手机贴膜是眼健康“杀手”吗	177
微博疯传的“抱冬瓜消暑”适合你吗	178
健康睡姿排行榜有道理吗	179
连听耳机2小时 听力受伤能不能恢复	181

天天洗头能增加自信吗	183
多晒太阳能预防近视吗	185
办公桌养金鱼能缓解干眼症吗	186
热传癌症先兆对照表 5 年没生病是肺癌先兆吗	187
血型不同减肥方法也不同吗	188
痣也有善恶吗	189
塞牙了要马上剔吗	191

而言，饭后喝些淡茶去去油腻未尝不可。中医认为茶叶上可清头目，中可消食滞，下可利小便。因此，饭后喝一些淡茶反而可以起到消食的功效，像古人那样“粗茶浅酌”，不至于影响消化，更不至于诱发结石。此外，茶中虽然含有丰富的钾、钙、镁、锰等矿物质。但是钾能促进血钠排除，而血钠含量高是引起高血压的原因之一。氟具有防止蛀牙的功效，所以浅酌之后用茶水漱漱口还有预防龋齿的功效。

这里要提醒广大读者朋友，对于失眠、心血管疾病及脾胃虚寒等胃肠功能不佳的患者的确不适宜饭后饮茶，特别是浓茶。浓茶中茶碱含量高，过量饮用可导致神经过度兴奋，诱发失眠，同时还可以引起心跳过快，对心血管病患者不利。绿茶性寒，不利于脾胃虚寒者饮用，所以有喝饭后茶习惯的患者朋友最好咨询医生。

连吃一月泡面会患胃癌吗



〔健康人吃一月泡面竟患胃癌〕一位考研女生连续一个月吃泡面患胃癌的消息令人震惊，据悉，这位年仅24岁的女生小李读书非常用功，为了省钱省事，突击考研的她连吃一个月泡面竟患上胃癌。小李平时饮食就极不规律，经常以泡面充饥。长此以往，等到问题严重到去医院时，检查发现已经患了胃癌。



近日这条微博引起了很多网友尤其是考研一族的关注，有网友表示看到这则微博的时候，自己正吃着刚泡好的泡面，而她从小到大唯一吃的面食就是泡面，她看完这则微博后非常担心，生怕自己也成了胃癌“关注”的对象。那么，吃一个月的泡面真的就会患胃癌吗？如果不是，哪些原因会让年轻的考研族们被胃癌盯上呢？

细心的读者会发现，微博中把上面新闻的重点概括为“吃一月泡面患胃癌”，那么吃泡面究竟和胃癌有没有联系呢？一般来说，偶尔吃些泡面是不会患癌的，即便是连续吃一月的泡面，只要不偏食、作息有节也未必会患上胃癌，因为癌症也是一个慢性病，患上癌症不是一朝一夕的，即使患上了，早发现、早治疗，也有较好的预后。世界卫生组织（WHO）就曾指出，1/3 癌症是可以预防的，1/3 癌症是可以治愈的，1/3 癌症则是可以

控制的。不过，没有营养的泡面虽未必致癌，也不宜多吃。

胃癌的发生的确与饮食有关系。不规律的饮食，还会减少胃黏膜保护修复能力，胃内容物易造成幽门螺杆菌感染，使消化系统出现问题，而幽门螺杆菌感染也大大增加了患胃癌的风险。

这里要提醒挑灯夜战的考研族们，压力和不规律的作息也是胃癌的两大容易忽视的诱发因素。胃病与心理因素关系密切。当人疲劳、工作压力过大时，会导致肠胃消化不良、胃溃疡、胃炎等，而严重的胃溃疡被认为属于胃部肿瘤的癌前病变。长期熬夜身体抵抗力会下降，又给癌症有了可乘之机。所以，考研一族需要提高复习效率，千万不能过于有压力或者作息不规律。

胃癌早期症状隐匿，常与胃炎、消化性溃疡相似，如果您出现上腹部不适、心窝隐痛、食后饱胀感；食欲不振、消瘦、乏力；经常呕吐隔夜宿食和不含胆汁的胃液；大便呈黑色柏油样等症状应及早就医，不可延误。而那些胃癌的高危人群，如慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉及恶性贫血、胃大部分切除术后和有胃癌家族史的人群，每两年要做一次胃镜检查，及早发现、及早治疗。

“五谷合一 史上最强营养粥”真有那么强吗



最近什么粥最火？如果经常玩微博的读者朋友一定会注意一条名为「五谷合一：史上最强营养粥 冬季养生“一碗”搞定」的微博，一碗粥包含了大米、荞麦、薏米、黑米、芡实、糙米、红豆、麦仁、红枣、桂圆等十余种食材，对这些食材的功效也是详细列举。不少博友纷纷转发并尝试，但是专家提醒，大家注意到这些食材的功效益的同时，也要注意他们的适用人群，因为五谷养生，吃对养生，吃错反而会伤身。



五谷杂粮成养生新宠 微博达人、老年人都热衷

笔者发现，除了微博达人们关注和追捧的“五谷养生粥”，在南京各大超市，不少老年读者朋友也喜欢购买一些杂粮回家煮粥食用，甚至有不少老年朋友开始以杂粮为主食。“我们一家五口吃杂粮粥已经有一个多月

了，儿媳妇在微博看到‘五谷杂粮粥’就推荐给我，由于她平时工作忙，没有时间做，但是和我们住在一起，我每天都会煮五谷杂粮粥给家人喝，老伴、儿子、儿媳妇还有我那乖孙子都喜欢喝，有时候儿媳妇还会带一些到单位跟同事分享，大家都说好！”秦阿姨告诉笔者，如今他们不少退休的老年人都热衷五谷养生，她还向笔者介绍了很多谷物的营养功效，但是笔者询问这些谷物有什么食用注意事项的时候，秦阿姨却答不上来，甚至反问笔者，五谷养生也会有禁忌么？

五谷杂粮的确养身 营养丰富药食同源

中国以谷物为主体的饮食习惯已经沿袭了数千年，早在两千年前战国时期的《黄帝内经》一书中，就提出了“五谷为养”的理念。大家对“五谷”这一名词虽然很熟悉，但是真让你说起来究竟是哪五谷，也许你还真的答不上来。那五谷究竟是什么呢？西周时期的《周礼》中记载的五谷是指黍、稷、菽、麦、稻。黍指玉米，也包括黄米，稷指粟，菽指豆类。现在中医所指的五谷一般为：豆（菽）、玉米（黍）、粟（稷）、麦、稻；分别对应人体五脏：肾、心、脾、肝、肺。

这些五谷是人体五脏的天然滋补品，符合中医药食同源的理论。比如生活中常见的豆类食品有很多种，比如黄豆，黑豆，豌豆等。民间也有“每天吃豆三钱，何需服药连年”的谚语。以黑豆为例，黑豆蛋白质含量为49.8%，居众豆之首，相当于牛肉的2倍多、鸡蛋的3倍、牛奶的16倍。黑豆基本不含胆固醇，只含有植物固醇，而植物固醇不能被人体吸收利用，又有抑制人体吸收胆固醇、降低血胆固醇含量的作用。中医认为，黑豆性味甘温，无毒，归心、脾、肾经，有补肾滋阴、补血明目、除湿利水的功效，可辅助治疗肾虚腰疼、血虚目眩、腹胀水肿、自汗盗汗等。

粗粮≠全谷物 全谷物食品更有营养还有助防癌

很多读者都会把粗粮和谷物画等号，实际上却并非如此，不少老年朋友也发现，如今吃的谷物与他们小时候吃的谷物还是有区别的。

现在大家很注重饮食养生，也吃“五谷”，但是顶多称得上粗粮，因为我们吃的“五谷”，经过加工后导致纤维、蛋白质、维生素B、维生素E、矿物质等的流失。而全谷物（包括糙米、全麦、燕麦片、小米、玉米

等)则完全保留了谷粒麸皮、胚芽和胚乳,能为人体提供更多的蛋白质、纤维和其他必要的维生素以及矿物质,能有效降低患心脏病的风险,同时也可对控制体重有益。

随着越来越多的科学研究结果证明全谷物食品的保健功效,世界各大健康机构均把全谷物食品纳入了饮食建议中:《美国饮食指南》建议人们每天至少吃3份全谷物食品;丹麦《国家食品研究所报告》建议每日最少食用75克的全谷物食品;《中国居民膳食指南》建议成人每日摄入50克粗粮。原卫生部医政司对外发布的《结直肠癌诊疗规范》(2010年版)(以下简称《规范》),是我国首个肿瘤治疗规范。对于直肠癌的预防,《规范》也做了较为详细的指导,比如均衡饮食,多食富含纤维的食物。而全谷物食物是膳食纤维的极好来源。全麦面包、燕麦片等全谷物食品可以强化肠道菌群,改善消化,这是粗粮可以预防肠癌的最主要原因。全谷物是B族维生素最重要的食物来源,秋冬季寒冷干燥,有的读者嘴唇会出现干裂,严重者可发生口角炎、唇炎等。其主要原因是缺少维生素B₂,故应多吃一些像全谷物食品这样的富含维生素B₂的食物。全谷物类食品含有多种矿物质,如米、面是磷、钙的丰富来源。土豆、大米是铁的良好来源。小米、大麦、小麦、燕麦等中含有丰富的镁。土豆粉、燕麦片、小麦胚芽是铜的良好来源。小麦是硒的良好来源。糙米、小麦、大麦、高粱等是锰的良好来源。

五谷杂粮吃对养生 乱吃伤身

家住江苏省农科院的宋大爷今年73岁了,为了防病保健,他平日里经常吃些粗粮,但最近仍患上了便秘。宋大爷感到非常郁闷:“电视上专家不是说多吃粗粮就可以防治便秘的嘛,怎么我还是患上了便秘呢?”前不久,宋大爷就来到医院肛肠科就诊,经过专家仔细问诊得知,原来,宋大爷平时吃的粗粮虽然不少,但是却很少喝水和吃水果。老年人患上便秘,原因一般比较复杂。不少有便秘症状的老年人,虽然平时都比较喜欢进食粗粮,然而便秘的症状却并没有因此而减轻,原因是老年人的便秘是多种因素共同作用的结果,在防治的时候也要多管齐下。特别是干燥季节,老年朋友除了平时要适量进食粗粮以外,还要多吃些水果和含植物纤维量较多的蔬菜,每天饮水量也不要少于1500ml,另外还要注意药物和精神等因素的影响。

无独有偶，家住南京市栖霞区的徐大娘今年56岁了，退休以后非常注重饮食保健，几乎一日三餐的主食都是粗粮。最近，徐大娘总是感觉自己的舌头隐隐地疼，到医院检查也查不出什么毛病来。后来在专家的建议下做进一步检查时才发现，原来是自己身体里的铁含量降低了。经过医生开的食疗方调理之后，舌头终于不再痛了。但是徐大娘很纳闷：自己一向注意养生保健的，怎么会缺铁呢？

老年人，尤其是老年女性容易高发舌痛。临床上发现，有相当一部分人的舌痛是由于缺铁导致的。这种舌痛往往不易被早期确诊。因为患者尚处于隐蔽的缺铁状态时，即可产生早期口腔症状，一般常规血液化验，红细胞计数及血红蛋白测定，结果均可在正常值范围之内，只有进一步测定血清铁时，才能发现铁的含量降低了。任何事都有两面性，粗粮也有其对人体不利的一面，尤其是老年人。首先，粗粮本身营养价值不高，且不易消化，吸收率低，粗粮里富含的食物纤维可影响人体对钙、铁等营养素的吸收，像徐大娘很可能就是因为这个原因而导致的缺铁。

五谷杂粮这样吃更健康 超市挑谷物食品要看“全”

那么，粗粮到底如何吃才健康呢？吃粗粮一定注意粗细搭配，比如把粗粮熬粥或者与细粮混起来吃，搭配蛋白质、矿物质丰富的食品以帮助吸收。同时，不适宜多吃粗粮的人群要尽可能减少粗粮的食用，以免造成营养不良。这类食品的烹饪方式也比较有讲究，比如黑米最适合煮粥，而不太适合做米饭。玉米最好蒸着吃，更有营养。燕麦和牛奶搭档有助于更全面地吸收营养。大米在洗淘时尽量不要次数太多，以免损失营养，最好不要吃剩饭，因为刚出锅的米饭营养消耗得最少。

不少五谷杂粮从中医食疗的角度都是有注意事项的。比如黑豆少食醒脾，多食损脾。红豆能通利水道，故尿多之人忌食。燕麦对于肠道敏感的人也不宜吃太多，以免引起胀气、胃痛或腹泻。脾虚无湿、大便燥结、津液不足及孕妇慎服薏苡仁。高粱适用于消化不良、脾胃气虚和大便溏薄之人食用。高粱有收敛固脱的作用，便秘者应少食或不食高粱，以免加重病情。荞麦一次不可食用太多，否则易造成消化不良。脾胃虚寒、消化功能不佳、经常腹泻的人不宜食用。

此外，面对超市里琳琅满目的谷物食品，该如何挑选呢？区分是否是

全谷物食品的最佳方法是仔细察看食品配料表：如果是全谷物食物，在谷物名称前一定会标明“全”字，如“全黑麦”或“全玉米”。那些仅仅标明是“100%小麦面包”或在配料表里只注明“小麦”的面包并不是真正的全谷物食品。

喝可乐是否能治愈胃结石



〔胃里长结石喝可乐喝掉它〕38岁的赵先生非常喜欢吃柿子，两个月前，他因胃部不适就医，结果查出患有胃石症，胃石大小约3厘米×5厘米。赵先生非常排斥手术取石，专家询问病史后获知，他没有糖尿病等疾病，于是建议他每天喝1.25升可乐试一试，两个月后，他的结石果然消失了。



一直以来，可乐与健康的话题给读者朋友的印象似乎都是负面的，但是这则微博却让不少网友大跌眼镜，因为有人竟然因为喝可乐治愈了胃结石！那么，到底可乐能不能用来治疗胃结石？有哪些禁忌需要大家注意？有哪些人最好不要尝试呢？

不少网友看到这则微博后纷纷转发并热议起来，有的网友表示认同，比如网名为“轻松一下叶子”的网友留言说：可乐又有新用途了！网名为“美好前程坚”的网友留言说：看来可乐也不是一无是处！网名为“liqiang1983729”的网友留言说：可乐本来就是药剂师发明的。网名为“素洁芳菲开心小射手”的网友留言说：是呀，这一点都不奇怪，可乐还能洗壶胆呢……网名为“RudeTiger - Lee”的网友留言说：可乐还是有益处的。网名为“游山玩水 6867”的网友留言说：那我也试试。

也有一些网友表示出了质疑：比如网名为“猫猫蜜语 520”的网友留言说：好恐怖；网名为“圣诞夜娃娃”的网友留言说：结石喝好了，骨质喝松了；网名为“草地里的1颗蛋”的网友留言说：可乐这么好用？网名为“茫然小兔 007”的网友留言说：也得因人而异！

网友议论纷纷，那么到底该信谁呢？

胃结石的成分有很多种，国内文献也有用可乐辅助治疗胃结石的报道，理论上来说可乐中的磷酸属于中强酸，对于碱性胃结石，不考虑其他

副作用的情况下，有“消融结石”的作用，但是对于其他类型的结石不具有普遍适用性。值得大家注意的是，即便是理论上有助于消融碱性结石，临床上也不提倡个人盲目使用这种“另类消石法”，主要原因是弊大于利。比如胃食管反流症、胃溃疡和胃出血等胃部疾患者不宜喝可乐，脾胃虚弱、十二指肠溃疡患者、糖尿病患者、痛风患者等最好都要远离这些饮料。即便是健康的正常人也不宜经常喝可乐类的饮料，因为这类饮料的酸性物质进入人体血管后，会与人体内的钙发生化学反应，长期摄取有可能会 导致钙质流失骨质疏松。所以建议大家还是多喝白开水这种最简单、最健康的饮料！

降糖药二甲双胍是否能减肥



〔二甲双胍缓释片能减肥〕有想减肥的童鞋，可以推荐使用二甲双胍缓释片，此为降糖药物之一，用于肥胖型糖尿病患者的降糖，可以减轻体重，单独使用时不必担心低血糖反应，已有本院的护士姐姐使用过，反应效果不错…



此类微博不少网友都看过甚至也转发过，比如网友“千好”曾发布微博：《你所不知道的二甲双胍》称，知道实习时内分泌科的老师吃它减肥。网友“秋也”在微博称：有想减肥的童鞋，可以推荐使用二甲双胍缓释片，此为降糖药物之一，用于肥胖型糖尿病患者的降糖，可以减轻体重，单独使用时不必担心低血糖反应，已有本院的护士姐姐使用过，反应效果不错…

Ⅱ型糖尿病患者对二甲双胍这种药并不陌生，但是不少热衷减肥的年轻人也开始关注起这种药，甚至没有糖尿病也找医生开，这是为什么呢？甚至有网友爆料医生自己也吃这种药减肥，难道二甲双胍真的是减肥“神药”吗？有没有副作用呢？

南京一家医院内分泌科的专家向笔者透露，的确有内分泌科的医生会服用二甲双胍来减轻体重，但是这都是掌握严格剂量及适应症的前提下，并不推广到患者，因为缺乏医学专业知识，很容易得不偿失，反而对健康不利！

“临床上的确有患者就诊的时候要求开二甲双胍来减肥的，但是我必