

华西医院 辟谣小分队

医学科普读本②



摆正宗的医学龙门阵
澄清谣言 走出误区

《华西医院辟谣小分队医学科普读本》编委会◎编著



去喜马拉雅 扫一扫
听辟谣小分队用四川方言
摆医学龙门阵

（川普
椒盐版）

winshare文轩

四川科学技术出版社



只有胖娃儿才会得脂肪肝？

抗生素和消炎药是一回事？

男人豆浆喝多了会变娘？

吃了酱油身上的疤会变黑？

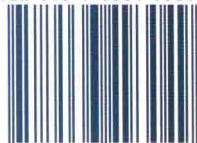
.....

谣言！

医学龙门阵还是得

听专家来摆！

ISBN 978-7-5364-9304-9



9 787536 493049 >

定价：36.00元



华西四医院
辟谣小分队
医学科普读本

《华西医院辟谣小分队
医学科普读本》编委会

◎ 编著

⑤ 四川科学技术出版社

HUAXI YIYUAN PIYAO XIAOFENDUI
YIXUE KEPU DUBEN ②

华西医院辟谣小分队 医学科普读本 ②



《华西医院辟谣小分队医学科普读本》编委会 编著

四川科学技术出版社

· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

华西医院辟谣小分队医学科普读本. ② / 《华西医院辟谣小分队医学科普读本》编委会编著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2018.11 (2019.1重印)
(华西医学大系. 医学科普)
ISBN 978-7-5364-9304-9

I. ①华… II. ①华… III. ①医学-普及读物 IV.
①R-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第264480号

华西医院辟谣小分队医学科普读本 ②

《华西医院辟谣小分队医学科普读本》编委会 编著

出品人 钱丹凝
责任编辑 李 栋 杨璐璐 吴晓琳
封面设计 经典记忆 象上设计
设计制作 陈 琦 木 梓 淡笑不语 杨璐璐 木之雨
责任校对 谌媛媛 廖 茜 王双叶 白 鹭 陈 婷
责任出版 欧晓春
出版发行 四川科学技术出版社
地 址 四川省成都市青羊区槐树街2号 邮政编码: 610031
成品尺寸 156mm × 236mm
印 张 9 字 数 180千 插 页 2
印 刷 成都市金雅迪彩色印刷有限公司
版 次 2018年11月第1版
印 次 2019年1月第2次印刷
定 价 36.00元

ISBN 978-7-5364-9304-9

■ 版权所有 翻印必究 ■

《华西医学大系》旨在全面展示四川大学华西医院在学术研究、临床诊疗、科学普及、管理创新、人才培养等方面取得的成果，讲述华西故事，解读“华西现象”。

《华西医学大系》包括以下子系列：

- 学术精品系列
- 临床实用技术系列
- 医学科普系列
- 医院管理创新系列
- 精准医疗扶贫系列
- 名医名家系列
- 百年华西系列



《华西医学大系》顾问


(按姓氏笔画为序)

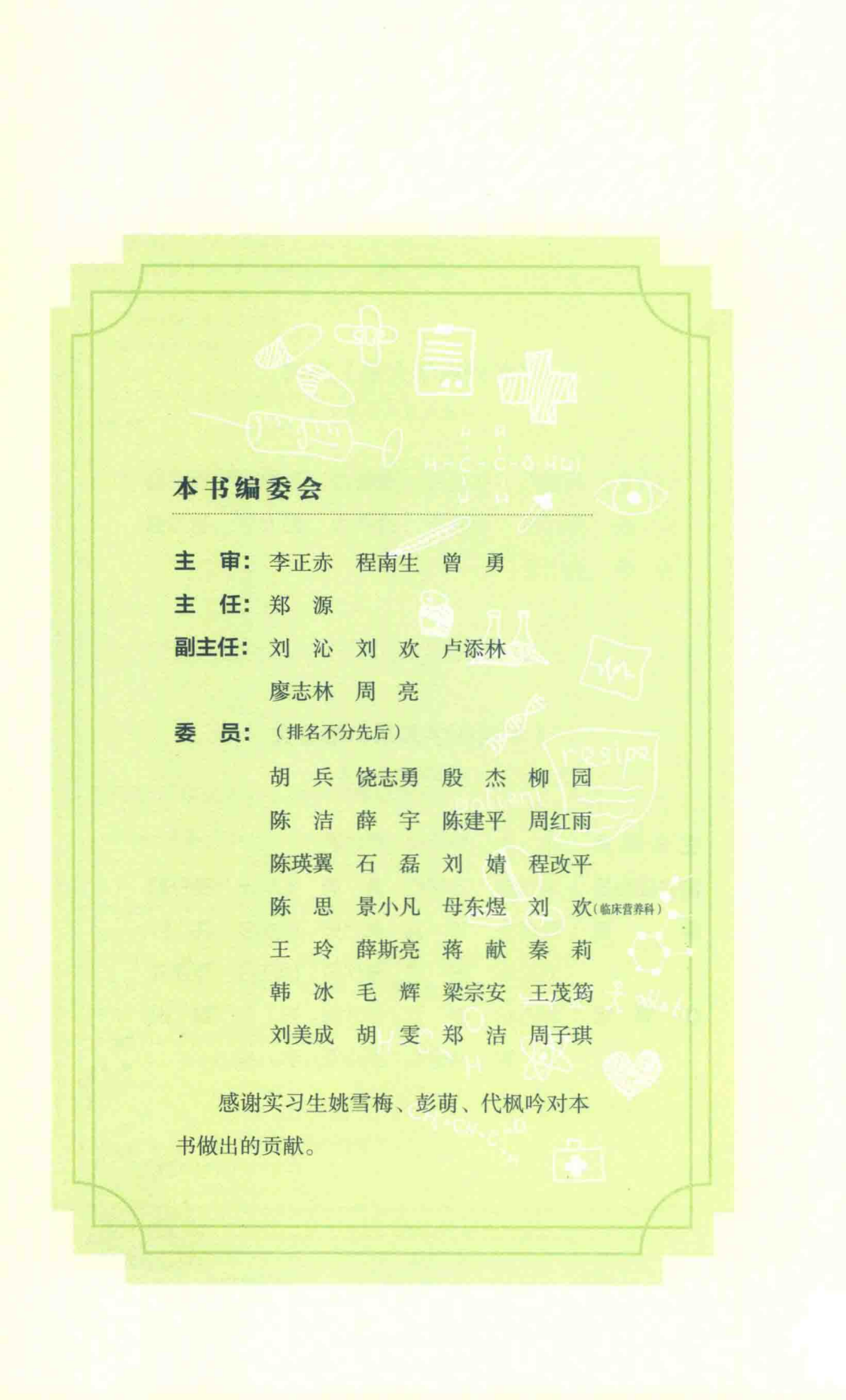
马俊之 吕重九 张泛舟 张肇达 陈钟光 李虹
步宏 郑尚维 胡富合 唐孝达 殷大奎 曹泽毅
敬静 魏于全

《华西医学大系》编委会

(排名不分先后)

主任委员：张伟 李为民 何志勇
副主任委员：李正赤 万学红 黄勇 王华光 钱丹凝
委员：程南生 曾勇 龚启勇 程永忠 沈彬
刘伦旭 黄进 秦伏男 程佳月 程述森
秘书组：廖志林 姜洁 徐才刚 郑源 曾锐
赵欣 唐绍军 罗小燕 李栋





本书编委会

主 审: 李正赤 程南生 曾 勇

主 任: 郑 源

副主任: 刘 沁 刘 欢 卢添林

廖志林 周 亮

委 员: (排名不分先后)

胡 兵 饶志勇 殷 杰 柳 园

陈 洁 薛 宇 陈建平 周红雨

陈瑛翼 石 磊 刘 婧 程改平

陈 思 景小凡 母东煜 刘 欢(临床营养科)

王 玲 薛斯亮 蒋 献 秦 莉

韩 冰 毛 辉 梁宗安 王茂筠

刘美成 胡 雯 郑 洁 周子琪

感谢实习生姚雪梅、彭萌、代枫吟对本书做出的贡献。

《华西医学大系》总序

由四川大学华西临床医学院/华西医院（简称“华西”）与新华文轩出版传媒股份有限公司（简称“新华文轩”）共同策划、精心打造的《华西医学大系》陆续与读者见面了，这是双方强强联合，共同助力健康中国战略、推动文化大繁荣的重要举措。

百年华西，历经120多年的历史与沉淀，华西人在每一个历史时期均辛勤耕耘，全力奉献。改革开放以来，华西励精图治、奋进创新，坚守“关怀、服务”的理念，遵循“厚德精业、求实创新”的院训，为践行中国特色卫生与健康发展道路，全心全意为人民健康服务做出了积极努力和应有贡献，华西也由此成为了全国一流、世界知名的医（学）院。如何继续传承百年华西文化，如何最大化发挥华西优质医疗资源辐射作用？这是处在新时代站位的华西需要积极思考和探索的问题。

新华文轩，作为我国首家“A+H”出版传媒企业、中国出版发行业排头兵，一直以传承弘扬中华文明、引领产业发展为使命，以坚持导向、服务人民为己任。进入新时代后，新华文轩提出了坚持精准出版、精细出版、精品出版的“三精”出版发展思路，全心全意为推动我国文化发

展与繁荣做出了积极努力和应有贡献。如何充分发挥新华文轩的出版和渠道优势，不断满足人民日益增长的美好生活需要？这是新华文轩一直以来积极思考和探索的问题。

基于上述思考，四川大学华西临床医学院/华西医院与新华文轩出版传媒股份有限公司于2018年4月18日共同签署了战略合作协议，启动了《华西医学大系》出版项目并将其作为双方战略合作的重要方面和旗舰项目，共同向承担《华西医学大系》出版工作的四川科学技术出版社授予了“华西医学出版中心”铭牌。

人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志，没有全民健康，就没有全面小康，医疗卫生服务直接关系到人民身体健康。医学出版是医药卫生事业发展的重要组成部分，不断总结医学经验，向学界、社会推广医学成果，普及医学知识，对我国医疗水平的整体提高、对国民健康素养的整体提升均具有重要的推动作用。华西与新华文轩作为国内有影响力的大型医学健康机构与大型文化传媒企业，深入贯彻落实健康中国战略、文化强国战略，积极开展跨界合作，联合打造《华西医学大系》，展示了双方共同助力健康中国战略的开阔视野、务实精神和坚定信心。

华西之所以能够成就中国医学界的“华西现象”，既在于党政同心、齐抓共管，又在于华西始终注重临床、教学、科研、管理这四个方面的协调发展、齐头并进。教学是基础，科研是动力，医疗是中心，管理是保障，四者有机结合，使华西人才辈出，临床医疗水平不断提高，科研水平不断提升，管理方法不断创新，核心竞争力不断增强。

《华西医学大系》将全面系统深入展示华西医院在学术研究、临床诊疗、人才建设、管理创新、科学普及、社会贡献等方面的发展成就；是华西医院长期积累的医学知识产权与保护的重大项目，是华西医院品牌建设、文化建设的重大项目，也是讲好“华西故事”、展示“华西人”风采、弘扬“华西精神”的重大项目。



《华西医学大系》主要包括以下子系列：

①《学术精品系列》：总结华西医（学）院取得的学术成果，学术影响力强；②《临床实用技术系列》：主要介绍临床各方面的适宜技术、新技术等，针对性、指导性强；③《医学科普系列》：聚焦百姓最关心的、最迫切需要的医学科普知识，以百姓喜闻乐见的方式呈现；④《医院管理创新系列》：展示华西医（学）院管理改革创新的系列成果，体现华西“厚德精业、求实创新”的院训，探索华西医院管理创新成果的产权保护，推广华西优秀的管理理念；⑤《精准医疗扶贫系列》：包括华西特色智力扶贫的相关内容，旨在提高贫困地区基层医院的临床诊疗水平；⑥《名医名家系列》：展示华西人的医学成就、贡献和风采，弘扬华西精神；⑦《百年华西系列》：聚焦百年华西历史，书写百年华西故事。

我们将以精益求精的精神和持之以恒的毅力精心打造《华西医学大系》，将华西的医学成果转化为出版成果，向西部、全国乃至海外传播，提升我国医疗资源均衡化水平，造福更多的患者，推动我国全民健康事业向更高的层次迈进。

《华西医学大系》编委会

2018年7月

前 言

《华西医院辟谣小分队医学科普读本》系列的第一波新鲜出炉了。很高兴除了在手机微信上，还能在书籍中和大家见面，我们辟谣小分队在这里必须要感叹一下：这种感觉真的很巴适，真的不摆（谈）了！

记得2015年的1月21日，大名“四川大学华西医院”（小名“皮西西”“皮得很”“华西段子手”）的微信公众号正式诞生，第一条一本正经的就诊攻略就带来了9万多的阅读量。但是，我们毕竟是第一次经营微信公众号，那个时候也是稀里糊涂的，既搞不明白伸展（明白）微信公众号应该拿来发些啥子东西，也搞不醒豁（清楚）到底发哪些东西才是大家喜欢看的。所以在那个阶段，公众号的推文质量有高有低，阅读量有多有少。

经过一年、两年、三年的摸索，在众多华西关注者们的陪伴和鼓励下，我们终于找到相看两不厌的创作思路，那就是在一直以辟谣为己任、一直打脸网络医学谣言的大前提下：

有时“打鸡血”，原来医务人员也很励志，跟病魔和死神斗争，从不懈怠；

常常“煲鸡汤”，原来医务人员很暖心，婆婆妈妈地操心着大家从头到脚的每一个零件儿；

总是在自嘲，原来医务人员也要焦虑工作、操心娃儿、担心走形的身材和年老的父母，俗且平凡。

三年来，我们一直走在极富四川乡土气息“不正经”风格的“创作机耕路”上。

当有人留言说：作为一个医学“小白”，每次看你们公众号的文章看得可“嗨”了，这是我唯一一个会认真真看每一篇文章的公众号……我们晓得，这条道路走对了。

当有人留言说：本来只是想挂号才关注公众号，结果发现这个公众号竟然这么“不正经”，好喜欢这个“不正经”的华西医院……我们晓得，这条道路走对了。

当有人留言说：因为这个微信公众号，居然想当四川人，特别想去四川看一看，把华西医院也当个景点逛一逛……我们晓得，这条道路走对了。

当有人留言说：感谢华西的科普公众号，人生如逆旅，我亦是行人。每个人都是第一次做人，做得不好都互相担待一下……我们晓得，这条道路走对了。

当有人留言说：华西公众号，科普带搞笑。医生水平高，自带表情包。辟谣手段好，老少都不挑。如有病灶，快把华西找……我们晓得，这条道路走对了。

当我们公众号的订阅量以每天2500人次的速度不断增长，直到目前已经拥有230万订阅量的全国关注者数量最多的医院公众号时，我们晓得，这条道路走对了。

现在，我们把这三年的微信公众号内容精选成册，出版发行，每一个字，每一幅图，每一个标点符号都代表着我们对关注者们的由衷的感谢和真情实谊。

能力越大，责任越大，大“华西”不仅有大楼和大专家，更应该有大爱和大情怀。我们有义务用专业的医学知识影响大众、服务大众；我们有义务在关爱患者身体的病痛之余，去关爱患者的内心；我们更有义务传承华西从建院开始就秉承的理念——平民情感，一如126年前华西医院的创始人启尔德先生所言：“‘华西’，永远是老百姓的‘华西’，既高大上，又接地气。”

我们会一直在大家身边，继续啰嗦的“碎碎念”；我们会一如既往地用拿手术刀儿的精准劲儿来做医学科普，用发表SCI论文的智商来编段子，用写处方的龙飞凤舞整表情包，用老百姓看得懂、听得懂的语言跟大家摆正宗的医学科普龙门阵，澄清医学谣言。

来，比心！

《华西医院辟谣小分队医学科普读本》编委会

（俗称：皮西西）

2018年11月

华西医院辟谣小分队



目录

酸奶的这十大疑问，
终于被华西医院专家一次性说清楚了

2



酒喝麻了咋办？华西医院专家告诉你：
饮茶、喝醋、吃药，这些全都莫得用！

12

豆浆喝多了女人乳房长“包包”？男人女兮兮？
华西医院专家说：再喝杯豆浆压压惊！

18



隔夜菜到底能不能吃？
华西医院专家告诉你！

30





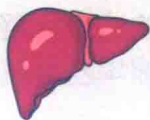
还在喊你的娃儿吃打虫药？
我看你这个妈老汉儿可以“下课”了！



36

吃脑花儿补脑？吃鱼眼明目？吃腰花儿补肾？
华西医院专家告诉你！

44



怀孕了到底吃得兔、羊、螃蟹不？
华西医院专家告诉你：可以吃！

52

喝汤比吃肉有营养？骨头汤能补钙？
这些都是谣言！



60

华西医院辟谣小分队又出击了：
关于味精、香蕉、鸡蛋、菠菜和豆腐的食用误区

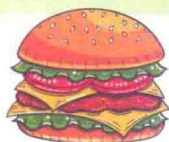
64



吃货们有救了!

华西医院专家说: 汉堡、方便面、
油条都不是得“垃圾食品”!

70



碘盐吃不得了? 醋软化血管? 酱油吃了疤变黑?
华西医院专家说: 你信这些莫名堂的事做啥子?!

78

拉不出屎屁屁, 你还在吃那些排毒
清肠的东西干啥子?!

86

吓死个先人哦!

原来烫火锅、洗热水澡、
吹空调还会遭一氧化碳中毒嗦?!

94

你们关心的
腋臭问题的解答来了

109

