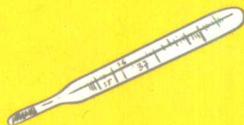


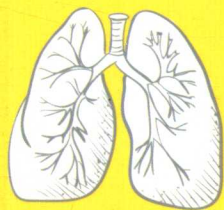


约健康，越健康



谣言背后的 健康真相

人民卫生出版社约健康平台
组织编写



“真相”和真相往往相去甚远
离谣言远一点，离健康近一点
做个不将就会讲究的健康明白人



人民卫生出版社

R161-49/
127:2

谣言背后的 健康真相 2

—— 离谣言远一点，离健康近一点 ——

人民卫生出版社约健康平台

组织编写



21002086

968875

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. 2/ 人民卫生出版社约健康平台组织编写. —北京: 人民卫生出版社, 2018

ISBN 978-7-117-26278-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 045715 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 2

组织编写: 人民卫生出版社约健康平台

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: 三河市潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 8

字 数: 128 千字

版 次: 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-26278-1/R · 26279

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）

王 苏	王 昆	王 冬	王文铄	田 丹
田建卿	白庆瑞	冯智英	朱仕超	任 佳
许桐楷	毕 超	阮光锋	孙文广	孙双圆
杜凌遥	李春微	李文丰	李清晨	邹静怀
汪 涛	沈 山	张 曼	张明强	张家瑜
陈 思	陈 罡	陈 舟	陈璞翼	陈语岚
陈建平	林 殷	周 琦	周红雨	郑西希
钟 凯	段 甦	饶志勇	袁中珍	殷 杰
高 洁	唐玥璐	奚 茜	黄晓明	盛晓燕
游玉霞	梁 嫒	董 晨	董一诺	董禹汐
景小凡	程改平	曾亚奇	褚 明	翟瑞洁

——前言——

在人类社会，有一种怪物流传甚久，多少次正义之士斩杀未果，人类的生活、身体正遭受着怪物的侵袭，它们一次次破坏江湖规矩，它们亦真亦假、混淆视听，它们坑害人心、蒙蔽百姓，在不知不觉中改变着人类，它就是健康谣言！

当“养生圣经”刷爆朋友圈时；当“掐人中”还在频繁出现时；当“谣言惑众”、真相被“污蔑”时……谁来发声？

行侠仗义，饮马江湖；粉碎谣言，迫在眉睫！

2017年，人卫约健康在医学江湖首次发布“揭秘健康谣言”召集令。各方力量，行侠仗义，共同执行一项粉碎揭秘任务！历时三月有余，三十余家国内知名三甲医院中青年专家积极加盟，线上线下征文、评选，各路“英雄帖”纷至沓来，道义铮铮……我们通过优秀文章评选，集结精品，终于在“3·15”之际出炉了第一本爸妈的防骗锦囊——《谣言背后的健康真相》。同时，人民卫生出版社、中国医师协会医学科普分会强强联合，于2017年“3·15”期间

举办了“第一届《3·15 求真·辨伪·约健康》主题活动，并联合多家媒体开展了线上直播，该活动也在2017年度委管出版单位主题宣传激励项目中，获得“优秀品牌活动”奖。健康打假首战告捷，专家唇枪舌剑，百姓信服称快！

一年过去了，旧谣言见缝插针、新谣言倍速传播，辟谣不能止步，我们有责任和义务粉碎谣言、澄清真相。值此2018年3月，我们继续发布“召集令”，全国范围内开展线上线下征集、投票、评选，文章、漫画、视频多形式呈现，《谣言背后的健康真相2》也随之面世。同时，我们亦举办了第二届“求真·辨伪·约健康”主题活动，并邀请业界权威、辟谣军团吐槽各类健康谣言，40多家媒体参与线上直播和活动报道，力争为冤枉的真相正名！

医学江湖，藏龙卧虎，

未来，我们还将携手众多权威专家并肩作战；

镜花水月，雾里看花，

未来，获取靠谱的医学知识，才是对家人和自己负责。

寻找真相，健康打假，

未来，希望此书能成为您辩驳谣言的依据、全家的健康宝典。

健康谣言不会善罢甘休，斗争还未结束，较量才刚刚开始……

未来，我们继续——求真·辨伪·约健康！

— 目 录 —

想都别想

- 传说中的快速解酒方法 / 2
- 吃什么真能补什么吗 / 8
- 涂墨水能缓解带状疱疹的疼痛吗 / 16
- 硝酸甘油，“一口闷”起效更快吗 / 21
- 吃海参能治疗肿瘤吗 / 25
- 专家有话说：肿瘤细胞是“饿”不死的 / 30
- 日本舶来的酵素能减肥吗 / 32
- “过午不食”有益健康长寿吗 / 37
- 红酒可以预防心脏疾病吗 / 41

你想多了

- 摸黑玩手机，眼睛会突然失明吗 / 48
- 空腹吃柿子会得胃结石吗 / 53
- 催熟的水果会导致性早熟吗 / 59
- “喝茶不洗杯，阎王把命催”，果真如此吗 / 64
- “小三阳”更容易变成肝癌吗 / 68
- 酒店的毛巾、马桶、公共更衣室会传染性病吗 / 73
- 止痛药会上瘾吗 / 78
- 粗粮好处多，多吃也无害 / 84

有点道理

- 吃了深海鱼油真能预防心血管疾病吗 / 90
- 专家有话说：泡沫塑料是鉴别优劣鱼油的“金标准”吗 / 94
- 抗生素就是消炎药吗 / 96
- 专家有话说：抗生素一定要用满三天吗 / 105
- 盐水洗鼻、抹眼药膏，这些治疗过敏性鼻炎的奇招可靠吗 / 109
- 听说降糖药要换着使，一个药用久了会失效 / 115
- 用开水烫碗筷、用湿纸巾擦手，能消毒吗 / 122
- 如厕，蹲着比坐着更健康吗 / 131
- 被注射过疫苗的家狗咬伤，就可以不打狂犬疫苗吗 / 135

有点纠结

袜子与内衣裤混洗，到底会不会传播疾病 / 142

果皮最营养还是农药最多 / 146

5块钱和25块钱的牙膏，真的不一样吗 / 151

体检报告上的高低箭头都是事儿吗 / 157

智齿，必须要拔吗 / 166

专家有话说：什么样的智齿可以暂时保留 / 171

药物漏服，应该立即补服吗 / 173

指甲上有白斑，就代表肚子里有蛔虫吗 / 181

专家有话说：要不要给孩子吃打虫药 / 186

咳不出来的痰，能吞下去吗 / 190

只知其一 未知其二

免疫力是越高越好吗 / 196

专家有话说：人血白蛋白能增强免疫力，是真的吗 / 202

汉堡有肉有菜有主食，难道还是“垃圾食品” / 203

二价 HPV 疫苗是国外淘汰的产品吗 / 208

专家有话说：只要感染 HPV 就会患宫颈癌吗 / 214

老司机带你识别身边那些“健康食品” / 215

降压药用上就是一辈子吗 / 222

减肥一定要低脂吗 / 227

功能饮料人人都能喝吗 / 234

支架和搭桥对冠心病是一劳永逸的治疗方法吗 / 238

更多精彩漫画 / 243

更多精彩视频 / 244

—— 想都別想 ——

传说中的快速解酒方法

毕超 / 南京医科大学第一附属医院

每逢假期，总会出现“吃货甩吃吃到扶墙走，酒鬼甩喝喝到睡街头”的情形，大家都知道过量饮酒有害健康，很多人也都尝到了宿醉的痛苦，可是不管是朋友聚会还是工作应酬，饮酒似乎是不可避免的。那么万一醉酒，那些传说中的快速解酒方法，有效吗？

觥筹交错，推杯换盏，一片笙歌醉里归——大量饮酒对身体有什么危害

我们谈解救的方法是否有效，其实是有点儿本末倒置，最理想的情况，还是要避免大量饮酒。

大量饮酒的危害可概括为“四伤四致”，即伤脑、伤心、伤胃、伤肝；致畸、致癌、致营养不良、致死。

伤脑：相关数据显示长期饮酒，且平均每日饮酒

250ml 以上的人群较容易发生酒精中毒性脑病。此外，酒精中毒还会对脑血管壁造成损害，诱发脑卒中。

伤心：一般认为，每天摄入纯酒精量 125ml，持续 10 年以上或每天摄入 150g 酒精 5 年以上可能引起酒精性心肌病，可表现为心脏扩大、心律失常、心力衰竭甚至猝死。此外，急性酒精中毒可诱发急性心肌梗死。

伤胃：酒精对消化道黏膜及消化腺具有毒性刺激作用，过量饮酒可引起慢性胃肠道炎症，并发贲门黏膜撕裂症、上消化道出血、消化道穿孔等。

伤肝：长期过量饮酒极易引发酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化等肝脏损伤。

致畸：过量饮酒可导致不孕，即使怀孕也可影响胎儿发育。孕妇饮酒，酒精还可通过胎盘直接毒害胎儿，造成胎儿发育异常，甚至发生流产、死产。

致癌：许多癌症都可能由酒精引起，可以这么说酒精是一种致癌物质。乙醇及其分解产物能够破坏细胞从而导致癌症。

致营养不良：酒虽然热量高却不含维生素、矿物质及氨基酸等营养成分，长期大量饮酒时如进食减少，可造成明显的营养缺乏，此外，酒精对消化系统的损害又进一步

加重了营养不良。

致死：酒后外伤、急性酒精中毒诱发脑卒中、心肌梗死及中毒后呕吐窒息均有可能致死。

花无人戴，酒无人劝，醉也无人管——那些传说中的快速解酒方法有效吗

要说清楚传说中的快速解救方法是否有效，我们首先要了解酒精在人体内的代谢过程。

酒精主要在肝脏中代谢，只有极少量（约 2%~10%）直接经肾从尿排出或经肺从呼吸道呼出或经汗腺排出。

简单概括：消化道黏膜上的乙醇脱氢酶把少部分酒精转化为乙醛；大部分酒精进入肝脏，通过肝脏的乙醇脱氢酶转化为乙醛；依靠乙醛脱氢酶和肝内的 P450 把乙醛氧化为 CO_2 和水排出体外。

从上述过程看来，酒精在人体内的分解代谢其实主要是靠乙醇脱氢酶及乙醛脱氢酶。在人体中，都存在乙醇脱氢酶，而且数量基本相等的，但缺少乙醛脱氢酶的人就比较多。乙醛脱氢酶的缺少使得酒精不能被完全被分解为水和二氧化碳，而是以乙醛的形式继续留在体内，使人产生醉酒症状。

这样看来，只要是给予足够的乙醛脱氢酶，不就可以达到解酒的目的了？然而，“理想很丰满，现实很骨感”，目前市售的各种解酒产品均没有增加机体内乙醛脱氢酶数量的作用。

因此，我们只能得出一个令人遗憾的结论：迄今为止还没有一种真正的解酒产品。那些吹得神乎其神的解酒产品都是在忽悠广大群众。

饮酒前做什么可以减少酒精对身体的危害

虽然没有靠谱的解酒产品，但我们可以在饮酒前采取适当行动减少酒精对身体的伤害。

我们喝得有多醉，是微醺，还是酩酊大醉，不省人事，取决于血液中的酒精浓度。而决定血液中酒精浓度的主要因素之一就是体内的含水量，所以喝酒时最好多喝些水。

如果在喝酒之前吃一顿大餐，我们就不容易喝醉了，这是因为乙醇脱氢酶在胃黏膜中也有少量存在，饱腹时酒精更长时间滞留在胃内，可以分担通常只由肝脏承担的工作。男性胃中这种酶通常比女性多，也就是说男性饱腹喝酒更有效。

其实最重要的还是少喝点酒！即便你认为酒好喝，也不要贪杯！

小槽红酒，晚香丹荔，记取蛮江上——饮用红酒有益健康吗

红酒对人体健康有益这一观点源于众所周知的“法国悖论”：虽然法国人的饮食富含饱和脂肪酸，但冠心病的发病率却相对较低。20 世纪 90 年代初期，两位热爱葡萄酒的科学家提出了一种解释，或许是法国人钟爱的红酒由于某种原因抵消了他们饮食中不健康的部分。

现代研究表明，红酒中被认为对血管有益，舒张血管的特殊成分叫做多酚，它是一种来自于葡萄籽和葡萄皮的天然化学成分。但这不能成为多喝红酒的理由，因为在其他许多饮料与食物中也有多酚。如果我们的饮食结构包含许多水果、蔬菜、坚果和全麦谷物，我们将会摄入大量多酚，无需从红酒中摄取。