



## 盘点让你深信不疑的 谣言

# 看你中招几个？

### 1. 自家榨油比购买的食用油更安全？

**流言:**越来越多的人重视食品安全,于是很多人开始“自己动手,丰衣足食”,不仅馒头、面包、饺子等自己在家“DIY”,就连油也要在家自己榨,网上大火的家用榨油机,一天都能销售好几百台。

**真相:**北京市营养源研究所的专家蒋彤表示,自己榨油会存在一些问题。首先,杂质脱不掉,植物油中本身含有的不饱和脂肪酸就比较多,容易氧化变质,有了这些杂质后会变得更无法妥善保存,而且放得时间越长,越容易氧化,食用也就越危险。

其次,不管是花生、大豆还是菜籽,都有被黄曲霉毒素侵染的可能。在油的精炼过程中,大多数黄曲霉毒素会被去掉,所以精炼油并不容易出现黄曲霉毒素超标,“而自己榨油不进行精炼,超标的可能性就很大,黄曲霉毒素的致癌性是很高的。因此,自己在家榨油并不比买超市的油安全。”

### 2. 没有“GB18186”代码的酱油会致癌?

**流言:**根据国家卫生部门公布:国家标准的粮食酿造的酱油有国家标准代码,酿造酱油代码为GB18186。凡没有这个代码的酱油,都是化学黑焦糖勾兑产品,食用后使人患上肝癌!市场上所有酱油,不管是哪里名牌,只要没有这个代码一律不要购买!

**真相:**在国家标准中,GB表示强制标准,只要某家厂商制造和销售酱油,就必须符合相关规定;GB/T表示推荐标准,可以遵循,也可以不遵循。

自2017年3月23日起,酿造酱油的标准(GB/T18166-2000),已经变成了推荐性级别,不再强制执行。也就是说,GB/T18166取代了GB18166,从而减少检验步骤、降低流动成本。

而“酱油致癌”这一说法的依据是:配制酱油中普遍会用到一种可增加酱油色泽的添加剂——“焦糖色”,这种添加剂中含有“4-甲基咪唑”。在世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)发布的清单中,“4-甲基咪唑”属于可能令人类致癌物质(2B级),即“可能”致癌,2B级致癌的可能性“在动物和人群的证据都不足”。

按照目前的检测数据,人们每天从酱油中摄入的“4-甲基咪唑”也是完全符合国际相关规定和法定标准的。

### 3. 吃虾皮补钙可不可取?

**流言:**虾皮,素有“钙的仓库”之称,很多老年人把虾皮当做补钙佳品。

**真相:**专家给出的答案是否定的。虽然虾皮中钙含量高达991毫克/100克,但虾皮中也含有较多的胆固醇和大量的盐分,其钠含量是牛奶钠含量的136倍。如果吃太多虾皮,钙可能补上来,但是对于血脂和

血压却是极其不利的。

### 4. 谢顶的人涂抹姜汁可以生发?

**流言:**谢顶的人涂抹姜汁可以生发,只要坚持用新鲜的姜片或姜汁每天擦几次头皮,用不了多久头发就可以重新长出来。

**真相:**引起脱发的原因有很多,比如遗传、衰老、化疗(化疗药物会攻击分裂旺盛的细胞)等等。常见的病理性原因有两个:

一个是免疫,患者的免疫系统紊乱,把正常的毛囊当作敌人,导致头发突然大量脱落,形成圆形或椭圆形边界清楚的脱发区,也就是斑秃。

另一个是雄激素,雄激素引起的脱发,称为雄激素性脱发。很多人可能以为,这是男士特有的烦恼,其实不然,雄激素性脱发男女都可发病,是最常见的脱发原因。

北京中医药大学第三附属医院康复科主任秦丽娜介绍:“谢顶的人单靠涂抹姜汁来生发,这种做法是不科学的,因为这些人头顶的皮肤都很薄很亮,而且毛孔特别小,这说明它的毛囊大部分已经萎缩坏死了,只靠涂抹姜汁来促进生发,不仅没有作用,如果力度过大或频次过多,反而还会加速毛囊的老化。”

### 5. 无糖软饮料比有糖软饮料更益于减肥?

**流言:**一些无糖饮料的最大卖点在于“无糖”,消费者购买的时候会认定包装上的“低糖”或“无糖”字样,并且无节制的饮用。网络上还流传着这样一句话:想瘦,无糖饮料比水还好。

**真相:**专家表示,添加了人工甜味剂的软饮料,比如低糖可乐,对减肥并没有帮助,甚至和有糖饮料一样,都是引发肥胖的重要原因。

英国伦敦帝国学院和巴西两所大学的研究人员共同发布的一项研究显示,并没有证据显示,无糖饮料有益于减肥,这很有可能是因为人们以为无糖饮料含糖量低,所以反而喝得更多。

想要保持合理的体重,并不只是换一个产品那么简单。每日消耗的热量要抵消摄入的热量才行。因此,不要只盯着无糖饮料,要更加注意整体的饮食结构,这才是最重要的。

### 6. 遇到地震时“生命三角求生法”能救命?

**流言:**地震来时,要在能形成三角形空间的位置躲藏,例如地震发生时在床上的则要翻身下床趴在床边,在室内活动的人要到桌子、冰箱、沙发旁蹲下等,理由是当倒塌物压到这些物件上时,三角形的空间可以让人幸存或减少伤害。

**真相:**“生命三角求生法”并不靠谱。因为房屋受到地震波袭击时,可能发生各个方

向上的平晃,而其坍塌也分成房顶平塌、墙体外倒、墙体倒和房顶M形向下弯折几种。在观察地震废墟时,尽管我们可以发现在一些位置上确实存在类似的“三角空间”。不过,在地震发生时,人们无法预先知道地震的方式、倒塌发生的方向,也就无法知道什么地方会有所谓的三角“求生空间”。

### 7. 正常人多吸氧可保健?

**流言:**近期,有少数制氧机厂商为了推销产品,对外宣传称,正常人多吸氧也能保健。

**真相:**国家食药监管总局发出制氧机消费提示,提醒消费者目前尚无证据证明吸氧对正常人具有保健作用,制氧机要在医生指导下按照处方每日使用的时间和流速来使用,从而降低适应症选择不当带来的风险,不适当的吸氧可能会对人体造成伤害。

### 8. 按“333”食谱不锻炼也能瘦?

**流言:**朋友圈里流行一种火爆的“减肥食谱”,宣称照着吃一个月,不用锻炼也能瘦。这套食谱的核心是:全天主食都要以粗粮为主,蔬菜尽量生吃,加工程序越少越好,还要遵守三分之一碳水化合物、三分之一蛋白质、三分之一高纤维的“333”法则。

**真相:**粗粮真的是减肥“法宝”吗?北京积水潭医院营养科主任赵霞说,小伙伴们首先要了解一下粗粮的热量。其实粗粮跟大米的热量差不多,之所以说粗粮能减肥,是因为粗粮含有较高的膳食纤维,能延缓血糖的升高,增加饱腹感,并不是因为它们热量低。

赵霞指出,从营养学角度分析,生吃蔬菜不一定营养成分更高,有些蔬菜熟了吃更有营养,比如西红柿加热过程会释放番茄红素、胡萝卜与脂类加热后,其中的胡萝卜类更容易被身体利用吸收。

对于“333”饮食法,赵霞认为:一份健康的减肥食谱,比例应该有科学性,食材不应保持不变,反而要变换更多的花样,使自己每天的饮食结构热量合理、营养均衡。这种朋友圈推荐的食谱,虽然可以减掉体重,但长期坚持会损害身体健康。

### 9. 狂犬病疫苗无用?

**流言:**西安市龙女士在6月20日被狗咬伤腿部,虽然及时注射了四针狂犬病疫苗,但20多天后仍然病发死亡。“狂犬病疫苗无用”开始在网络上流传。

**真相:**目前,我国对注射狂犬病疫苗有着细致而严格的规定,中国疾控中心印发《狂犬病预防控制技术指南(2016版)》中明确规定“II级和III级暴露者,应在被咬伤后的第0、3、7、14和28天各接种1剂,共5剂狂犬病疫苗,并尽量使用同一品牌疫苗进行接种”。此外,如今不少医院也会给患者注射免疫球蛋白,作为辅助治疗手段,对于增强咬伤后机体免疫力,促进伤口恢复具有很好的作用。

但注射狂犬病疫苗后,确实依然有发生意外的可能性。比如伤口很深,导致处理不彻底;或者在注射疫苗前,狂犬病病毒已顺着神经开始蔓延,最后形成中枢神经系统的损害,导致呼吸衰竭;还有可能是注射了疫苗后,患者的体内还没有产生抗体,狂犬病病毒已经开始沿神经蔓延。但这不能断言狂犬疫苗是无用的。

## 如何对付虫咬皮炎

每到夏、秋季,蚊虫开始肆虐,不时有人带着满身的大红包、小红包来求治于皮肤科医生,医生诊断为虫咬皮炎。那么,什么是虫咬皮炎呢?虫咬性皮炎又可称“丘疹性荨麻疹”,主要与节肢动物的叮咬有关,常见的如螨、蚊。以夏、秋季多见,由于昆虫种类的不同和机体反应性的差异,可引起叮咬处不同的皮肤反应。一般为红色水肿性丘疹,风团或淤点,表面可出现小水泡,严重可见大疱,皮损中心可见叮咬痕迹,好发于暴露部位和腰周,自觉刺痛、灼痛、奇痒。

有些患者会有这样的疑问,自己没有觉得被什么虫子咬过,为什么会出现这么多的疹子,并且疹子会陆续出现呢?其实,虫咬皮炎是一种过敏性疾病,无论是大人还是孩子都可能因为蚊虫叮咬导致过敏而患病,婴幼儿和儿童患病的几率更高一些。换句话说,患者身上的疹子不全是被虫子咬的,虫子很有可能只叮咬了一下,但却把自己的唾液、体液注入人的皮肤中,而后激发了人体的过敏反应。如果这种过敏反应不被控制住,疹子就会陆续扩散。因为每个人的体质不同,所以出现了丘疹性荨麻疹后病程的长短也不一样。大多数皮损会在一周左右自行消退,消退后会出现色素沉着,随着时间的推移,这种色素沉着能逐渐消退。但是也有体质敏感的患者,病情往往反复发作。当然,如果患者反复被叮咬,也会出现脱敏作用,此病多见于7岁以内的儿童。成年人发病大多因为体质敏感或在身体免疫功能紊乱的情况下。

现代医学治疗虫咬皮炎常规应用抗组胺类药,一般多采用既有抗组胺作用、又有镇静效果的苯海拉明或者二代抗组胺药,对严重者可用激素类药物。葡萄糖酸钙片和维生素C口服有一定辅助疗效,常常与抗组胺类药配伍应用。外治对症处置,根据皮损表现可选择具有止痒、消炎作用的洗剂或乳剂外擦,但如有继发感染,应先控制感染。

中医经典《外科正宗》云:“恶虫乃各禀阴阳毒邪而去……如蜈蚣用鉗,蝎蜂用尾……自出有意附毒害人……”中医认为虫毒侵入肌肤,蕴积化热,与气血相搏,故有红肿、水疱、瘀斑;虫毒入里,毒热内结,故发热,胸闷,尿黄;舌红、苔黄、脉数为热毒内盛之象;治以清热解毒,祛风止痒。方用五味消毒饮合黄连解毒汤加减。外治可用1%薄荷三黄洗剂外擦。继发感染可用马齿苋煎汤湿敷,然后搽青黛散油膏,或外搽颠倒散洗剂。因为此病患者大多为婴幼儿,对西药耐受性差,或担心有一定副作用,所以临床多选中医药治疗此病。

预防对于减少虫咬皮炎的发生至关重要。首先,消除生活中蚊虫滋生的场所,经常清除环境周围杂草、杂物。家庭中养猫、狗等动物,会增加螨虫、跳蚤生长机会,如果已有宠物应做好宠物的清洁和预防。室内避免放置地毯,凉席需定期清洁处理且暴晒,床上不用草编织品,因草编织品内容易藏匿小虫,肉眼看不见,当皮肤接触后,容易被小虫袭击。其次,孩子在玩耍时应尽量避免草丛、灌木丛、树林、沼泽地等潮湿的地方;外出时不要让身体暴露太多,露出的皮肤涂抹上专用防蚊露;不在地面上直接铺垫睡觉;尽量避免在黄昏蚊虫活动高峰时外出玩耍。第三,搞好个人卫生。夏季出汗多,易吸引蚊虫叮咬。经常洗澡可以去除身上的汗味,洗澡水温不宜过高,以30摄氏度至40摄氏度为宜。同时勤换衣服及床单,居室内保持空气流通、环境整洁,避免潮湿。

(北京朝阳区中医医院副主任医师)

