

孕妇需穿防辐射服保护胎儿、木瓜能丰胸、服维生素C防感冒……
我们曾经深信不疑的“健康常识”，竟是“生活谣言”

“十大最流行生活谣言”

谣言1 酸性体质是万病之源

真相:“酸性体质”只是一种“伪概念”。人体正常情况下血液的pH值是7.35~7.45,呈弱碱状态是最健康的。生活中,短期内通过特定的食物不可能改变正常人血液的酸碱度。而人体体液的酸碱一旦超出规定范围,就意味着身体会出现疾病。

解析:郑州市中医院脾胃

科主任王昊介绍说,人体是个复杂而具有自我调节能力的系统。人的体液pH值数字越小,代表酸性越强。7是中性的,数字大于7就是碱性的。人体体液的位置不同,酸碱度也不同,比如人体的胃液就是强酸性。

“而血液的PH值要始终保持在一个较稳定的状态,如果血液PH值下降0.2,那么给

人体的输氧量就会减少约69.4%,会造成人体整个机体组织的缺氧。”王昊说。一旦人体血液pH值低于7.35,就会发生酸中毒,而pH值高于7.45则是碱中毒。无论酸中毒或者碱中毒,实际上都代表身体器官出了严重的问题,甚至会有生命危险,必须立刻到正规医疗机构治疗。

谣言8

木瓜能丰胸

真相:木瓜酵素和维生素A都没有丰胸的效果。

解析:很多人认为,木瓜酵素和维生素A能刺激女性荷尔蒙分泌,有助丰胸。其实,中国传统的木瓜是指蔷薇科,木瓜属“宣木瓜”,而在水果摊上见到的品种却是番木瓜科,番木瓜属植物番木瓜,两者相差甚远。之所以会被认为存在“丰胸”的效果,很可能与“以形补形”的观念有关,但无论是传统医学文献还是现代药典,其功效都没有提到丰胸。同时,木瓜含有类胡萝卜素,在人体内可以转化成维生素A。但维生素A并不存在刺激雌激素分泌的作用,因此对于丰胸并无任何功效。

谣言2 果汁与海鲜不能同吃

真相:这种说法不成立。

解析:王昊说,此理与“柿子和螃蟹不能同食”相似,柿子因含有鞣酸,大量食用易引发胃石症导致腹痛。而螃蟹

如果未能充分烹煮杀菌,也容易引发消化道感染,这些症状与“一起食用”没有直接关系。而传言中,虾中的五价砷和水果中的维生素C混合可

产生砒霜,则是夸大了科学研究。即便在绝对理想情况下,一个人要一次食用远超出日常量的虾和维生素C才有可能中毒,但这也不是绝对的。

谣言3 橡皮蛋是人造鸡蛋

真相:橡皮蛋只是不合格的鸡蛋,并非人工制造的假鸡蛋。虽然研究数据表明其中有害物质的含量并不会对人体造成影响,但是仍然不建议大家食用。

解析:在鸡蛋中,“蛋黄异常”是比较常见的鸡蛋不合格

原因。而“橡皮蛋”多半是与喂养鸡饲料中含过多的棉籽饼粕有关。如果大家在生活中留意,正常的鸡蛋如果在低温下保存时间过长,蛋黄也可能变硬而成为“橡皮蛋”。而橡皮蛋的最常见原因是饲料中的棉酚含量过高。棉酚来自饲料中添

加的棉籽饼,低含量的棉酚并不会影响鸡和鸡蛋的食用安全。但如果添加过量,会导致鸡蛋黄出现橡皮化。

无论是什么原因,棉酚和环丙烯类脂肪酸对人体有毒,因此这样的鸡蛋最好不要食用,但这并不能证明它们是人造的。

谣言4 维生素C可治疗预防感冒

真相:没有任何现代医学研究证明,维生素C可以预防和治疗感冒。

解析:据大量的科学研究证实,大剂量的维生素C并不能降低普通感冒的发病率,维生素C药物的说明书里也没有明确指出具有预防和治疗感冒的功效。

维生素C作为一种水溶

性维生素,参与人体多种氧化还原反应、物质合成及解毒功能,同时它还可以降低毛细血管的通透性、抗组胺和增加对感染的抵抗力。“因此,当人体在某些病理生理状态下,对维生素C的摄取、吸收不足或者维生素C消耗、排泄和需求增多时,例如对坏血病的治疗、各种急慢性传染病、胃肠

道疾病,心血管疾病如心肌炎等危重疾病进行辅助治疗时,就需要额外补充维生素C。”专家指出。

对感冒而言,大多数情况由于其本身是由病毒引起的自限性疾病,如果没有同时并发细菌性感染或患有其他基础疾病,多喝水、多休息,可以不治而愈。

谣言5 经期洗头易患癌

真相:经期洗头洗澡、提重物、吃冷饮冷食并不是禁忌,更不会因此患癌。

解析:不能洗头、吃甜食、吃生冷食物……多年来,坊间流传的这些女性经期禁忌成

了不少女性心中的大包袱,总有人一不小心就“犯戒”。其实,经血并不是污血,而是人体正常的血液。一般来说,“经期不要洗头”是说洗头之后容易受凉,所以经期建议用

温水清洗,并及时吹干头发。

郑州市妇幼保健院产科主任翟桂荣说,关于经期洗头、吃冷饮、喝凉水的话题,目前没有临床证据表明这样的生活方式可致癌。

谣言6 宿便是健康杀手

真相:“宿便”并不是医学概念。采用泻药来“排宿便”,会对肠

道的功能造成影响,严重者可能造成水电酸碱紊乱、昏迷甚至死亡。

(“宿便”真相,《Top养生》9月25日C21曾报道)

谣言7

孕妇需穿防辐射服保护胎儿

真相:没有证据表明日常非电离辐射会导致孕妇流产率、胎儿畸形率的提高,也不会导致新生儿出生体重过低等现象。

解析:资料显示,任何温度高于绝对零度的物体都会产生辐射。而

至今人们还没有发现任何等于或者低于绝对零度的物体,所以我们的生活中充满了辐射。

当然,辐射也有差异,有些辐射威力大,如电离辐射;而生活中,烤箱主要利用的红外辐射、微波炉则是微波辐射,这些都属于非电

离辐射,其释放出的剂量都在人体可接受范围内,无需恐慌。

“目前没有证据表明日常非电离辐射会导致孕妇流产率、胎儿畸形率的提高,也不会导致新生儿出生体重过低,且防辐射服的效果在医学界目前值得商榷。”翟桂荣说。

谣言9

指甲上的月牙是健康晴雨表

真相:指甲上的月牙只是指甲生长过程中形成的自然现象,用月牙的数量和大小来评判是否健康是不正确的。

解析:月牙的学名叫甲半月或半月痕,是指甲生长过程中形成的自然现象。有些人可能是因为先天的甲基比较靠后或指甲的生长速度较慢等原因,使得甲半月不容易被看到。所以说,只有看不见的月牙,没有不存在的月牙。而磨损较快的手指指甲生长也较快,因此甲半月会更明显。左右手的指甲生长速度是大体一致的,因此,两只手指上的月牙基本是对称的。

谣言10

水知道答案

真相:水不可能对人类情绪进行感知和反应。

解析:《水知道答案》是日本作家江本胜所著的系列书籍。在书中,作者用拍摄的122张水结晶照片提出“水不仅有喜怒哀乐,而且还能感知人类感情”的观点。作者认为只要水感受到了美好与善良的感情,水结晶就显得十分美丽;当感受到丑恶与负面的情感时,水结晶就显得不规则且丑陋。而目前科学界的主流观点则认为:该书是无科学依据。



孕妇需穿防辐射服保护胎儿、木瓜能丰胸、服维生素C防感冒……这些我们曾经深信不疑的“健康常识”,近日竟被以粉碎科技传言为主旨的果壳网首次发布为“十大最流行生活谣言”。消息出炉,读者疑虑重重:这些我们生活中的“健康常识”,怎么会是“谣言”呢?有专家在此,还原真相。
郑州晚报记者 李鹏云
通讯员 王鸿武

