

# 2016年十大健康谣言

如今,微信、微博等新媒体平台已成为人们获取信息的重要途径。然而,这里面充斥着各种看似“有科学道理”的谣言,它们有的是趁着各种热点炮制出来的谣言,有的是屡次被官方机构、业内专家辟谣过,又死灰复燃甚至还改头换面后卷土重来的谣言。如果不加辨别就相信并扩散,很可能损害自己和他人的健康。

这些谣言都是2016年新出现的,大都跟公众最关注的雾霾、病毒、传染病相关。

## 全新炮制型谣言

### 谣言1

北京雾霾中含60余种耐药菌?

谣言:2016年11月25日,网上流传一篇《北京雾霾发现耐药菌“人类最后的抗生素”将束手无策》文章引发关注,称发表于国际期刊《微生物》的一项研究指出,北京雾霾的样本含有“最多种类的抗生素的耐药基因,平均有64.4种”;北京雾霾是唯一“含有几种针对碳青霉烯类抗生素的耐药性基因”的样本,而这种抗生素被广泛用于治疗很多重大疾病。

真相:该研究文献的作者——瑞典哥德堡大学抗生素耐药性研究中心主任拉尔森澄清表示,抗生素耐药性基因不会对人体带来直接影响,且这种现象并非北京或中国独有,很有可能普遍存在。

北京市卫计委在11月27日回应称,细菌的耐药性和致病性是完全不同的概念,耐药性的增加并不意味着致病性的增强。在周围环境中大量的细菌存在,不仅空气、口腔、鼻腔、呼吸道、胃肠道都存在细菌和真菌,它们对人体是没害的,大量细菌和人体是共生共存的关系。细菌的耐药性和致病性是完全不同的概念,人体自身具有免疫力,这些细菌大多数对正常人没有致病力,甚至有些细菌是有益的。

### 谣言2

雾霾携带病菌侵害儿童?

谣言:这一消息不仅吓坏许多家长,也让他们在微信朋友圈迅速转发:此次雾霾产生的病菌侵害主体为12岁以下儿童,具有传染性。病原体特征:咳嗽、扁桃体肿大、上午偶有发烧、下午或晚间发烧特征明显,最低温度在38.3℃,最高温度在39.4℃。治疗方法:住院。打针吃药能暂时维持却不治本。入院前五天下午和晚间还会维持38.3℃以上高烧。经多次雾霾实践检验,中国雾霾已携带各种病菌,尽量减少孩子户外活动。

真相:多位专家及多地疾控中心在接受媒体采访时指出,目前并没有证据证明雾霾能自己产生病菌。朋友圈所传的类似呼吸疾病症状,冬季本属于高发期,雾霾只是一种大气污染现象,会增加肺癌和肺炎的发生率,但不能称之为传染源。

### 谣言3

寨卡疫情与转基因蚊子有关?

谣言:外文媒体报道称,批评人士认为,寨卡病毒暴发的背后,其罪魁祸首可能是2012年投放到大自然的转基因蚊子,这一报道被中国媒体翻译报道,并被广泛传播。还有人甚至将转基因食品与寨卡病毒的传播联系在一起。

真相:世界卫生组织辟谣称,没有证据显示巴西寨卡疫情与小头症由转基因蚊子导致,也从未宣称过寨卡病毒和转基因生物的联系。转基因蚊子是新型蚊控手段,利用基因技术修改某些雄蚊的基因,可导致其与雌蚊交配后的幼虫后代无法存活,从而斩断蚊子繁殖的能力。

### 谣言4

不孕不育将被定性为残疾人?

谣言:环球网在2016年10月31日曾引述英国《每日快报》报道称,“世界卫生组织正在酝酿一个新规定,那些长期没有性生活、找不到性伴侣,或者没有孩子的人,将被定性为残疾人。报道称,一直以来,不孕不育不被认为是残疾。不过,世界卫生组织现在将改变残疾人的标准,任何一个没有找到合适性伴侣或者没有孩子的人,将同样被归类为残疾人。”

真相:世界卫生组织2016年11月否认了上述说法,并表示,2009年,世界卫生组织与“国际监测辅助生殖技术委员会”(ICMART)及其他合作伙伴共同制定了不育和生育医疗的定义术语表。该术语表对不育的定义为“未采取任何避孕措施经常性交12个月及以上仍无法实现临床妊娠的生殖系统疾病”。该定义只是对不育的临床描述,并未就提供生育医疗服务提出任何建议。世卫组织目前正在与合作伙伴携手,对不育和生育医疗的定义术语表进行更新,并考虑修订不育的定义。即使“不育”的定义有任何变化,也仍将是对于不育作为生殖系统疾病的临床描述,而不会就提供生育医疗服务提出任何建议。

### 谣言5

他汀类药物加快衰老进程?

谣言:2016年3月,一篇名为《红色预警:他汀类药物可能会加快衰老的进程》的文章在网上疯传。文章称,新奥尔良杜兰大学科学家发现,在世界各地超过2亿人服用的他汀类药物,现在已经显示能加速老化,并能促使肌肉疲劳、记忆力减退等,是细胞的毒药。文章还指出,吃他汀类药物会增加罹患以下病症的风险:癌症、白内障、糖尿病、认知障碍、肌肉骨骼疾病(包括渐冻人症)等。

真相:这一谣言其实是为了推销保健品而制造的,正规、科学的建议,不会让患者立即停掉某个药物,一定要与自己的医生沟通后,寻找一个替代治疗方案。

多位专家在媒体上辟谣称,他汀类药物加速机体老化并无科学依据,也没有研究证实他汀类药物的应用会增加癌症、白内障、骨骼疾病和认知障碍。有研究还认为,他汀类药物对改善痴呆反而有益。个别的他汀类药物可能增加新发糖尿病的风险,但他汀类药物对心血管疾病的总体益处与新发糖尿病风险之比为9:1,说明他汀类药物对心血管疾病的保护作用远大于新增糖尿病风险。

### 改头换面型谣言

这类谣言历经数载不衰,内容不断升级变化,隔一段时间就以不同的版本在各地迷惑公众。

### 谣言6

常做“眼球操”能治高度近视?

谣言:最近网络上流传了一套神奇的“视力恢复七日眼球操”,由日本眼科院独创,每次只需要五六分钟,基本动作很简单,主要是拿着训练球训练眼球运动。

真相:其实,早在2013年,一篇名为《高度近视不用戴眼镜》的文章就在网上广为流传。文章作者自称是中医,能治疗近视,只要坚持3年,即使是800度近视也能根治,方法同样简单,就是转动眼球,直至让后颈发胀,与现在的眼球操很相似。

多位专家接受媒体采访时称,用所谓“眼球操”治愈高度近视,根本不可能。目前医学上还没有任何物理疗法能够矫正近视,想要摘掉眼镜恢复清晰视力,现阶段只能采用手术治疗。在某种程度上,“眼球操”只是在缓解疲劳。而且,这种缓解疲劳的方式并不适合所有人,一些患有角膜炎、玻璃体浑浊等有炎症的病人,频繁转动眼球会增加眼部不适感。

转动眼球特别是闭目时,眼球和眼皮内部神经的摩擦运动,能使眼内气血通畅,改善神经营养,达到消除睫状肌紧张或痉挛等目的。但这种方法对高度近视患者来说,效果不仅有限,甚至有害。近视度数大于600度的高度近视患者,视网膜已经出现了退行性变化,猛转眼球会加重玻璃体对视网膜的牵引造成的视网膜裂孔,严重时甚至会产生视网膜脱离的致盲危险。

### 谣言7

每年210万儿童死于豪华装修?

谣言:不久前,这则名为“90%白血病患者家中曾进行过豪华装修!每年210万儿童死于豪华装修!”的消息传遍了朋友圈。据悉,这组数据来自钟南山院士在“关注婴幼儿室内环境、关爱婴幼儿健康成长”高峰论坛上发表的《室内空气污染与婴幼儿健康》演讲。他在演讲中引用此

前中国环境保护协会有关统计资料称,90%白血病患者家中曾进行过豪华装修,每年210万儿童死于豪华装修。

真相:这则消息被广泛传播后,遭到诸多专家的质疑:每年210万,这个数字太夸张。据国家统计局2011年4月发布的第六次全国人口普查数据显示,在2009年11月1日至2010年10月31日的统计周期中,我国0至14岁儿童死亡数量共144079人。针对质疑,钟南山于2016年12月22日撰写声明称:“(我国每年210万儿童死于豪华装修)这个资料未经过严格的调查研究证实,我引用了它是不恰当的。在此,特向公众表示歉意。”

### 谣言8

癌症化疗的5年存活率仅2.3%?

谣言:网上文章称,化疗的5年存活率只有2.3%,很多癌症死亡的人不是死于癌症,而是死于化疗。文章引用论文称,澳大利亚癌症患者的5年存活率是60%,但单纯化疗的5年存活率只有2.3%,而美国更少,只有2.1%。50%癌症患者是死于化疗药物(化疗开始的30天之内),而不是癌症本身。

真相:这也是一条每隔一段时间就会变化面貌出现的谣言,对患者造成了巨大困扰,有些患者甚至被诱导放弃现代医学的治疗,而去尝试一些非主流疗法,导致贻误病情甚至失去生命。

北京大学肿瘤医院消化内科主任医师张小田接受媒体采访时指出,这篇文章看起来说得头头是道,但引用的数据基本都是虚假的。文中列举的许多数据既没有备注参考文献,又没有明确论文来源,而且其中关于化疗有效性的表述与医疗界目前的研究结论相差甚远。

### 谣言9

长期用铅笔会导致铅中毒?

谣言:铅笔是学生日常都会用到的文具,不少学生都有“咬铅笔”的习惯。网上因此称,近年来多地曝出的“儿童血铅超标”事件很大程度上和“咬铅笔”有关。

真相:这个谣言同样经久不衰,而且在一些人的观念里根深蒂固。

早在2014年湖南衡东县大浦镇发现300多名儿童血铅超标,家长怀疑与村口生产电锌的化工厂有关,大浦镇镇长当时也称,“小孩在学校读书,用铅笔的时候在嘴里咬,也可以形成超铅。”

事实上,铅笔里其实不含铅,主要是石墨。北京市科学技术协会等曾在发布的科学流言榜中指出,铅笔的生产过程,根本不用到铅,因此根本不存在铅中毒一说。当然,咬铅笔的习惯还是要改掉。铅笔的木杆外面一般涂有彩色的颜料,如果颜料中含有微量的重金属或是其他有害物质,这些有害物质往往会在咬的过程中进入口腔。

### 谣言10

洗澡时先洗头可导致脑溢血?

谣言:冬天来临,一篇关于洗澡顺序的文章又开始在网上广为流传:人的血管非常薄弱,遇上高温就会“热胀”,一不小心就会爆裂。冬天洗头时一碰热水,血液一下子就聚集到头部,这时如果马上洗头,可能会导致头部血液流通不畅,长期如此,可能诱发脑血管疾病甚至导致脑溢血,日本每年1.4万人因此致死。

真相:这条谣言早在2013年就曾出现,此后每年改头换面再继续传播。北京市科学技术协会等2016年发布的11月科学流言榜指出,脑溢血是脑血管承受不住压力破裂,导致血液流进脑组织。因此,血压高才是引发脑溢血的根本原因。至于洗澡诱发的脑溢血,原因并不是大脑血管受热膨胀,而是因为洗热水澡时体温升高、心率加快、用力过猛引起的血压变化。

而谣言所说的“日本每年1.4万人因此致死”,出自日本《日刊现代》杂志2013年11月21日的报道,称日本每年因洗澡不当导致死亡的高达1.4万人,其中约9成是65岁以上老年人,特别是冬季,由于温差使血管及心脏负担增大,洗澡时摔倒从而溺死的情况尤为突出。报道写的原因是“温差”而不是“受热膨胀”,而且摔倒后因溺水死亡的情况突出,并不都是纯粹因脑溢血直接致死。(新华网)

## 雨雪天能改变空气质量吗

一场漫天飞雪过后,室外的空气似乎都变得不再那么污浊,与之前的天气相比似乎好了许多。那么,气温骤降,空气质量会如何呢?下雪会让空气质量变好吗?人们又该如何做好防护措施?

“雨雪天不是对缓解空气污染极为有利吗?怎么会造成空气污染?”很多市民提出疑问,对此环保专家解释,其实降雪、降雪的初期,空气中的污染物是比较多的。因为冬季气候较冷,所以大气稳定,空气中的污染物在无风的情况下很难扩散。而此时从北部来的冷空气会带着一些污染物过境,所以会加剧这一区域内的污染情况。

所以在刚下雨雪的初期,空气质量不能得到有效改善,相反会加剧污染。特别是在下雨雪的初期,空气湿度较大,污染物也容易悬浮在空气中,不易扩散。环保专家建议,市民在刚下雨雪的时候不要到户外欣赏雪景,如果在雨雪中行走也尽量戴上口罩,避免吸入过多的污染物。

然而,呼啸而来的冷风和降雪,最终还是能将空气中的污染颗粒带到地面,降低空气中的污染物浓度。所以一般雨雪过后的空气较为清新,而此时市民外出观雪景或通风换气将是最适合的时刻。

在多数情况下,低空的气温会

随着高度增加而降低,此时就促使高低空的大气形成垂直对流,能加速污染物扩散;然而有时在有些层次,气温却随高度增加而升高,此时大气层“头轻脚重”,很稳定,再加上静风的影响,空气既无水平流动又无垂直运动。逆温层就像个大锅盖,罩住了近地面的低空,使污染物和水汽难以扩散。这种现象多发生在深秋时节,没有大风也无强降雪的情况下。此时,突如其来的冷空气不仅带来很多颗粒物,更增加了大气层的稳定性,导致污染更加严重。一般来说,刚下雨雪或小雪时,空气质量并不能立刻改善,因此尽量别在此时开窗,否则落下室的雨雪还会将部分污染物带入室内;如果小雨或小雪持续时间短,也不能有效改善空气质量;长时间降雨或强降雪才能有效改善空气质量。雨雪过后,空气清新,污染物减少,可较长时间通风换气。无风无雨雪的降温天气,空气中灰尘较多,应尽量减少室外锻炼、活动,尤其有呼吸系统的患者、老人或者孩子,出门时尽量戴个口罩。(和娇 供稿)



## 功能饮料的危害

功能饮料,是一种专为特定人群补充体力而打造的。生活中常见的有红牛、脉动、尖叫等。这些都是功能饮料,通过饮用功能饮料,可以快速补充人体所需营养元素。

然而,功能饮料只适用于特定人群,比如说运动过后的运动员,饮用功能性饮料可以抗疲劳、提精神。因为功能饮料含有丰富的电解质成分,主要包括Na、Cl、Ca、Mg、K这五种离子元素。其次,含有丰富的维生素C,补充水分的同时补充必要的营养元素。在一定程度上能调节人体功能的饮料。

由于功能饮料中一般都含有含有咖啡因等刺激中枢神经的成分,对于非运动员而言,长期饮用会影响进食和食物的消化吸收,造成营养不良。而且饮料中的糖分过高,会抑制人体摄食中枢,容易造成脱水、血糖偏高。功能饮料中含有咖啡因,如果咖啡因混酒精很容易伤害心脏,从而影响到胃肠、心脏、肝脏、肾脏、大脑和内分泌器官的功能,造成体内物质代谢的紊乱。咖啡成分会使大脑亢奋,混合酒类后,会让大脑进入极度亢奋状态,极大地增加心血管的负担。

所以,功能性饮料并不适用于全部群体,它适合于特定人群,如一些功能饮料含有钠元素,而钠会增加肌肉负担,引起心脏负荷加大、血压升高,患高血压和心脏疾病的人应避免饮用。又比如运动饮料适合在强烈运动、人体大量流汗后饮用,其中的电解质和维生素可以迅速补充人体机能。但这类饮料并不适合在没有运动的情况下饮用,特别是儿童和老年群体,因为其中所含的钠元素会增加机体负担,引起心脏负荷加大、血压升高。功能饮料有抗疲劳、提神醒脑的作用,如果消费者在睡觉前过多饮用,会导致神经兴奋,失眠。特别是儿童,正处在发育阶段,运动量较小,会加重孩子自我调节的负担。而老人一般生活都偏休闲,而且抵抗力会比成年人较差,牙齿也更容易造成不适,如果过量饮用会导致身体有不适反应,或引起血糖偏高、肥胖、腹泻、营养不良等症。(和娇 供稿)



## 警惕全民进补 膏方误区

冬至刚过,民间素有“冬令进补,来春打虎”之说。每到冬季,膏方市场就会掀起热潮。冬至更是冬令进补服膏方的大好时节。这几年,膏方很热,但不少人并不清楚自己到底需不需要进补膏方?专家近日表示,膏方因人而异,不过全民进补膏方似乎没有必要。

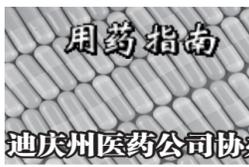
“膏方又叫膏滋方,根据不同体质、不同临床表现而确立不同处方,选用君、臣、佐、使各类药物配伍,制成的养生保健中药剂型。”据专家介绍,目前,市场上的膏方有两种类型:一种是“成方膏滋”药,是选用一些疗效确切的膏方方剂,由药厂成批生产加工成膏滋,作为中成药产品在药店进行销售。另一种是“临方膏滋”药,是医生针对患者身体情况进行辨证处方,做到一人一方,由药店或者药厂、医院药房定制加工成膏滋,每一料膏方只适应患者本人服用。

专家强调,一个膏方全家人服用是不科学的,膏方应在医生指导下服用。人的健康状况因年龄、性别、生活境遇、先天禀赋、后天调养等不同会

各有差异,故选方用药也因人而异。在选用膏方前,服用者应向医生详细说明自身健康状况,便于医生因人施治。如果盲目进补,就容易出现种种不良反应。在临床常见到患者在冬季服用补药后出现胸闷、呕吐、腹胀、食欲减退、口干口苦、头晕等症状,这都是进补不当造成的。

“膏方虽是好东西,但并不是万能的。得了病还要根据实际病情进行相应治疗。”专家解释称,进补膏方的适应人群是有讲究的:处于“亚健康”状态的中青年人,大病之后处于康复期的病人,有早衰倾向、需要抗衰老的人群以及患有慢性病,但处于稳定期的人群等。

“吃膏方不是赶时髦,如果孩子平时很健康,身体各方面没有脏腑气血虚弱,就没必要进补。”专家提醒,如出现反复呼吸道感染、支气管哮喘、生长发育迟缓等情况可以补一补。现在市场上有很多梨梨膏,很多家长买来就给孩子吃,这样是不正确的。“梨梨膏养阴清肺,适应的年龄段比较广泛,口干、嗓子痛、干咳者可以食用,但舌苔黄厚、湿气重的儿童就不宜吃。”另外,由于膏方多数比较滋腻,会影响消化功能,胃肠功能较弱的儿童需慎服。



# 中国移动 新年大礼

4999元

特等奖

高清电视

等您兑!

**一重礼: 68套餐=7G流量+2000分钟通话**

**二重礼: 999积分刮大奖 99.99%中奖率**

**三重礼: 手机消费38元 50M宽带送一年**

**温馨提示:**

- 68套餐说明:**  
01. 2016年12月27日至2017年6月30日期间,4G飞享58元及以上全国套餐且开通咪咕铃声的用户,预存200元话费后可参与68套餐活动。  
02. 活动当月生效,合约期12个月内不能变更为58元以下套餐,不能取消咪咕铃声。  
03. 68套餐所含云南省内优惠流量及本地通话分钟数当月清零,不可赠、不可共享,不支持流量语音互转。
- 刮刮卡活动说明:**  
01. 2016年12月27日至2017年3月20日期间,可通过999积分刮卡、预存话费刮卡等多种方式参与,每个号码的刮刮卡领取上限为5张。  
02. 参与活动的话费不可清退。
- 50M宽带活动说明:**  
2016年11月起至2017年3月31日期缴纳期间,使用38元及以上4G飞享全国套餐的新套餐客户可办理该活动,客户需自行缴纳宽带初装费。
- 总则:**  
01. 特殊资费套餐不可参与:CPE卡、CMWAP优惠资费、物联网客户等。  
02. 本广告不构成法律要约,具体活动内容详询云南移动“沟通100”服务热线。