

“我这儿刚来一个病人，因为汗蒸时间过长，汗出受风，导致面瘫第二次发作。”中国医科大学航空总医院中医治未病科副主任张慧博士接受记者采访时说，现在，打着各种排毒旗号的产业比比皆是，但排毒效果着实堪忧。

排毒广告铺天盖地，古方、偏方、秘方有“排毒功效”，酵素、青汁则有“排毒魔力”。还有一些“排毒产业”，更是披上了现代医学的大褂，并分门别类给身体器官“排毒”，如“皮肤排毒”“肠道排毒”“肝脏排毒”“肾脏排毒”，不一而足。这些花式“排毒大法”，真能排毒吗？ □ 据《科技日报》

# 警惕赔了夫人又折兵 『排毒大法』千千万

## 谣言一

### 喝青汁、清“宿便”能养颜

排毒口号千万条，“排毒养颜”第一条。在“排毒”界，能美颜的“排毒”最吃香。

“排毒养颜”产业提出了“清宿便”的经典理论——在肠管内停滞淤积了几天的粪便可产生毒素，被肠道反复吸收后，通过血液循环到达人体的各个部位，若不清出则危害健康，特别是影响容颜。以此为理论依据的“排毒养颜”广告，把便秘说得非常可怕。

于是，青汁、酵素、排毒养颜类药物成为美颜的好助手。“敷贴排毒”和“腹泻排毒”也应运而生，前者称，在皮肤上敷贴面膜就能排出面部铅汞、清除化妆品残留，使皮肤细腻光滑。后者则直击要害，只要排出“宿便”就能排除毒素。

不过，专家认为，这些方法值得推敲。首先，“宿便”说法站不住脚。因为食物经过消化吸收最终变成大便，本来就需要一天的时间。如果说“宿便”是过了一宿的便便，那人体的每一坨便便岂不都是“宿便”？只有腹泻病人才有“新鲜出炉”的大便。

其次，排毒养颜类药物不可贸然吃。张慧直言，排毒养颜类药物有些成分是番泻叶、大黄等，是用于治疗热结便秘的，长期服用番泻叶类药物，由于药物性寒，泻下的同时可伤正气，对人体造成损伤。

而那些非正规的敷贴产品不仅不能排毒，反而可能会引起过敏或产生局部刺激，甚至导致色素沉着，最终美容不成反毁容。“做‘敷贴排毒’前，建议先到正规医院咨询专科大夫。”首都医科大学附属北京世纪坛医院中医科副主任潘国凤主任医师提醒道。

另外，备受追捧的青汁，最初只是日本人为满足某些居民摄取青菜不足而制作的方便易储存的替代品。自己榨取新鲜果蔬汁，比青汁更营养而且也实惠。

“腹泻排毒”的说法更是令人挠头。“大便质地是否正常，反映了消化系统内环境与肠道菌群是否协调。大便成形且排便不费劲，一般说明肠道内环境与肠道菌群比较协调。而腹泻是一种病理状态，别轻易为了某种目的(譬如排毒、减肥)让大便稀溏，这是一种因小失大的做法。”潘国凤强调。

## 谣言二

### 汗蒸、拔罐可以排毒

那么，出汗能够排毒吗？专家表示这也是无稽之谈。

出汗一般可分为精神性出汗、温热性出汗、运动性出汗以及味觉性出汗等类型。无论哪种类型都是由于人体在一定刺激下(外界高温、剧烈运动、精神因素或者刺激性食物等)产生的体内温度升高。而我们的神经中枢有自我调节功能，可以通过出汗迅速调节体温，从而使体温维持恒定，相当于机体自带的空调。

不少信奉“出汗排毒”的人喜欢汗蒸。对此，张慧表示，不是所有的人都适合汗蒸。而且中医有“气随汗脱”的说法，汗蒸时间太久，出汗太多，反而会对身体造成损伤，尤其冬天汗蒸时，更要小心汗出受风。

实际上，凭大量发汗来排毒并不科

学。因为汗液中99%以上的成分是水，不到1%的成分是尿素、乳酸、脂肪酸等废物。而大量出汗会造成脱水和电解质紊乱。

此外，汗液中含有大量人体需要的成分，短时间大量出汗会造成健康危害。中暑(热射病)原因之一就是持续高温下出汗导致体液损失过度，没有足够体液供出汗所需，致使体温调节失效，严重的可致死。

“发汗耗气伤津，不适用于体虚人群。”潘国凤表示。

拔罐也被当做“排毒”利器。据潘国凤介绍，常有患者为了减肥、“排宿便”或其他“排毒”理由，隔三差五去美容中心或养生馆拔罐，还常常被告知体内瘀很重或湿很重。“其实，单纯通过拔完罐后的身体表现，无法诊断湿或瘀。而且对于气血亏的人群，更不适于过频拔罐。”潘国凤说。

## 谣言三

### 高血糖、高血压是体内有毒

实际上，人体自带排毒功能。皮肤、呼吸道、消化道、泌尿道都可以防止有害物质进入体内，并能及时采取相应的清除排泄机制。此外，人体还有一套庞大的细胞吞噬系统、循环系统、内脏排毒代谢系统以及组织液里的补体系统等，为人体打造了天然保护屏障。

“肝是重要解毒器官，淋巴结与淋巴管是免疫系统也是毒素监控系统，能阻挡病毒等微生物入侵。”潘国凤表示。

因此，对于身体健康、饮食排泄状况良好的人，机体的内外环境十分稳定，拥有足够的防毒、解毒、排毒的能力。

一些常见疾病，如高血糖、高血脂、高尿酸、高血压、动脉硬化等，有时会被当做体内“有毒”的表现进行炒作，如果患者贸然使用“排毒”产品，不仅会加重肝、肾等器官的负担，还会延误治疗，浪费金钱和时间。

## 为何对“排毒大法” 趋之若鹜？

为何有那么多人对各类“排毒大法”趋之若鹜呢？

最根本的原因在于，毒的概念粗略而笼统，人们对于毒缺乏科学认知。张慧表示，很多去排毒的人并不知道什么是毒。

专家表示，从狭义上讲，毒涉及到具体毒物，较小剂量就能够对生物体产生损害作用或使生物体出现异常反应的外源化学物质。毒可以是固体、液体和气体，通过物理化学或生物化学反应，引起机体功能或器质性的损害，严重的可危及生命。

从广义上讲，毒为何物难有定论。有人说毒是内生之毒，指各种影响健康的因素，比如自由基、胆固醇、脂肪、尿酸、乳酸等；也有人说工业社会造就的环境污染与食物污染，使人类生存环境中毒素堆积；还有些人说毒与痰饮、水湿、瘀血等病理产物有关，因此“排毒”源于中医。但实际上，中医从无“排毒”一词，有的仅是“毒”或者“邪气”的说法。

值得注意的是，毒是一个中性词，一种物质对人体有毒还是有益是相对的。有时适量毒素反而对人体有益，如蛇毒抗血栓，砒霜治疗白血病，斑蝥素可治疗多种恶性肿瘤等。相反，即便是对健康有益的东西，过度使用亦会演变为毒物，对人体产生不良反应。

张慧认为，正是由于人们对“毒”的理解千差万别，导致一些“排毒”产业做得风生水起。因为概念的模糊为商家的忽悠提供了空间和便利。

不了解毒之前，没必要谈毒色变，更没必要对“排毒”趋之若鹜。

## “融合发展 科技创新” ——2019淮北食品工业博览会举行新闻发布会

年开始举办，已经连续成功举办7届，共吸引国内外5500余家企业参展，签订招商项目278个，签约投资金额722亿元，逐渐发展成为在业界具有一定知名度和影响力的食品工业盛会，极大促进了淮北食品产业的发展。“淮北食博会”这一品牌已成为推动淮北对外开放、转型发展的又一张靓丽名片。

与往届展会相比，今年食博会参与企业层次更高，包括均瑶集团、上海和一等国

内知名企业和澳大利亚、保加利亚、南非、埃塞俄比亚、肯尼亚等国家的企业受邀参展；广州扶生元生物科技、台湾精致观光特色农业园等一批新的好项目也将在食博会期间签约。为保障展会期间食品安全，相山区与安徽师范大学食品检测中心、合肥学院合大检测中心共同成立黄淮海食品检测中心，对园区内和参展企业产品进行检查，同时保持食品药品举报投诉电话

12331全天候通讯畅通，接受公众监督。

截至目前，食博会各项筹备工作有序推进：大会已邀请投资客商92家，拟签约投资类项目18个，落实特装展位45家，老字号企业100家；人民日报客户端、中国日报海外版、网易、政府网站、相山发布、淮北日报等媒体上刊登动态信息20余条；食品发展论坛、会务、安保等工作正在按照时间节点有序推进。 □ 禹志强



3月19日上午，在2019淮北食品工业博览会上获悉，以“融合发展 科技创新”为主题的淮北食博会将于4月19日至21日在淮北相山经济开发区举行。

据了解，淮北食品工业博览会从2012