

# 盘点朋友圈最火的养生谣言

2020年已经来临,一切快乐从健康开启。然而,在2019年的朋友圈,很多养生谣言肆意疯传,至今“余毒”难消。在专家指导下,我们对过去一年朋友圈最火的养生谣言进行了盘点和集中辟谣。

□ 据《东方卫报》《北京青年报》

## 谣言一 少量喝酒有益身体健康

某些热文宣传,适量饮酒有益健康。文章还称,法国人的饮食、作息等生活方式并不健康,但他们爱喝葡萄酒,心血管发病率却不高。实际情况是,经常喝葡萄酒的人,经济条件往往比较高,在营养条件、医疗保健等日常生活方面会比较注重,所以心血管疾病的发生率较低未必是喝葡萄酒的结果。研究显示,即使是每天仅喝半两(25克)酒精,也会导致多种疾病和癌症的发病率明显增加。另外,无论是轻度还是中度饮酒,都不能避免对大脑产生不利影响,如引发脑萎缩等。

## 谣言二 生酮饮食法利于减肥

2019年,“生酮饮食法”颇受减肥人士的欢迎,即摄入很少的碳水化合物、大量的脂肪和蛋白质。

成都军区总医院营养科医生林宁指出,这种方法在短期内的确有一定减肥作用,不过长期保持生酮饮食,可能会出现钠、钾、镁、钙、维生素和纤维摄入不足,引发骨科病、心血管病和肾脏疾病。同时,大脑会因为缺乏葡萄糖来源而出现不可逆的伤害,比如记忆力下降等。此

外,长期的高脂饮食会导致体内的脂肪分解代谢不完全,使大量酮体类物质蓄积在体内无法被利用,严重时会导致酸中毒。

## 谣言三 贴创可贴7天能减肥

2019年,一条“创可贴减肥法”在朋友圈内疯传,称日本现在流行用创可贴减肥,只要贴在腹部和脚踝就能减肉。

浙江省中医院针灸科主治医师周海江说,这种减肥法实际上是用创可贴封闭毛孔,让汗液封闭不出,从而刺激穴位,但这种方法只适用于特定的人群,如对脾虚湿盛的人比较有用,简单来说,就是运动不容易出汗的人。但如果是胃口不好的人,这样贴创可贴可能会加重症状。

## 谣言四 洗血可美容养颜

2019年,兴起了一种新的美容养颜“高科技”——“洗血”。商家宣称,从身体中抽取一定量的血液,通过向血液中注入臭氧,使血液的颜色由暗红色变成鲜红色,就是血液得到净化的表现,之后,再将“净化”过的血液输回体内,就能达到美容驻颜抗衰的功效。

中山大学附属第六医院血液内主任科彭爱华说,“洗血”美容养颜毫无依据,且存在严重安全隐患。平时人们正常呼吸就会让血液由暗红变成鲜红,根本无须注入臭氧。血液透析对安全操作要求非常高,“洗血”容易导致艾滋、梅毒等疾病感染。此外,一旦回输血液的过程中出现空气栓塞,可能引发患者心衰甚至死亡。

## 安徽首例跨血型肾移植患者 双重滤过血浆置换(DFPP)治疗成功开展

星报讯(李文渊 江守伟 记者 马冰璐) 昨日,记者获悉,中国科大附一院(安徽省立医院)感染病科联合肾移植科开展了安徽首例跨血型肾移植患者双重滤过血浆置换(DFPP)治疗,实现了人工肝多模式的联合、序贯治疗,为广大患者带来福音。

据了解,人工肝支持系统,主要通过体外的机械或理化装置,担负起暂时辅助或完全代替严重病变肝脏的功能,清除各种有害物质,代偿肝脏的代谢功能,直至自体肝脏功能恢复或进行肝脏移植。随着人工肝技术的改善、应用领域的扩展,除广泛应用于肝脏疾病以外,通过以人工肝技术为核心的血液净化系统还用于脏器移植、神经系统疾病、结缔组织疾病等领域。

近日,中国科大附一院(安徽省立医院)肾移植科主任刘洪涛团队与感染病科人工肝团队合作,开展了安徽省首例跨血型肾移植患者双重滤过血浆置换(DFPP)治疗。跨血型肾移植时患者可产生大量针对供肾血型的

抗体,DFPP可选择性地将致病抗体从血浆中分离,并将去除后的血浆重新输回体内,可为跨血型肾移植患者有效清除抗体,减轻宿主抗移植反应,改善患者预后,是跨血型肾移植患者重要的治疗手段之一。该模式安全性高、适用范围广、营养物质丢失少、血浆使用量少,已成为临床多个学科的重要治疗手段,在肾脏疾病、结缔组织病等其他学科也有着广泛的应用。

随后,感染病科开展了医院首例血浆透析滤过(PDF)治疗。与传统血浆置换相比较,该模式可有效减少血浆的需求量,同时可有效清除血液中多种代谢产物及炎症因子,并可进行少量脱水。对于伴有肝性脑病、酸碱失衡、脓毒症等并发症的肝衰竭患者尤为适合。

此次感染病科与肾移植科联合治疗,验证了人工肝相关模式的重要性,也体现跨学科治疗存在的意义及重要性,为患者带去更多、更好的治疗方案,造福广大患者。

## 合肥一女子“囫圇吞枣”导致肠穿孔

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐) 合肥市民邓女士喝腊八粥时“囫圇吞枣”,竟导致肠穿孔。昨日,记者获悉,合肥市滨湖医院急诊微创外科医生通过腹腔镜探查术,在邓女士的小肠内取出一个枣核,医生追问病史,发现她喝腊八粥时“囫圇吞枣”,枣核最终戳破小肠。

合肥市民邓女士喝完腊八粥后,出现腹痛症状,到了晚上还出现了明显的呕吐,到合肥市滨湖医院就诊后,医生通过CT检查发现其腹腔小肠内有个梭形消化道异物,同时有腹腔积液。“通过腹腔镜探查术,发现有一处小肠

被一尖锐物戳破,取出后发现是一梭形枣核。”急诊微创外科主任刘玉海主刀,采用腹腔镜微创手术成功完成了小肠异物取出及小肠修补术。医生在手术结束后追问病史,发现邓女士之前喝了一碗腊八粥,粥里有枣,可能不小心把枣核吃下了。

刘玉海表示,曾遇到多例误食枣核引起肠穿孔的患者,另外还有误食鱼刺、鸡骨引起肠穿孔的,此类异物质地较硬、形态不规则,一旦误食很难通过消化道排出,戳破肠管后若不及时就医,有时会危及生命。

## 生活百科

### 吃饱才有力气减肥有一定道理

人们常常说“吃饱才有力气减肥”,这虽是句玩笑话,但真有一定道理。

事实上,人的基础代谢率不是一成不变的,当你节食,特别是节食时间比较长的情况时,身体调节系统就会以为你处于一种“饥荒”状态,就会启动保护人体的“节能”模式,促使机体的基础代谢率下降。能量消耗下降了,就更不容易去动员储存在体内的脂肪。

想要健康减重,建议饮食中多选择低能量食物,平时多留意食物标签的“能量”一栏。另外可把一餐白米饭换成燕麦或低升糖指数的食物(如通心粉、荞麦面等)。日常还应适量吃肉类,可以选择多吃禽肉、鱼肉这一类白肉。另外,还可配合一些基本运动,比如快走。像快跑这类运动,对胖人来说并不合适,反而会加重关节负荷。

### 手脚冰凉灸太溪穴

寒凉体质的人,平时就四肢不温,到了冬季,更是手脚冰凉。这时,不妨通过按揉太溪穴,让温暖进入寒体。

**取穴位置:**太溪穴位于足内踝,内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处,用手指按揉有微微的胀痛感。

**具体方法:**太溪穴可采用温和灸法,取坐姿,手执点燃的艾条直接施灸,也可由他人手执点燃的艾条,在距离太溪穴1.5厘米到3厘米的地方施灸,每次灸至皮肤温热、舒适为度,每天1次,10天为一个周期。坚持艾灸一段时间,即可改善手脚冰凉的症状。

### 菜肴隔水炖比直接炖更营养

寒冷的冬季,炖菜成了餐桌上的常客,除了常规的文火慢炖,还可以试试隔水炖。

隔水炖是指把食材放在有盖的小陶罐或瓷盅里,然后放在蒸锅里长时间蒸炖。相比于直接炖,隔水炖密闭性更强,更能最大限度地保留食材的原汁原味,有效保护了食物的营养价值。

隔水炖不但适合鸡、鸭、排骨等新鲜肉类食材,还适合燕窝、人参、虫草等名贵滋补品的炖制。具体做法是,将焯过水的原料放入容器中(用专门的炖盅效果更好),加汤水和调料后密封。然后用大火烧开,使锅里的水一直保持滚开状态,炖3小时左右即可。上桌前撇去浮油,撒入葱花、香菜末等。

□ 综合



最近,合肥市中心血站血液库存持续走低,连日来,合肥市中心血站将献血车开进蜀山区南岗镇、小庙镇、包河区王卫社区等地,市民们纷纷撸起袖子,踊跃加入献血者队伍,捐献热血,奉献爱心,帮助那些急需救治的病人。

□ 周嘉莉 记者 马冰璐 文/图