



一周饿两天,“脂肪肝”就有救了?

流言内容:有研究发现,通过“5:2 禁食法”(即每周正常吃5天,另外2天少吃或禁食)就能防止脂肪性肝炎的发展。

真相解读:这个说法有待商榷。传言中提到的研究,来自德国癌症研究中心和图宾根大学的研究人员的一项动物实验。但这项研究只是一个动物研究,跟人体的差距还是很大的。2023年有研究对间歇性禁食与非酒精性脂肪肝的影响进行了荟萃分析,包括14项研究在内的系统综述和10项研究的元分析(共840名参与者,44.64%为男性),断食时间持续4~52周,断食的类型包括5:2饮食、现代隔日禁食、时间限制性进食或宗教禁食等,结果发现,没有足够数量和质量的证据能证明断食可显著改善脂肪肝。



因此,从目前的研究来看,并不能说断食可有效治疗或者预防脂肪肝,大家不要盲目尝试。尤其是脂肪肝患者,更应配合医生积极治疗,养成健康的生活、饮食习惯,千万不要错信“偏方”贻误病情。

来源:科学辟谣

血脂化验单有“↑”箭头,才是高血脂?



流言内容:化验单上血脂指标不难看懂,没有标“↑”箭头就是没超标,无须担心。

真相解读:这种判断方法不够严谨,还可能带来隐患。血脂检查报告单上虽然标明了正常值范围,但是千万注意,这些标准指的是适合健康人群的。

而对于患有心脑血管疾病的人群,血脂参考标准和健康人群是不一样的,尤其对于“三高”患者,即使化验单上没有箭头,也不能掉以轻心。比如低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)这项内容,有心脑血管疾病病史的极高危人群,低密度脂蛋白胆固醇需要降到1.8mmol/L以下,并且指标最好能够降至原来的一半以下,这显然和健康人的相去甚远。因此一定要结合自己的病情来判断,或者咨询医生,不能想当然。

来源:科学辟谣



日本暴发“食人菌”,致死率极高,会造成疫情?

流言内容:日本暴发食人菌,致死率30%,感染后48小时后即可致命,现在日本很危险不能去了。

真相解读:所谓的“食人菌”属于A型乙型链球菌(GAS),是一类能够引起多种感染的细菌,并不罕见。之所以被称为食人菌,主要是它在某些情况下会导致肌肉周围的组织坏死。这类细菌大多数人都有携带,但感染后通常无症状。部分情况下,可能导致急性咽炎和猩红热。极端情况下,少数感染者会发展为链球菌中毒休克综合征(英文简称:STSS),这是A族链球菌感染引发的最严重的并发症,也是新闻里致死率30%的罪魁祸首。日本国立感染症研究所6月11日宣布,根据初步统计结果,STSS致死率高达30%至70%,截至6月9日,2024年病人人数增加至1019人。虽然STSS引发的重症致死率较高,但它确实比较罕见,且重症的比例很低,抵抗力差的人群需要更加注意卫生习惯。

来源:腾讯较真

睡前饮酒有助睡眠?

流言内容:很多人睡不着觉时,觉得睡前喝点酒才能放松下来,微醺的状态更安神助眠。

真相解读:这种说法并不正确,喝酒助眠有害健康。不少人相信“喝酒助眠”,主要是认为饮酒后神经系统被酒精麻痹,会进入一种反应迟缓、困乏疲倦的状态,从表面上看,似乎是被“助眠”了。然而,一方面,喝酒使我们容易入睡,但却更容易早醒,而且醒来后更难睡着。另一方面,酒精的“助眠”效果会逐渐递减,靠喝酒助眠容易越喝越多。

也就是说,越是习惯喝酒助眠,助眠效果会越差。而为了持续获得酒精带来的助眠效果,人们往往会越喝越多。一旦喝太多酒,反过来又会引发各种不适而影响睡眠质量,如增加起夜次数、头痛、胃部不舒服等。



来源:科学辟谣

“黑科技”防晒衣,不仅防晒还能保湿降温驱蚊

流言内容:近期市场上出现多种“黑科技”防晒衣宣传,如“能保湿的面膜防晒衣”;“能急速降温的木糖醇防晒衣”;“驱蚊防晒衣”等等,可以选购。



真相解读:近期市场上出现的这些所谓“黑科技”产品,想法虽然很好,可其实噱头远大于实际。保湿、降温防蚊等效果均不像宣传中那么理想。我们选购时,应记住防晒衣的本质是防晒,国标规定只有当产品的UPF(即紫外线防护系数)大于40,且UVA(长波紫外线)透过率小于5%时,才可称为“防紫外线产品”。通常情况下,UPF数值越高,对紫外线的防护效果越好。因此在购买之前,消费者可以对防晒衣的防护效果加以核实。除了防晒性,消费者也要注重防晒衣的材质。从材料来看,涤纶、锦纶所制产品的防晒效果比棉、真丝好;从颜色上看,鲜艳或深色比浅色的防晒效果好;从性能上来看,耐洗涤性好的更易久穿,透气性、透湿性高的更舒适。

来源:腾讯较真

高温暴晒天气穿白色衣服最防晒?



流言内容:浅色的衣服不吸热,所以夏天穿浅色的衣服防晒效果更好。

真相解读:吸热和防晒并不是一回事,并不能混为一谈。例如,在室外温度37度的情况下,将白、黑、红三件不同颜色的T恤置于阳光下暴晒,用红外测温仪分别记录不同暴晒时间下衣服的温度变化。在暴晒五分钟及暴晒半小时的情况下,三件衣服表面并没有显示出很显著的温差,但在衣服的内侧,白色T恤的温度要显著地低于黑色和红色T恤。所以,在夏季户外穿白色的衣服确实更凉爽。但用紫外线防护系数测试仪在衣服的领口、袖口、胸前、背面以及衣服内侧取五点进行测试,就会发现红色T恤的UPF、UVA、UVB指标均显著好于黑色及白色T恤。上述现象,主要是不同染料吸收的太阳光光谱范围不同所导致的。所以仅从防晒角度而言,穿深色尤其是红色的衣服防晒效果更好。

来源:腾讯较真

喝纯净水容易缺乏微量元素

谣言

科学辟谣进行时

纯净水指的是经过处理,去除了水中绝大多数杂质、微生物以及部分矿物质的水。虽然纯净水在去除有害物质的同时也去除了某些矿物质,但并非不含任何微量元素。

饮用纯净水并不会影响人体对微量元素的吸收,因为人体吸收微量元素途径众多,主要途径是饮食,如蔬菜、水果、肉类等,而不是主要依赖饮用水。

因此,喝纯净水并不会直接导致微量元素的缺乏,生活中只要是符合国家饮用水安全标准的水,都可以作为日常饮用水,不会影响健康。确保全面营养摄取的关键在于保持多样化和均衡的饮食结构。

作者:科学辟谣新媒体

审核:阮光锋
科信食品与健康信息交流中心副主任

保健品比药品更安全且效果更好

谣言

科学辟谣进行时

保健品和药品在安全性和效果上不能一概而论。药品是为了治疗、缓解或预防疾病而设计,其安全性和效果都经过严格的临床试验验证。而保健品是保健食品的通俗说法,我国《保健食品注册管理办法》中保健食品定义为“是指具有特定保健功能的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的食品”。

保健品与药品有着显著的区别,目前市面上保健品种类繁多,各类虚假宣传、概念炒作、消费陷阱等问题层出不穷。

因此,不能简单地认为保健品比药品更安全且效果更好,保健品不应被视为药品的替代品。选择使用保健品或药品应根据个人健康状况、需求和医生建议来决定。

作者:科学辟谣新媒体

审核:唐丹
中华医学会儿科专家委员会副秘书长
国家健康科普专家

喝硬水更易患结石病

谣言

科学辟谣进行时

水的软硬程度,指的是水中钙离子和镁离子的含量高低。目前没有证据表明硬水会导致结石或其他健康问题,充足的水分摄入反而有助于稀释尿液,减少泌尿系统结石发生的可能性。

硬水对人体无害,钙和镁都是人体必需的微量元素,而且很多人的饮食中都达不到推荐摄入量。从这个意义上说,把水中的钙镁考虑进去,其实有助于满足人体需求。

综上所述,只要相关指标合格,水的软硬程度对健康没有什么影响。结石病的成因复杂,涉及饮食、遗传、代谢和生活习惯等多种因素,保持均衡饮食和充足的水分摄入,才是预防结石病的关键。

作者:科学辟谣新媒体

审核:阮光锋
科信食品与健康信息交流中心副主任