

这6种说法 不是科学结论而纯属谣传

01 只要不“头痛”“头晕” 高血压就不严重?

流言: 没有感到头痛、头晕, 血压高点也没什么大碍, 不用治疗。

真相: 这是一种危险的误解。高血压常被称为“无声的杀手”, 因为它在早期往往没有明显症状, 很多人即使没有感到头痛、头晕, 也可能已经患有严重的高血压。研究发现, 高血压患者中大约只有13.6%~24%的人表现出头痛, 大约只有7.4%~14.2%的人表现出头晕。长期的高血压会对心脏、肾脏、眼睛等重要器官造成不可逆的损害, 甚至引发心梗、脑卒中等危及生命的疾病。因此, 不能仅凭有无“头痛”“头晕”的症状来判断高血压的严重程度, 定期监测血压、遵循医嘱、合理用药和健康生活方式才是预防和控制高血压的关键。

来源: 科学辟谣

02 使用药品给孩子 散瞳验光对眼睛有害?

流言: “是药三分毒”, 散瞳药会对孩子眼睛有害, 能不用就不用。

真相: 这种说法并不准确。正确使用散瞳剂对眼睛不会产生危害, 并且会使验光度数更加准确。散瞳验光是为了消除假性近视带来的影响, 如未经过正规散瞳验光就配近视眼镜, 镜片度数跟孩子实际度数会有较大偏差。这样孩子戴眼镜肯定会不舒服, 甚至会促进近视的发展。因此, 在专业眼科医生的指导下使用散瞳剂是有必要的。



03 路边绿化带的 银杏果等野果可以食用?

流言: 秋天路边的绿化带会掉落很多植物果实, 可以捡回去食用。

真相: 这么做风险很大。首先, 辨认毒果对普通人来说并不简单。许多野果虽然看起来与可食用的水果相似, 但实际上可能有毒。比如, 七叶树的果实马栗长得像板栗, 但含有有害物质, 误食可能导致中毒。而桐油果外形酷似核桃, 但其内核有毒, 误食会引起恶心、呕吐, 甚至心脏麻痹。此外, 常见的银杏果如果食用不当, 也可能引发头晕、呕吐等中毒症状。为确保安全, 建议大家去正规市场购买经过检验的水果, 避免采摘和食用不明来源的野果, 以免危害健康。

来源: 人民日报健康客户端

04 耳朵有折痕 预示冠心病风险?

流言: 耳垂对角线有折痕, 耳垂有冠状沟, 耳垂出现褶皱的人被认为是患上了冠心病。

真相: “耳朵(耳垂)折痕”不可以作为预测冠心病的症状。虽然1973年有研究首次提出“Frank征”(耳垂褶皱)与冠心病可能存在关联, 但这个研究样本小、缺乏对照组, 科学依据不充分。后续的研究也没有明确证明耳垂折痕和冠心病之间有必然联系。耳垂的褶皱可能只是皮肤老化或长期压迫的结果, 尤其在老年人中更为常见。真正的冠心病风险因素包括高血压、糖尿病、高血脂、吸烟、肥胖、家族病史等。与其关注耳朵褶皱, 建议更多关注这些已知的危险因素, 并及时管理。出现胸前区疼痛、心悸等症状时, 应及时就医检查。

来源: 人民日报健康客户端

05 生酮饮食能 帮助抗癌治疗?

流言: 新研究表明, 生酮饮食

要的。当孩子视力不良的时候, 还是建议到正规医院经过正规的散瞳验光之后再验配眼镜。需要提醒的是, 散瞳剂应用时需排除禁忌症, 并有一定的用法与用量, 必须遵医嘱使用。

来源: 腾讯较真

食不仅能减肥, 还能饿死癌细胞, 阻止肿瘤生长。

真相: 千万不要这么做。生酮饮食指低碳水、高脂肪、中量蛋白质, 同时控制总热量摄入的饮食方式, 需要医生指导操作。而网上流传的所谓“生酮饮食”则往往被简化成了“不吃主食”, 隐患很多。虽然有研究在小鼠模型中发现生酮饮食结合某种抗癌药物可以抑制胰腺癌细胞, 但这是动物实验, 且远未应用于临床。因此, 简单认为生酮饮食能“饿死”癌细胞是一种误导。更重要的是, 癌症的治疗是复杂的, 不能依赖单一饮食方式。此外, 长期生酮饮食还可能对健康产生负面影响, 包括肾脏负担、酮酸中毒和营养不均衡等问题。不要盲目追求未经过验证的治疗方法, 科学合理的抗癌手段仍需专业医生指导。

来源: 科学辟谣

06 喝醋能软化血管 预防心血管疾病发生?

流言: 醋是酸性的物质, 能溶解血管里的脂肪和钙, 经常喝醋能软化血管。



真相: 这种说法并不科学。首先, 喝下去的醋不会直接进入血管, 并且人体有完善的酸碱平衡调节机制, 饮食中的酸性或碱性物质不会显著改变体内环境, 更无法溶解血管中的脂肪和钙质。此外, 动脉硬化形成的主要原因是血管内斑块的形成, 这些斑块由脂质、炎性细胞等多种因素组成, 喝醋根本无法“软化”这些斑块。更重要的是, 喝醋过量反而可能对健康不利。醋的强酸性可能会损伤牙齿、食道和胃黏膜, 甚至引发胃炎或胃溃疡。真正预防心血管疾病的方式是均衡饮食, 减少高脂肪、高盐食物的摄入, 保持适量运动, 戒烟限酒, 而不是依赖喝醋等偏方。要保护血管健康, 养成健康的生活方式才是根本之道。

来源: 科学辟谣

自行使用药材泡酒有助身体健康

并非如此

科学辟谣进行时

盲目使用药材泡酒可能引发健康问题。首先, 自己炮制药酒的成分未经过检测, 可能对肝脏和肾脏有毒性, 长期服用自制药酒可能引起器官损伤。其次, 酒精本身对身体有刺激作用, 过量饮用会增加高血压、肝疾等风险, 并可能加重某些慢性病症。而且, 不同药材之间可能产生相互作用, 导致毒性增加或副作用。此外, 许多药材需要精准的剂量和加工方式, 不正确的使用可能导致药性失效甚至产生毒副作用。

因此, 所谓“药酒保健”不值得提倡。大家不要随意尝试以免损害健康。

作者: 科学辟谣新媒体

审核: 唐芹
中华医学会科普专家委员会副秘书长
国家健康科普专家

经常放屁, 表示肠胃有问题

不一定

科学辟谣进行时

如果无其他异常症状, 仅是放屁次数增多, 往往预示着肠胃无器质性病变。大多数情况是饮食习惯造成的。例如摄入了大量高纤维、肉类、奶制品、豆制品、蛋类等容易产气的食物。另外, 焦虑、抑郁等负面情绪也会影响消化功能, 导致排气增多。此外, 治疗感染期间使用抗生素会引起肠道菌群紊乱, 菌群间和平相处的平衡被打破, 也会引起放屁增多。想要改善这一情况, 日常生活中可以增加蔬菜和水果摄入, 适当减少产气食物摄入, 并且保持良好的情绪状态。

如果放屁次数增多的同时还伴有其他症状, 如腹痛、腹泻、便秘、体重下降等, 这往往预示着肠胃器质性病变的出现, 建议及时就诊专业医师。

作者: 许永之
上海交通大学医学院附属瑞金医院产房产房
泌尿外科主治医师

审核: 冉永双
徐州医科大学附属医院泌尿外科主任医师

不能吃蛋黄, 否则会导致胆固醇升高

误解

科学辟谣进行时

虽然蛋黄含有较高的胆固醇, 但研究表明, 食物中的胆固醇对大多数人血液胆固醇水平的影响并不显著。人体的胆固醇水平主要受肝脏合成和整体饮食结构的影响, 而非单一食物。对于大部分健康人群, 适量食用蛋黄不会显著增加患心血管疾病的风险。相反, 鸡蛋富含优质蛋白质、维生素B群、维生素D以及卵磷脂等多种营养物质, 有助于维持身体健康。对于少数胆固醇代谢异常或者患有严重胆固醇血症的人群来说, 可能需要在医生的指导下减少胆固醇的摄入(包括蛋黄)。但健康人群每天食用1-2个鸡蛋是安全的, 不必因担心胆固醇而完全不吃蛋黄。保持饮食平衡、控制饱和脂肪和反式脂肪的摄入, 才是预防胆固醇升高的关键。

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