一健必读

“一天该喝几杯水?”“热的柠檬水救你一辈子!”“请爱吃榴莲的朋友注意,太恐怖了!”……用微信的朋友,几乎每天在“朋友圈”都能看到各种健康养生微信,相互转发,信息得以逐步传播扩散,有的让人耳目一新,有的却颠覆人们传统的认识。

这些所谓养生知识值得相信吗?专家认为,除专业医疗机构推送的微信,大部分养生微信缺乏科学依据,切勿盲目效仿,以免带来健康隐患。

养生微信 未可全信

1 微信流言 房间摆放洋葱防感冒

夏秋交替,感冒多发,日前,“放一颗洋葱在房间内可有效防感冒”的帖子在“朋友圈”被频频转发,据称是因为洋葱能吸附空气中的病菌,可“预防感冒”。

专家辟谣

摆放不管用,吃了才健康

呼吸内科医师表示,这个说法不靠谱,仅靠洋葱散发的气味根本无法抵抗细菌和病毒。

洋葱有“蔬菜皇后”之称,不仅富含钾、维生素C、叶酸、锌、硒及纤维质等营养素,更有两种特殊的营养物质——槲皮素和前列腺素A。尤其是洋葱中含有植物杀菌素如大蒜素等,有很强的杀菌能力,能有效抵御流感病毒、预防感冒。这种植物杀菌素经由呼吸道、泌尿道、汗腺排出时,能刺激这些位置的细胞管道壁分泌,所以又有祛痰、利尿、发汗以及抑菌防腐等作用。

然而,要真正达到这样的防病效果,前提是有效成分必须被人体吸收且达到一定剂量。洋葱味辣、性微温,具有发散风寒的作用,生吃洋葱可预防感冒。因此,把洋葱摆放在家里,除闻气味外,起不到防病作用,反而有可能因此引发呼吸道受刺激,导致呛咳等症状。

呼吸内科医师提醒市民,预防感冒不能轻信偏方,需科学预防。尤其在呼吸道疾病高发的季节,要做到适时增减衣物,要保证室内空气流通,少去人多场合。尽管食用洋葱有预防感冒的效果,但也只能是辅助作用,同时还要配合适度的锻炼和休息,均衡营养,提高机体抵抗力。

2 微信流言 柠檬杀死癌细胞

近日,“朋友圈”疯狂转发一篇题为“热的柠檬水救你一辈子!”的帖子,经调查,发布者为一个名叫“中医扶养-弘顺养生”的公共微信平台。帖子说,热柠檬水能释放一种苦涩抗癌物质,这是在医药领域有效治疗癌症的最新进展,甚至还说:“柠檬是一个用来杀死癌细胞的神奇产品,它比化疗强一万倍。”

专家辟谣

柠檬水好喝,但别指望抗癌

柠檬含量极高的柠檬酸和维生素C以及柠檬苦素、类胡萝卜素、叶酸、维生素B6、黄酮类化合物以及钾等矿物质。这其中一些成分被认为可能有抗癌作用,于是科学家们拿着柠檬或者其提取物去处理各种癌细胞,发现有一些能够抑制某些种类的癌细胞的生长。但对“柠檬抗癌”的研究,还只停留在细胞实验和动物实验的层次。它虽然没有被“否定”,但距“有效”还有遥远的路要走。

3 提醒:“养生帖”背后有推手

只要仔细观察,我们不难发现,好多有关养生知识文章的后面会附上一些公众账号或是网址一类的信息,并且提醒转发文章、关注账号和网站。为了吸引大家的眼球,很多养生帖子还冠以“偏方”“秘方”等字眼。于是,很多人抱着“宁可信其有,不可信其无”的态度,加上网络上只要点击几下就能轻松传播,使得很多假信息快速蔓延。

有专家直言,一些被批驳多年的明确无疑的伪科学说法,竟依旧被广为传播。这种传播说明公众对生活类知识的需求很高,但缺乏足够的真假识别能力。

如何鉴别微信上健康养生信息是否真实或可信?“对老百姓来说,正由于这方面知识有限,很难靠知识本身去判断。”专家建议,微信发布机构的权威性很重要。对没有明确注明出处的健康养生信息最好不要相信。每个人体质不同,饮食禁忌差异也大,那些口气绝对、统一的说法通常不科学。尽量通过书籍、报刊等正规权威渠道获取正确知识。此外,看见与自己所掌握的知识相矛盾或冲突时,最好多方求证,再来决定是否相信它。必要时,可咨询专业的医护人员。

(据《汕头都市报》)

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

五个防癌症饮食建议

美国癌症研究协会提出多吃各种植物性食物,如蔬菜、水果、全谷粗粮和豆类,有助于降低患多种癌症的风险。

制图 茜文

健议堂

初秋三件事 防控糖尿病

据临床统计显示,糖尿病患者在秋冬季节住院的比例是春夏季的2倍至3倍。糖友从秋初起就要做好三件事,控制好血糖,严防并发症。

第一件事:千万别感染

秋天早晚温差大,免疫力不高的糖尿病患者更易患呼吸道感染、尿路感染、妇科感染等疾病。这会引起血糖升高,糖友一定要高度警惕,尤其是伴有高血压、高血脂等的老年患者,继发感染后病情会加重,血糖易升高,甚至诱发糖尿病酮症酸中毒。

■健康提示:防寒保暖,增强免疫力

糖尿病患者要注意保暖,讲究个人卫生和防护,避免交叉感染;平时要多锻炼,增强抵抗力。

第二件事:把餐后血糖降下来

天气变凉爽,人们的胃口随之大开,饭量增大,摄入的热量增多,易引起血糖升高。寒意刺激交感神经使体内的儿茶酚胺类物质分泌增多,也可能造成血糖的升高和波动。所以,秋天要特别注意监测餐后血糖,餐后血糖居高不下,易诱发心肌梗死、脑卒中等心脑血管并发症。

■健康提示:适量饮食,监测血糖

糖尿病患者秋季宜选择水分较多以及一些生津润燥、清热通便、滋肾润肺的果蔬,如苦瓜、黄瓜、莴笋、竹笋、菠菜、蘑菇、西红柿等。

第三件事:护好你的脚

秋季皮肤容易干燥脱皮,进而发生破损,这是糖尿病患者的大忌,如果对足部护理不当,会让微小的创口迅速发展成糖尿病足。

■健康提示:注意保暖,滋养皮肤

要积极控制好血糖并保护好双脚。不要使用刺激性肥皂洗脚,水温不超过40℃;泡脚时间最好在5分钟至10分钟;洗后可涂抹润滑乳液防止皮肤干燥、皲裂。 (据《广州日报》)

声 明

洛阳兆源电子科技有限公司营业执照正、副本丢失,注册号:4103002006781、4103002006781-1/2、4103002006781-2/2,组织机构代码证正、副本丢失,代码:79063903-5,声明作废。

洛阳兆源电子科技有限公司

图说 我们的价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

丰子恺旧居陈列室供稿

大美中国

中宣部宣教局 人民日报漫画增刊 中国网络电视台