

“热柠檬水救你一辈子?”“喝酒脸红是中毒症状?”“吃饭有正确顺序之分?”…… 微信朋友圈盛传各种“养生知识”多为伪科学

记者 欧苗苗

前日,网友“漫天风雪”在微信圈里转载了一篇《警惕! 毒死人不偿命的食物》文章,里面罗列了向日葵、口香糖、味精、猪肝、粉丝、市售瓶装鲜果汁等多样食物都会严重影响身体健康,甚至致癌。这篇内容夸张的文章让不少网友吓得慌:这些信息是否真实?有科学论据吗?

也有不少网友感叹,微信朋友圈类似的伪科学信息满天飞,微信朋友圈都快成为健康谣言的重灾区。

微信谣言三大类 食品安全、人身安全、健康养生

记者通过调查后发现,微信谣言主要集中在食品安全、人身安全、健康养生等三类,其中以“健康养生”最多。这类文章往往带有“致癌”“有毒”“身亡”等词汇,喜欢用“100%”“第一”等夸大性词语。

“热柠檬水救你一辈子?”“喝酒脸红是中毒症状!”“吃饭有正确顺序之分?”……对这些在网络上流传的“养生知识”,不少网友十分信奉,除了频频转发分享外,还会亲自尝试。但也有一些网友持质疑态度,认为这些“养生知识”自相矛盾,来源、科学依据均不明确。那么,这些所谓的“养生知识”,真的有那么灵验吗?

“对于微信朋友圈里的一些养生知识,我看后一般会转发。”50多岁的市民陈建,平时除了用微信和孩子语音联系外,最爱在朋友圈转发文章。

这样的现象并非个例。记者的微信朋友圈中便不乏分享健康文章的达人,颈椎病、减肥、美容,越是常见的健康问题,相关文章越多。

“可以说,朋友圈转发的

这些养生知识大部分是伪科学,有待于考证。”市人民医院体检中心健康管理部副主任谢海波认为,这些养生伪科学通常假借专家身份,如美国国家癌症研究所、加拿大肿瘤专家等,进而说服读者相信它们。同时,用专业术语精心包装,说起来头头是道,并且用身边常见的食品、用品当陷阱,例如鸡蛋、牛奶、西瓜、蒸锅、肥皂等,这些你平时使用时未加思考的东西,突然变成了致命毒药,顷刻间让不少人觉得恐慌。

谢海波说,有些养生知识文章会夸大事实,比如减肥有助于预防糖尿病,但文章却过分强调只要坚持吃什么东西或者做什么运动、按摩某些穴位,便可以减肥从而根治糖尿病,就是夸夸其谈了。更有甚者,少数文章将目光投向了某些绝症病人。像肺癌晚期的患者,从医学上来说通常会选择常规治疗方式。但有的帖子却宣称可以通过吃某种药物或者接受某种治疗根治,这样很容易延误患者病情。

「网友态度」 点赞——不仅转发 还要亲自尝试

网友“非花”是一位“养生达人”,她经常在微信上搜罗各种“养生知识”,并在生活中实践。一次,她在朋友圈里看到“大白菜排毒法”的信息:“大白菜,以叶为主加水煮,不加油盐,可适量放少许辣椒或是去皮生姜,白菜要煮得烂一点。坚持21天以上食用,你就会排出五种颜色的大便,那是把五脏里的毒都排清了。”“非花”不仅按照该方法亲自尝试,还在各好友群里发布。“无论如何,蔬菜可以排毒。”“非花”说。

网友“深海里的鱼儿”也是

一个注重养生的人。“最近微信上流传一则消息,说热的柠檬水可以杀死癌细胞,预防癌症,还可以增强记忆力、达到美容效果。”“深海里的鱼儿”说,“我就经常买柠檬来泡水喝,每天至少要喝2到3杯,就当养生要坚持。”

采访中,像“非花”和“深海里的鱼儿”这样信奉微信“养生知识”的网友不少,他们除了自己遵循“养生知识”的建议外,还经常将信息转发给身边的亲戚朋友,希望“帮助”大家获得健康。

拍砖——自相矛盾 没有科学依据

对于这些微信上盛传的“养生知识”,一些网友则提出了质疑。“有人说水果必须在饭前吃,有人说水果必须在饭后吃,究竟该听谁的呢?”

网友“大扁脸”说,提出“饭后不能吃水果”的人称,食物进入胃以后,需要经过1到2小时的消化,如果饭后立即吃水果,就会被先前的食物阻挡,致使水果不能正常消化,时间长了会引起腹胀、腹泻或便秘等症状;而提出“饭前不能吃水

果”的人则认为,空腹时胃中酸性较高,再吃富含有机酸的水果,对胃有一定刺激,同时水果中含有大量单宁,和胃酸结合,容易产生结石……这两种相反的观点,都说得“有理有据”,但普通人根本分不出谁对谁错。

网友“做人要没心没肺”也对这些“养生知识”持怀疑态度,他说:“要是根据朋友圈里的提示,这个不能吃,那个不能做,压根没法正常生活。我平时对于健康帖子一概无视。”



医生告诉你 真相 养生知识 多为伪科学

例一 :热柠檬水救你一辈子?

网传 :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。 它的口感是愉快的 ,而且它并不产生像化疗一样的可怕影响。 比世界上通常应用在化疗方面的化疗药物阿霉素产品好一万倍 ,它减慢癌细胞的生长。

谢海波 :这些年,碱性食物、弱碱性水的概念被商家广告不断灌输到消费者的耳朵中,碱性食物成了健康的代名词。热柠檬水是弱碱性水,但人体的器官本身就在不断起着酸碱平衡的作用,一些酸性或碱性的物质进入身体里,身体内部也会自动调节成适合的酸碱值。喝柠檬水最大的好处就是补充水分,热柠檬水能治疗癌症的说法完全夸大了弱碱性水的作用,这种说法不靠谱。

例二 :喝酒脸红是中毒症状?

网传 :喝酒脸红的人是体内缺少解酒的物质 ,脸红是中毒的症状 ,这样的人喝酒比其他人患食道癌的概率多16到28倍。麻烦亲们自己保重 ,也别强人所难。朋友要体谅 ,不要拼酒量。以前的酒还是粮食做的 ,现在的酒基本上是水和化学物质勾兑的。亲们 ,你们喝的不是酒 ,喝的是化学物质。喝下去伤肝又伤肾。

谢海波 :每一个人的体内都有解酒物质,只是量多还是量少、解酒速度快还是慢的区别,有的人经常喝酒,体内解酒物质就会慢慢增多,这也是为什么酒量差的人长期喝酒酒量就会变好的缘故。至于脸红,这只是血管扩展,是酒精的刺激作用所致,有的人对酒精比较敏感,就容易脸红,有的人不敏感,脸就不会红。“脸红是中毒的症状”这种说法并不科学。

例三 :吃饭有正确顺序之分?

网传 :你知道吃饭的正确顺序是什么吗?对甜饮料说不 ,吃饭时先吃新鲜水果 ,然后上一小碗清淡的开胃汤 ,再吃蔬菜类菜肴 ,然后上主食 ,最后上肉类菜肴 ,此时可以饮少许酒。

谢海波 :这种吃饭的顺序与我们正常的吃饭顺序是相反的。事实上,我们正常吃饭的时间一般都是30分钟以内,并不会太长,一些吃快餐的甚至10分钟就能搞定。在这么短的时间内,吃的东西都储存在胃里,混杂在一起,慢慢消化的,次序先后并没有很大的关系。而且,吃饭怎么吃是看个人的喜好,正常情况下,一口饭、一口肉、一口菜,这样混着吃,口味才比较丰富,没有必要去苛求所谓的吃饭顺序。

「医生提醒」 不可盲目尝试网上 养生知识

谢海波认为,之所以有那么多网友转发这些帖子,主要是因为网友对这些养生知识不了解,抱着“宁可信其有,不可信其无”的态度,不加确认随意转发或关注此类公众号,于是便有更多此类信息涌入微信朋友圈。

“遇到各式各样的‘养生知识’,网友应该多留个心眼,

自己先想想这些内容的真伪,在平时也可以学习掌握一些正确的知识,以识别出不靠谱的段子。”谢海波说,如果实在无法辨别,最好咨询有关专家,而不是自己盲目尝试。

至于“致癌”的“养生知识”,谢海波认为,一种食物是否会致癌,要看它的成分有没有包含致癌物质。目前世界

公认的三大强烈致癌物质为黄曲霉素、苯丙(A)芘、亚硝胺,如果食物中不含这些致癌物质,那就没有致癌的危险。一些所谓的“食物发生反应产生致癌物或有害物质”,其实验条件都是在人体外,而人体内发生反应的过程与人体外是不一样的,很难以此作为判断。