2021.12.7 星期二
责编 周震 | 版式 小宗 | 校对 王欣
江南晚报

“解酒神药”让人“千杯不醉”
生白发能降低患癌风险，糖尿病人放心吃蜂蜜……

都是流言！警惕这些热门的健康伪知识

网红解酒药能让人“千杯不醉”，蜂蜜不会影响血糖，泡热水、烤火可以治冻伤，生白发能够降低患癌风险……经北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导，北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台一网打尽了这些近期热门的健康伪知识。

视觉中国

流言1 网红解酒药让人“千杯不醉”

真相：一些网上销售的“解酒神药”受到不少人青睐。宣传称，这种能增加酒量、防止醉酒的保健食品属于纯植物提取，无副作用，可加速对酒精的分解，达到快速醒酒和提升酒量的效果。真是这样吗？

其实，临床上目前没有药品以解酒的适应症获得国家药监部门批准。而用一些所谓的“偏方”“老方”来解酒，不仅起不到解酒的效果，反而可能增加肝脏的负担，甚至引起肝功能损伤，得不偿失。

现在市面上的所谓“解酒药”，本质上都是保健品或食品。保健食品是不能添加药物成分的，绝大多数是宣称有护肝功能、降低酒精对肝脏细胞损害的食品。这其中的成分通常来自药食同源的中药提取物，如甘草、人参、葛根等，也有添加了一些氨基酸的，如L-半胱氨酸、牛磺酸等，但这些成分的药效并不确切。

饮酒过量、酒精中毒后，在临床上，纳洛酮、纳美芬、美他多辛等药物能起作用。比如“盐酸纳洛酮舌下片”，舌下含服后，药物进入大脑，可解除乙醇导致的中枢抑制。纳洛酮直接口服吞下不能起效，只能在医院实施静脉注射或舌下含服，它代谢快，药效只能维持一小时左右。需要注意的是，严重醉酒时，旁人不能贸然帮醉酒者服药，除了可能被直接吞入而不能在舌下释放，更容易误吸药片到气管中。

如何正确解酒呢？解酒最主要的是促进体内蓄积的乙醇和酒精的排出，一方面在饮酒后可以适量补充液体，多喝水，稀释体内乙醇和酒精的浓度，减轻肝脏的负担；另一方面多喝水还起到利尿的效果。

流言2 吸氢气能抗肿瘤抗衰老

真相：“吸氢养生馆”悄然兴起，打着包治百病的旗号，不论是抗肿瘤、抗衰老，还是改善睡眠等各种疑难杂症，只要你吸上一口氢气，好像都能解决。

虽然在实验室条件下，氢气具有“抗氧化”性质，表现出减少炎症反应、抑制肿瘤生长的作用，但相关的临床研究还在进行中。不论是科学原理，还是实际医疗应用中，氢气的作用机制都有很多问题尚未解开。

而诸如“吸氢”或饮用“富氢水”这样的方式，氢气并不能针对性地到达病灶。即便在实验室或临床上有一些突破或进展，目前使用氢气治疗或预防疾病仍然是医疗行为，需要在具备正规资质的医生叮嘱下，在医院或医疗机构中使用，而不是在街头的小门店或家中自行操作。

总之，不要轻信“吸氢”包治百病之类的谣言，也不要轻易尝试“吸氢”或饮用“富氢水”。

流言3 蜂蜜不会影响血糖

真相：有人认为蜂蜜是天然食品，其中大部分是果糖，果糖升糖指数低，所以糖尿病人吃蜂蜜不会升高血糖，可以放心吃。果真如此吗？

其实，果糖的升糖指数确实较低，但其在蜂蜜中含量并不占绝对优势，蜂蜜依然含有大量对血糖影响极大的葡萄糖。按照食品安全国家标准对蜂蜜的质量要求，每100克蜂蜜中果糖与葡萄糖的总含量应≥60克，因此蜂蜜是一种含糖量相当高的食物，并不适合糖尿病患者大量食用。

更需要注意的是，果糖会更容易导致肥胖和胰岛素抵抗，而这是Ⅱ型糖尿病的发病基础。高果糖摄入还是高尿酸血症和痛风发作的重要风险因素。因此，不止糖尿病患者，痛风患者和高尿酸血症患者也要尽量避免食用过多含有大量果糖的食物。

流言4 泡热水、烤火能治冻伤

真相：冻伤后，不少患者会采用一些“土方”治疗，如用雪搓、用火烤、用热水复温等。但许多方法在医学上是不成立的。冻伤患处被刺激后，反而可能会导致刺激过敏和感染风险，出现冻伤部位起大包、出水疱等情况。

冻伤是指机体暴露于低体温环境所致的全身性或者局部性的急性冻伤性损害，多见于寒冷地区。冻伤后正确的做法是应该将被冻的位置放入接近人体体温的温水当中，比如用37℃至40℃的温水或温毛巾进行5至10分钟的复温，但不要超过20分钟。有条件的话可以用无菌温盐水冲洗干净，患肢应制动并适当抬高，以免加重组织损伤。

寒冬季节，皮肤暴露处要多加保护，出门时应戴口罩、手套、防风耳罩等。应经常保持服装、鞋袜干燥，发现有冻伤征兆了可以先使用一些冻疮膏，促进局部血液循环。如果冻伤情况较严重，出现水疱等症状，最好的方法还是尽快到医院治疗。

流言5 生白发能降低患癌风险

真相：网文介绍的研究发表于2009年，已是12年前的一项研究了，并非新研究，是一项日本研究人员在小鼠中进行的实验。原研究是对头发变白机理的探讨，且研究也没有癌症发生率的相关数据。

声称“生白发能降低患癌的风险”的网文引自外媒报道，报道中误读了专家观点，才得出如此荒谬的结论。在报道中，引用了哈佛大学皮肤科系主任戴维·费希尔（David Fisher）对这项研究的解读。费希尔教授认为，已遭受DNA损伤的黑色素干细胞如果没有转变成黑色素细胞，还是以干细胞的状态存在的话，虽然能产生黑色素，但会癌化，导致癌症发生。变为成熟的黑色素细胞则减少了癌症发生的风险。

因此，说“癌症风险减少”，是比较黑色素干细胞“继续以干细胞的方式生存”和“变为黑色素细胞”这两种情况对人体的影响，而不是比较“黑头发的人”和“头发变白的人”的患癌风险。若如网文所说头发白的人真的癌症风险低，岂不是老年人更不容易得癌症了？这显然是荒谬的，也与“年龄越大癌症风险越高”的常识矛盾。

（北京青年报）

西药用量不停加，起效时间不断减
治帕金森病，中西医结合有新方法

帕金森病人3期后，西药用量不断增加，但维持时间越来越短，不少病人坐上轮椅，而且还出现幻觉、异动等情况。针对此种情况，在三个上海名医开的医院——易可中医医院的魏氏脑病中心，采用上海科技成果奖项目，中西医结合治疗帕金森病已取得初步成效。

张老伯就是受益人之一。他患帕金森病13年，吃了药只能活动不到1个小时，而且还出现了严重的幻觉，总感觉家里有人，爱发脾气，家里平时离不开人。魏氏脑病中心主任、帕金森项目负责人孟帅医生给张老伯做了专项测评，并请中心创始人、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授，结合脏腑辨证，制订了中西医结合的治疗方案。

目前，张老伯每次来中心都是笑呵呵的，家人反馈幻觉情况也基本消失，每天还能离开轮椅走一走。孟医生介绍，中西医结合是目前治疗帕金森病的最新方向，经临床实践，能减少病人西药用量，控制病情发展，提高病人的生活质量。