

## 2015 我們辟过的谣

健康篇

## ■ 谣言曝光台



一条热传微信宣称:如果嘴歪中,立即针刺放血后送医,就能转危为安。北京中医医院专家明确表示,这种说法违背现代医学原理,而且漏洞百出,不符合医学常识。



如今微信朋友圈什么最多,养生、“鸡汤”,还是八卦?日前,一项分析报告显示,排名靠前的“谣言”主题是:健康养生、疾病,其中以“养生食品安全”等死亡焦虑为主题谣言占55%。业内人士表示,伪科学信息满天飞,微信朋友圈已成为健康谣言的重灾区。



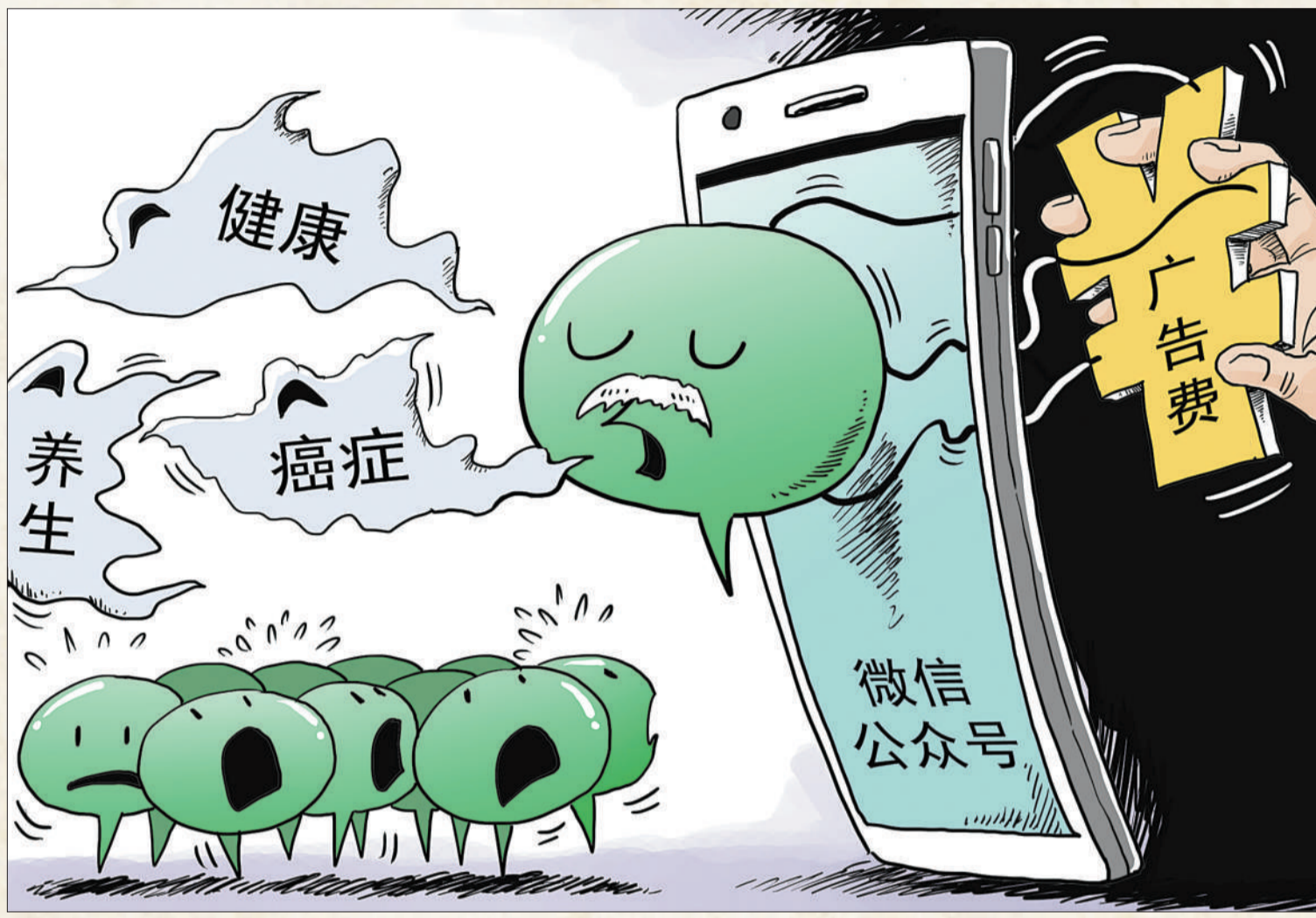
一条热传微信称,手术切除肿瘤会导致癌细胞扩散、酸性体质易导致癌症。专家认为,手术目前仍是比较有效的癌症治疗主要手段。目前科学研究并没有区分酸碱性体质,癌症与酸性体质无关。



有一种观点认为,人体有腋窝、肘窝、膝盖三个“排污口”,经常拍打按摩,可排毒去火祛湿。专家认为,人体并不存在所谓的“排污口”。拍出痧,是在外力作用下,皮下毛细血管破裂所导致的瘀血现象。



微信朋友圈里流传一篇文章称,地暖会使儿童患上白血病,还会诱发癌症等。专家认为,地暖不会导致白血病,并没有足够的依据。而供热辐射并不会对人体造成危害。



如今微信朋友圈什么最多,养生、“鸡汤”,还是八卦?日前,一项分析报告显示,排名靠前的“谣言”主题是:健康养生、疾病,其中以“养生食品安全”等死亡焦虑为主题谣言占55%。业内人士表示,伪科学信息满天飞,微信朋友圈已成为健康谣言的重灾区。

打按摩,可刺激穴位、疏通循环、排毒去火祛湿。文章称,经常拍打这些“排污口”,能把毒素排出去,人就会少生病,不生大病。

## 专家来辟谣

“把人体的腋窝、肘窝和膝盖说成是‘排污口’,后来网络又出现了所谓的7个或9个‘排污口’,是没有科学依据的。”中国中医科学院针灸研究所研究员、中国中医科学院针灸医院主任医师房繁泰博士告诉科技日报记者,“如果按照所谓‘养生帖’的说法,通过刺激这些穴位疏通经络,进而起到‘祛湿、排毒’作用的话,那我们拍打人体的任何部位都能刺激到穴位,能疏通经络,人体上的穴位几乎遍布全身,按照这种逻辑,人体所有的部位都可以被称为‘排污口’了。”

“人体并不存在所谓的‘排污口’。”长春中医药大学基础医学院教授张焱肯定地说。他表示,人体有自然的排毒系统,通过流汗、流泪、呼吸、咳嗽、咳嗽、大小便等方式可将体内毒素排出体外。就拿排湿毒来说,中医上有“司开合”的说法,汗孔和皮肤就是很好的“祛湿能手”。天热的时候,汗孔打开,腠理开泄,人能够出汗散热;天冷的时候,汗孔闭合,腠理密闭,则风寒湿邪不能入侵。

记者按照养生帖上的方法拍打肘窝、腹部等处,十多分钟后,皮肤上确实出现了红色痧点,这是否真的是身体中的“毒素反应物”呢?

对此,张焱告诉记者:“皮肤青紫等不同颜色都是在外力作用下,使皮下毛细血管破裂所导致的瘀血现象,并不是所谓的‘毒素’。如果盲目地过度拍打,严重的话可能会引发其他疾病甚至有生命危险,一定要谨慎。尤其是一些毛细血管脆弱或有出血倾向或血压异常的人,更应该警惕。”

“所谓‘拍打排污口能排毒’的说法,从中医针灸学、临床医学的角度来说,目前尚没有任何证据能证明拍打排毒的科学性,完全不具科学依据。”房繁泰表示,帖子中所说的腋窝、肘窝、膝盖这几个所谓的“排污口”部位,只是人体关节部位的皱褶,确实有些穴位和经络存在,尤其肘窝和膝盖部位穴位比较集中,但其中的穴位未必能起到祛湿排毒的作用,或许能起到一点疏通经络的作用。但通过拍打的方式未必能通经,即使经络真的“通了”,也未必见得能把毒素排出去。

房繁泰举例说,以祛湿为例,湿邪与人的脾、肾、肺、三焦等多个脏器有关,还需要结合望闻问切四诊方法进行中医辨证,选取不同的药物或者穴位进行治疗。从祛湿的穴位上来讲,临床一般首选阴陵泉穴,而不是所谓的“排污口”处的穴位。

## 地暖会危害人体健康吗?

网上有人认为地暖会造成白血病、诱发癌症、心血管等疾病,还会造成白内障等视力问题,原因在于供暖辐射。

## 专家来辟谣

地暖辐射会使儿童患上白血病、诱发癌症等是真的吗?对此,笔者采访了具有20多年儿科理论和临床实践的北京大学深圳医院儿科主任医师刘薇博士,她认为“白血病的发病原因到现在不是很清楚,它有多种原因,化学的、物理的、生物的还有遗传因素。物理的可能和核辐射等有关,化学的可能跟含有苯环等化学成分的东西有关系,还有一些生物的因素,比如说病毒感染,还有遗传的因素,比如说有的双胞胎一个得白血病,可能另一个也会得白血病。总的来说,这四个方面的因素可以引起白血病,不光引起白血病,可能很多肿瘤跟这些因素都有关系,但是说地暖是否是导致白血病的直接原因,目前来说还没有足够的依据。最起码要有研究报告,要有统计学的资料。然而这些都没有,或者说没有大的样本和数据可以支持。地暖地面材料当中如果是一些化学的东西,特别是含苯环的化学成分,可能会导致白血病。不过,之前的临床实验来看,从来没有出现过类似的病例。”

至于辐射,清华大学建筑技术科学系副教授王宝龙指出,地暖之所以有“辐射”的字眼出现是强调其主要传热方式是“辐射传热”,与人们日常关注的辐射是不一样的。凡是高于绝对零度(零下273.15℃)的物体,都有辐射,而由生活中的热效应引起的辐射对人体影响非常小,基本上可以忽略不计。这样看来,供热辐射并不会对人体造成危害。

除此之外,地暖还分为水地暖和电地暖,有些人担心电地暖通电后产生电磁辐射,这是否会诱发癌症?南京工业大学城市建设与安全工程学院教授陈丽萍介绍,存在温差的固体表面间会有辐射传热,这是热量传递的一种方式。对于水地暖的热辐射,称其会造成白内障等视力问题无从谈起。

本报记者 申明整理

## ■ 年终专稿(5)

## 指尖放血真能救卒中吗?

## 谣言来了

一条微信借台湾新竹中医师夏伯挺“亲身实验”之口讲述:如果嘴歪了,就在耳垂各刺两针,各流两滴血,几分钟后,嘴就能恢复原状。此时送医,可转危为安。针刺放血真能救命?

## 专家来辟谣

在接受科技日报记者采访时,北京中医医院针灸科主任医师王桂玲教授明确:这种说法违背现代医学原理,而且漏洞百出,不符合医学常识。

卒中,主要分出血性和缺血性两种。文献表明,我国约70%为缺血性卒中,如脑梗死、脑动脉硬化等。其余多为出血性卒中,如脑出血、蛛网膜下腔出血等。“无论哪种卒中,都不是放几滴血就能活命的。”王桂玲表示。

“此说违背了‘时间就是大脑’的中风急救原则,会误导患者!”王桂玲强调,一旦突发脑卒,要争分夺秒做两件事:一是打120求救,等待专业医护人员,而不是先找针放血;二是保持病人平卧或侧卧现状,不能随意搬动。

“中西医抢救脑卒中的共识,都是及时就诊、及时找到病因、及时明确诊断,对症下药。”王桂玲认为,中医刺络放血法的确对一部分卒中有急救作用,如伴有头痛、头晕等症时,给予放血,可暂时缓解病情,但事后还需立即送医院观察治疗。而对于脑血管破裂或是肿瘤破裂引起的较严重的卒中,放血根本无济于事,只有赶紧送医院治疗才是救命的唯一途径。

“目前,针刺放血疗法仍是一种很常见的中医疗法,且对很多疾病都有疗效。”王桂玲告诉记者,放血疗法,又称“针刺放血疗法”,是中医一个很常规的治疗手段。放血主要通过调和气血、活血祛淤、通经活络等途径,来调整人体脏腑、使脏腑和谐、经络畅通、气血和调、阴阳平衡、治病祛疾。其不仅可以治疗各种慢性病,也可以治疗急症。

王桂玲介绍说,中医放血疗法大多适用于实证患者,如患者出现了颈椎病、腰痛病、痛风等引起的局部疼痛时,可以通过中医刺络放血来达到快速止痛、消肿的效果。至于老人、孩子以及身体特别虚弱的患者要谨慎采用该疗法,至于严重贫血、凝血功能有问题的患者等不可接受中医疗法。

坊间传闻脑血管病患者床头有三个宝,即安宫牛黄丸、阿司匹林和银针,其实均不可靠。非但救不了病人反而耽误了时间,但老百姓很多都不懂。

在没有专业急救的情况下,作为普通人,可以让病人平躺,让其头部自然歪向一边,让病人的气道保持良好的通气状态,尽量减少对病人的干扰,等待120的到来。但如果此时因各种原因患者心跳已经停止,那么周围的人应当立即给予心肺复苏救助。因为心跳停止意味着全身器官无法得到血液供应,这将影响脑组织血供,会导致脑死亡。

## 癌症免疫疗法真能“治愈”癌症?

## 谣言来了

癌症免疫疗法“火”了。头戴“神奇疗法”“绿色疗

法”“癌症克星”的光环,不仅国内许多医院如火如荼地开展,很多癌症患者也禁不住“诱惑”投身其中。癌症免疫疗法,被宣称除了手术、化疗、放疗之外的癌症治疗新法,被一些医院誉为“第四类癌症治疗技术”。癌症免疫疗法真能够神奇地“治愈”癌症?其有效性是否有权威认证?“未审先治”怎就成了公开的秘密?

## 专家来辟谣

中南大学湘雅医院肿瘤科主任钟美佐教授说,目前临床上所用的免疫疗法有细胞免疫法和体液免疫法,应用最多的是细胞免疫法,如嵌合抗原受体T细胞免疫疗法简称细胞免疫治疗。细胞免疫治疗是通过体外方式补充或者强化体内原有的免疫系统,从而让免疫系统强大到足以杀死肿瘤细胞。

钟美佐说,一些晚期癌症病人听说这项治疗后,要求医生为自己进行治疗。但这种疗法的有效性还待临床论证,就现有的临床资料来看并非对所有患者都有效果。“目前并没有完整的临床结果表明其效果一定比化疗、放疗要好。”

很多专家认为,癌症免疫疗法可以作为癌症综合治疗和个性化治疗的方向之一,但如果将癌症免疫疗法称为可以治愈癌症的第四种方法则涉嫌夸大宣传。癌症免疫疗法只能作为癌症综合治疗的一种补充手段,并不是说绝对可以治愈癌症。

浙江省肿瘤医院肿瘤内科副主任医师朱利明说,在世界范围内,细胞免疫治疗中唯一经过三期临床论证的是树突状细胞疫苗,2010年在国家批准上市用于治疗激素抵抗的晚期前列腺癌。但由于操作复杂,个体化要求很高,现在多数细胞免疫疗法处于研究和试验阶段。我国树突状细胞疫苗目前有一个项目处于三期临床试验阶段,还没有明确的医学证据证明这种治疗的有效性。

“如果说细胞免疫治疗可以治愈癌症,这简直就是欺骗患者。”一位医生气愤地说。

多位医生告诉记者,实施癌症免疫疗法后,患者可能出现的副作用包括皮疹、感染,严重的不良反应可能危及生命。尽管目前来看严重的副作用发生概率较小,但不可不清醒地认识和警惕。

专家认为,对于癌症负担小或者经过化疗后病情稳定的患者,进行细胞免疫疗法有一定价值。但如果病人肿瘤进展快或者已到癌症中末期了,那么细胞免疫治疗疗效甚微。

专家指出,癌症免疫疗法作为目前最新的治疗方法,给部分癌症病人带来了希望,但在实际操作中有风险。这迫切需要国家有关部门组织开展癌症免疫疗法安全性、有效性实验研究及伦理审查,并适时公布允许开展癌症免疫疗法的医疗机构名录,对于医院开展癌症免疫治疗的临床路径、合作公司、技术适宜肿瘤范畴等进行明确规定。

## 那些关于癌症的观点,是真的吗?

## 谣言来了

一篇题为《癌症晚期完全可以治愈,放在朋友圈,会感激你两辈子》的文章在微信朋友圈里热传,文章称,手术切除肿瘤会导致癌细胞扩散、酸性体质易导致癌症。

## 专家来辟谣

这篇文章称,“癌症晚期完全可以治愈”,有“5%的自然康复率”。清华大学第一附属医院血液肿瘤科主

任副主任医师郭振兴告诉科技日报记者:“在临床上,处于癌症晚期的部分患者经过恰当的治疗是可以治愈的,癌症是可治的。但是鉴于医学的局限性,仍然有一部分患者带着癌症生存,一部分最终不治。对于确诊为癌症的患者而言,自然康复是不现实的,不符合科学。”

在说到为何有些癌症晚期患者能够康复时,微信朋友圈里热传的这篇文章认为,几乎所有的癌症病人都是性格比较内向的人,有的甚至有严重的心理疾病。在了解病人的患病史及发现癌症病人在发现身体明显不适前的一段时间,都有过强烈的精神刺激或精神压力。所以癌症与精神压力有直接的联系。

“这种观点不正确。目前研究表明癌症的发生和治疗效果与心情压力没有直接相关性。但是积极乐观向上的心态有助于疾病的恢复,前提是得到有效合理的治疗。”郭振兴说。

这篇文章的一个主要观点就是“手术切除不能除根,会直接导致癌细胞扩散。西医的做法是野蛮的切除。”而在民间,确实也有这种观点,认为做了手术反而更易导致癌细胞的扩散。这种观点有道理吗?

“这种观点肯定是不正确的。”郭振兴介绍说,“对于早期的癌症患者,手术切除是非常有效的,很多可以治愈。偏晚期的手术效果要差,需要结合其他的相关治疗,诸如化疗、放疗等,而这与扩散没有直接关系。”

北京大学肿瘤医院教授、中国肿瘤基因组协作联盟秘书长吕有勇告诉科技日报记者,癌症患者生存期的个人差异很大,不能因为某个人手术和化疗后效果不佳,就否定这种治疗手段。

文章中说,癌症病人血液检查的结果,百分之百都是酸性反应。而在弱碱性的状态下,癌细胞是无法生长,甚至无法生存的。

郭振兴表示,目前科学研究并没有区分酸碱性体质。癌症与酸性体质无关。

美国普度大学农业与生物系食品工程专业博士、科学松鼠会成员云无心表示:“酸性体质”这一概念本身就是站不住脚的。“酸性体质”重要理论之一:液体中的pH值最好是偏碱性,那样才是最健康的状态。一旦偏酸,便会导致各种疾病,小到身疲乏力,大至癌症。也就是说,但凡疾病,在酸性体质论者看来,皆因体液偏酸。”实际上,人体在正常生理状态下,血液的pH值应精确保持在7.35—7.45之间。一旦低于7.35,就会引起酸中毒,出现头晕、嗜睡、焦虑,甚至精神错乱。而如果高于7.45,亦会引起碱中毒,不仅会肌肉痉挛,还会引起心脏问题。但不不管是酸中毒还是碱中毒,如不能及时诊治,都有生命危险。”

## 拍打人体排污口,能为身体排毒吗?

## 谣言来了

一题为“拍打人体排污口,为身体排毒”的养生帖在微信和微信朋友圈火了好几年。微博认证为“台湾著名造型师”的Kevin凯文老师在文中向网友们介绍,人体有3个“排污口”:腋窝、肘窝、膝盖,经常拍

扫一扫  
欢迎关注科技改变生活微信公众号