

亚健康检测仪测疲劳程度、拍X光片查肺癌、验血查微量元素……

## 这些体检项目 套路大于实效，慎做！

实习记者 代小佩

“亚健康值达到110！说明你的身体非常疲惫！”近日，科技日报记者在北京某民营机构进行体检时，接受了“亚健康检测”，该项目检查医师说，记者的亚健康状况已经很严重，建议记者再付费添加套餐外的检查项目找出导致疲劳的

原因。

如今，各大机构的体检套餐种类繁多，使人眼花缭乱。有些体检机构利用受检者的认知不足，增加了一些相关但意义不大，或根本无关的检查项目。体检套路深，消费者究竟该选哪些项目？哪些又根本不需要呢？

### 用亚健康检测仪测疲劳程度 结果准确性、稳定性欠佳

亚健康检查是如何进行的呢？具体操作方法是，受检者把两根手指插进一台带有圆形孔槽的设备，检查医师在与设备相连的电脑上点几下按钮，几秒钟后，电脑上便出现受检者的“亚健康值”。根据数值高低，医生对受试者的机体免疫功能、疲劳程度等进行判断。

据介绍，这项检测是根据磁震荡原理，通过检测人体磁场频率，来显示人体的疲劳程度。疲劳值正常范围是60到80，大于80为长期疲劳，小于60为过度疲劳。有医生表示，此项检查有一定的科学依据，但其结果的准确性、稳定性欠佳，故相关数值仅供参考。

首都医科大学宣武医院副主任医师闵宝权

指出，亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态，分为身体亚健康、心理亚健康和人际关系亚健康。处于亚健康状态的人，不能达到健康的标准，表现为一定时间内活力降低、适应能力减退等症状，但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。闵宝权认为，亚健康检测仪是不可信的。

闵宝权表示，可以通过检测甲状腺功能或进行生化全项检查，来判断机体健康状况。“一般这些检查没问题，至少说明机体没有大问题。如果有经验的医生和心理咨询师，通过询问病史、分析评估量表，就能大概判断此人是否处在亚健康状态。”他说。

### 验血查儿童体内微量元素

#### 2013年被叫停，无临床表现不需查

时下，微量元素专项检测颇受家长“青睐”。虽然这种专项检测早在2013年就被国家卫生主管部门叫停，但家长们仍将微量元素缺乏作为孩子厌食、不长个儿等问题的根本原因而乐“检”不疲。顺应这种心理，一些私立医院也将此作为揽客项目，一次检查动辄收三四百元不等，检查元素包括钙、铁、锌、镁、硫，采用指血检测方式。

据了解，人体中有30几种微量元素，而实际能检测的也就钙、锌、铁、铜、铅等几种，并不能代

表全部微量元素，因此通过微量元素检测来评价儿童的营养状况实属误区。

中日友好医院儿科副主任王琨蒂医生表示，通常在诊疗过程中，儿童有明确的临床症状表现时才会考虑查微量元素。“年龄越小越容易出现异常，尤其是一岁以内的，很多检查结果都不在正常范围，不能单靠一项检测结果来判断孩子是否缺某种微量元素。钙、锌、铜等元素在日常的动物性食物中含量都很高，缺乏的例子并不多见。”

### 拍X光片查肺癌

#### 难以发现早期肺癌，获益不大

肺癌是我国发病率和死亡率最高的恶性肿瘤。“最初体检筛查肺癌，使用的方法是拍胸部X光片。但该方法很难发现早期肺癌，即使查出来了，通常已是中晚期。”北京世纪坛医院健康体检中心主任邵素君主任医师告诉科技日报记者。

“而常规剂量的胸部平扫CT，由于射线量较

高，每年做对身体会造成伤害，因此不适用于普通体检。”邵素君介绍道，“现在，体检通常让受检者进行低剂量螺旋CT检查，以筛查肺癌，其射线量低、分辨率较高，能够发现早期肺癌，对提高患者的生存率有重要意义。”

“不过，在筛查早期肺癌上，低剂量螺旋CT虽效果不错，但仍具有一些潜在的危害，如辐射

### 缺少胆固醇，人体多方面功能都可能受到不同程度影响

## 别一味拒绝，胆固醇并非洪水猛兽

近些年，很多人对胆固醇退避三舍，尤其是一些身体出现了“三高”问题的老年人，更是把胆固醇当作“洪水猛兽”，认为胆固醇是有害的，恨不得天天吃素。甚至最近有消息称，一些老人因为害怕体内胆固醇太高，连水后都不吃鸡、肉，导致伤口迟迟不能愈合。

那么，胆固醇在人体中到底扮演着怎样的角色？它真的越低越好吗？吃素降胆固醇的做法靠谱吗？

#### 人体每个细胞都需要它

首先，我们要明确，胆固醇不是有害物质，而是构建人体细胞的一种“建筑材料”，每个细胞都需要

它。人体每公斤体重中，就含2克的胆固醇，换算下来，一个体重60公斤的人，体内的胆固醇含量大约是120克。

胆固醇在人体内主要发挥4方面的功能：其一是构成细胞膜；其二是转变成胆汁酸盐，胆汁对消化脂类物质十分重要，而胆固醇是胆汁制造的原料；其三是合成类固醇激素，比如皮质醇、睾酮、雌二醇等；其四是调节脂蛋白代谢。

因此，如果缺少胆固醇，人体多方面功能都可能受到不同程度的影响。

#### 过低的胆固醇增加患病风险

此外，若人体内胆固醇含量过低，也有可能增加疾病风险。

早在1994年，美国心脏协会胆固醇问题特别工作组就发布了一份报告，指出总胆固醇水平低于160毫克/分升，与癌症、出血性中风、呼吸系统疾病之间存在联系。

此后又有很多研究报告指出，过低的胆固醇水平与抑郁、自杀、焦虑相关。无论是男性还是女性，无论是青少年还是成年人，过低的胆固醇水平都不利于身心健康。

例如，1999年杜克大学针对年轻健康女性做了一项研究，发现体内胆固醇含量低的女性，更容

易出现抑郁和焦虑的问题。

荷兰研究者发表的一项研究表明，体内胆固醇含量较低的中老年男性比其他男性更容易出现严重的抑郁症状。研究人员认为，低胆固醇水平可能会影响大脑的健康。

日本学者在2011年公布了对1.2万名中老年人近12年的跟踪数据，发现低胆固醇水平会把死亡风险提高50%左右，而胆固醇超标并没增加死亡风险。由于这些发现，日本很早就把膳食中胆固醇限量放宽到每日600毫克，而没有像西方那样限制在300毫克。

还有一些研究也发现，胆固醇水平太低和太高一样，都可能增加心脑血管疾病的风险。我国学者在2019年就已提出，胆固醇水平过低的人，发生脑出血的风险会大幅度上升。

总之，有足够的研究证据表明，过低的胆固醇水平，对健康、长寿是没有明显益处的，甚至可能是有害的。所以，年轻人将胆固醇指标控制在正常范围即可，不必追求很低，而中老年人即便胆固醇水平稍微超标一点，也不必太紧张。

#### 素食并非降胆固醇的好办法

很多人认为，多吃素可以更好地控制胆固醇。实际上，人体内的胆固醇，并非全部来自三餐。

人体内的胆固醇要么来自食物，要么来自体内合成。而我们血液里的胆固醇，大部分不是吃进去的。如果血浆胆固醇浓度真的过高，采取不吃高胆固醇食物的办法，未必奏效。

人体有一套自身的胆固醇调节机制。研究发现，即便从食物中摄入了大量的胆固醇，人体仍会有约60%的胆固醇来自体内合成。一些高血脂患者就算长期不摄入胆固醇，胆固醇浓度最多也只能下降10%到25%。因此，哪怕是素食人士，胆固醇水平也可能偏高。

目前世界多数国家都取消了健康人士的膳食胆固醇限量，所以在日常膳食中，与其计算胆固醇的摄入量，不如考虑各类食物配比是否合理。

胆固醇只存在于动物性食品当中。刻意不吃含有胆固醇的动物性食品，也没有摄入替代性食材和营养补充剂，就可能出现问题，反而可能增加患病风险。

如需降低胆固醇水平，则应更多地考虑增加体力活动，降低腰围和体脂率，同时调整饮食结构。如果以前吃了太多的肉类，不妨适度减少肉类食物的摄入量，并把一部分红肉换成少油烹调的鱼类。同时，增加豆类、谷类食物比例，摄入足够的膳食纤维，降低身体对食物中胆固醇的利用率。

（来源：科学辟谣平台）

视觉中国供图



### 谣言热搜

#### 睫毛增长液有奇效？ 长期用或损害眼部

在刚刚过去的“双十一”，很多美妆博主都为某款睫毛增长液站台，称使用后能使睫毛变黑变密，“亲测有效”。睫毛增长液真有如此奇效吗？

市场上的睫毛生长液，其成分主要是前列腺素类药物(比如马前列素、拉坦前列素)、米诺地尔、生长肽等。

最初，眼科医生在治疗青光眼时，发现了前列腺素类药物可促进睫毛生长。但后来研究人员发现，长时间使用这种药物会导致眼睑肥厚，同时会对角膜产生刺激，引起角膜刺痛，甚至角膜溃疡。

米诺地尔可以改善毛囊周围血液循环，促进毛发的生长，常用于治疗男性脱发，后也用于促进睫毛生长。但米诺地尔有很强的副作用，会导致眼睑发炎，破坏眼表的正常结构和功能。

生长肽在一定程度上能给毛囊补充营养，促进毛囊生长。但它的安全性未得到确认，长期使用同样会引起眼睑发炎。

睫毛对眼睛起着重要的保护作用，能减少外来物质对眼睛的伤害。综上所述，若不是睫毛脱落，不建议使用睫毛生长液，长期使用会破坏眼局部的微环境，对眼睛造成不必要的损害。

#### 厨房里打电话会爆炸？ 正常用手机没问题

最近网上有一则传言，称有人在厨房做饭时使用手机，造成爆炸，导致6人受伤。有网友由此得出结论：在厨房里用手机拨打或接听电话，与在加油站用手机一样很危险，如需打电话，必须离开有液化气灶的厨房10到12英尺。那么，这种说法正确吗？以后不能在厨房里打电话了吗？

正常做饭时接听电话，是不可能引起爆炸的。在厨房煮饭菜与在加油站加油，做这两件事情的环境完全不同，将这两个场景进行对比显然是不合适的。

加油站工作人员利用油枪向汽车或摩托车油箱加注汽油时，油箱内残余的油气便向外飘散，加之新注入的汽油也向空中挥发，使加油站周围的油气密度骤增，这是常有的情况。在这种环境下使用手机，一旦产生微弱的电火花，就可能引起爆炸。

而厨房里的燃气平时处于密闭状态，做饭时从燃气管道或燃气瓶里释放的燃气，一般会立即在灶上被消耗掉，不会泄漏到厨房的其他地方。煮饭菜时灶上的火远比使用手机产生的微弱电火花更猛烈，如果厨房里有泄漏的燃气，那么引发爆炸的应该是灶上的明火，而非手机产生的电火花。因此，煮饭菜时接听手机不可能引发爆炸。

如果厨房里发生燃气泄漏，那么情况就不同了。此时室内只要有明火，就会有爆炸的可能。正确的处置方法是先关闭燃气总阀，轻轻打开厨房门窗，不要开油烟机家里的电灯，然后迅速撤离。

为了预防厨房燃气泄漏，必须购买正规灶具产品，请专业人员调试安装。居民不要擅自改变燃气管路，此外要定期用肥皂水刷燃气管接口，检查燃气是否泄漏。

#### 冷水服药引发癌症？ 水温与致癌无关

最近，一篇名为“不能用冷水吃药，否则会引发癌症”的养生文章，在微信群里十分活跃。该文称，这一说法出自美国医师协会，经权威机构验证。事实真是如此吗？

其实，关于喝冷水致病的传言一直都有，比如饭后喝冷水致癌，甚至有说法提出喝冷水本身就会致癌。

相关传闻称，冷水会把人体内液态的油脂变成固态，固态的油脂在酸的作用下，会变成小碎块附着在肠子内壁，进而诱发癌症。也有公众号推文指出，冷水的温度和体内温度差异过大，冷水所经之处，都会给人体器官带来刺激，久而久之，疾病就容易产生。

实际上，这些观点都是错误的，喝什么温度的水，与致癌与否无关。冷水在进入人体后，会在消化道，尤其是胃内被逐渐加热，最终达到与人体相同的温度，并维持在36摄氏度到37摄氏度之间。这个过程并不会对身体造成影响，也不会影响药力，更不会产生致癌物质。

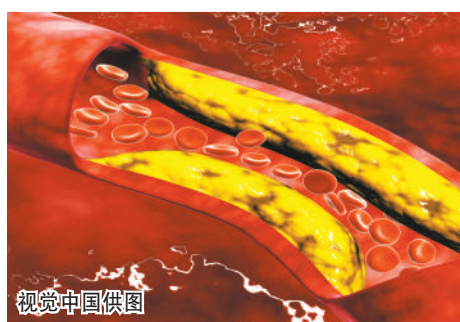
尽管国人更习惯喝温水，但在其他国家，喝冷水才是更多人的选择。以欧美地区的人为例，数千年来都保持着喝冷水的习惯，即便是吃药，也是用凉水服用。若该传言属实，那么国外的癌症患病率应比我国高出数倍，但事实并非如此。

所以，用冷水服药并不会致癌，平时偶尔喝冷水也不会增加健康风险。喝水这事更多看个人偏好，如果一直习惯喝温水，那就继续喝。不过要提醒大家的是，不要喝太烫或太凉的水，尽量饮用温度在10摄氏度到40摄氏度之间的水。

（以上稿件均来源于科普中国）



视觉中国供图



视觉中国供图