

# “人体排毒时刻表” 疯传多年 背后的真相竟是……

随着物质生活水平的提高，养生受到人们越来越多的关注。在这样的背景下，各类“养生秘籍”和一条条看似贴心的网络提醒，层出不穷，但其质量却良莠不齐。近些年，网上流传着这样一张“人体排毒时刻表”。

| 时间          | 人体器官排毒          |
|-------------|-----------------|
| 21:00-23:00 | 人体淋巴排毒，免疫力增强    |
| 23:00-01:00 | 肝脏排毒，减少体内毒素     |
| 01:00-03:00 | 胆的排毒时间          |
| 00:00-04:00 | 人的脊椎造血时间        |
| 03:00-05:00 | 肺排毒，咳嗽的人此时咳嗽会加重 |
| 05:00-07:00 | 大肠排毒，排便最佳时机     |
| 07:00-09:00 | 小肠大量吸收营养，要吃早餐   |

上面这一张“人体排毒时刻表”，想必很多人都有关注过。那么，事实的真相是这样吗？  
其实，这些编撰得头头是道的“生

活常识”，很多都是毫无根据的危言耸听。下面我们就针对所谓“人体排毒时刻表”7大传言一起来逐个击破！

- 1. 晚上9:00–11:00是淋巴的排毒时间？**  
**真相：**淋巴24小时都在工作！  
作为人体内的“劳模”，淋巴分泌的淋巴液，时刻保护身体，对抗病菌。淋巴回流的意义在于回收蛋白质，运输脂肪及其他营养物质，调节体液平衡，防御和免疫功能。晚上9点到11点这个时段一点都不特殊。
- 2. 晚上11:00，肝脏开始排毒？**  
**真相：**肝脏一直在守护你的健康，它是你随传随到的小心肝。  
肝脏是人体最大的排毒器官，能把药物、酒精以及体内的代谢物分解或排出。它是24小时待命的，才不会指定上班时间这么任性。
- 3. 凌晨1:00–3:00，胆囊排毒的时间？**  
**真相：**胆囊表示很忙，没空排毒！  
胆囊要负责储存、排出胆汁，帮助食物消化。要是胆囊只在凌晨1:00–3:00这个时段开工，那你一天三餐吃的

- 食物都没法好好消化了。
- 4. 半夜零点–凌晨4:00，人的脊椎造血时段？**  
**真相：**能用脊椎造血的不是地球人！  
脊椎不能造血，有造血功能的是骨髓，人的血液需要不断更新代谢，无论你几点睡觉，骨髓都是那么任劳任怨。
  - 5. 凌晨3:00–5:00，人的肺开始排毒了？**  
**真相：**肺掌握你呼吸的重任，排毒？不归它管。  
咳嗽不是肺在排毒，而是因刺激造成的反应。呼吸道感染的人，睡觉时容易咳嗽，是因为平躺时痰液不能及时排出，刺激咽喉引起咳嗽。
  - 6. 早晨5:00–7:00，是大肠的排毒时间？**  
**真相：**明明没有便意，就不要往厕所跑啦！  
很多人早上想便便，那是因为早上的起立反射，加上早餐后的胃结肠反射，双重作用促进肠道蠕动，产生排便

- 反应。但排便也有生物钟，具体每天哪个时间你喜欢就好。
- 7. 早晨7:00–9:00，小肠开始吸收营养？**  
**真相：**小肠吸收食物营养，才不是只在早上7点–9点。  
真要吃早餐是对的，小肠负责吸收食物中的营养也是对的，但只要你进食，小肠就会发挥吸收功能，才不是只在早上7点–9点。  
人的身体是一架非常精妙的“机器”代谢、排泄及解毒的体系非常完善，根本无须刻意的去排毒；正常情况下，人体的水平衡、酸碱平衡和离子平衡在神经、内分泌以及多种器官的参与下保持良好，只有在极端情况下才会出现紊乱和异常。  
其实很多谣言都漏洞百出，只要稍微留心，就会发现破绽。当然，虽然人体排毒时间表是假的，但熬夜对你的伤害是真的。所以，在这里提醒大家，日常生活作息一定要规律。

央视新闻 2017.6.6

## 姿势不用那么夸张吧？ 公用马桶染病概率比中大奖都低

不良的如厕习惯普遍存在

小王有一个不良的习惯，在公厕如厕姿势怪异，尤其是每次去马桶式的公共厕所，他好像对公共厕所有一种畏惧之情，也不知道在哪儿听说的公共厕所极易传播疾病，每次去公共厕所的时候，小便还好，只要是大便，如厕姿势就更是花样百出，有时候半蹲着，有时候踩在马桶圈上。男性朋友尚且如此，女同志上厕所的奇闻趣事，想必大家也有所耳闻吧。

在当今社会，这种情况见怪不怪，马桶大家都会使用，为何离开家门，如厕的姿势就变了呢？主要还是因为大众害怕公用马桶不卫生，自己坐在马桶上可能会一不小心感染疾病，比如性病、皮肤病等。如果出门在外因为内急用了一下公用马桶就会感染性病，那么为何要设立这么多公用马桶呢？

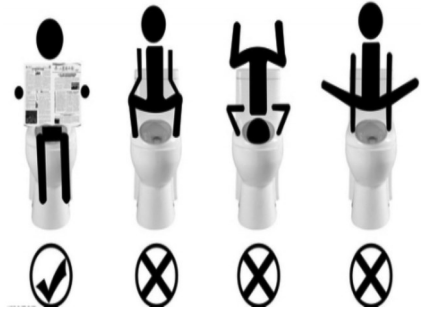
听听专家怎么说

据河南省中医院生殖医学科的孙自

学主任介绍，使用公用马桶被传染性病需要三个前提：一是要有活的病原体；二是病原体得达到致病数量；三是患者用过的马桶后者紧接着使用，且后者的皮肤黏膜还要有破损，还需要接触到病原体。要同时满足这几个条件，比你买彩票中大奖都难。也就是说，普通人被感染性病的概率是非常低的。

当然，夏季天气热，较易出现一些皮肤病，比如脓疱疮、体股癣，就比较容易传染。温湿的环境是病原体的温床。不注意卫生，接触马桶被感染的风险会增加，红斑、丘疹、瘙痒等皮肤问题也会出现。

但是，大家也不用过分紧张。因为我们的皮肤都有自我防御功能，可以抵抗病菌的入侵。此外，清洁马桶也可以杀死很多病菌。因此，公用马桶上的确可能存在一些病原体，但因此感染性病的可能性真的是微乎其微；至于感染传染疾病，只要稍加注意，



就可避免。

改变自身是关键

要是还过不了心里那道坎儿，副主任建议大家去商场里购买一次性马桶垫纸。如果没有一次性马桶垫纸，也可以用自己带的卫生纸垫一下，同样能够起到隔离作用。另外，每个人都应该养成良好的卫生习惯，如厕后冲洗马桶、卫生纸用完扔垃圾桶里等。

最后，也是最重要的，维护公共财物，从个人做起，每个人都要自觉养成良好如厕习惯，用正确的如厕姿势，这样才能使公厕更加整洁卫生，才能从源头上减少污染。

《大河健康报》2017.6.6 文/龚振

## 妊娠期口腔健康很重要 经常不刷牙易引发炎症甚至瘤样增生

众所周知，刷牙是保持口腔健康最基本的方法，绝大多数的人每天都会刷牙，但是有些孕妇听信民间说法，在妊娠期内拒绝刷牙，她们认为妊娠期刷牙会导致牙齿酸痛、松动甚至脱落。那么，这种说法到底有无科学依据呢？孕妇长期不刷牙究竟会有怎样的后果？

孕妇经常不刷牙反而可能会导致牙齿松动、脱落。南京市妇幼保健院口腔科主任朱维建在接受《扬子晚报》的采访时表示，由于怀孕期间孕妇的内分泌状态改变，会促使牙龈中微小血管丛扩张、扭曲及循环滞留，导致牙龈充血增生。孕妇在每天进食量加大，饮食多样化的情况下，如果不刷牙，仅凭清水漱口，很难去除食物残渣及细菌，一旦口腔自洁效果不佳，牙龈斑、牙结石就会刺激牙龈，导致引发炎症甚至瘤样增生，最终造成患妊娠期牙龈瘤，进而有可能使牙齿松动、脱落。

提到妊娠期牙龈瘤，很多人对此

都比较陌生，同时会产生恐惧感，认为其是一种不可治愈的恶性肿瘤。郑州大学第一附属医院口腔科主任医师韩新光在接受大河网采访时表示，妊娠性牙龈瘤是一种假性肿瘤，并非恶性肿瘤。牙龈瘤非常容易出血，影响人的咀嚼功能，少数严重的牙龈瘤可以覆盖人的整个牙齿。有的患者产后雌激素慢慢恢复正常，妊娠性牙龈瘤也会随之消退，但有部分患者的妊娠性牙龈瘤在产后却不能完全消退。

另外，新华报业网指出，妊娠期是女性一生中的重要阶段，也是维护口腔健康的重要时期。这个时期的口腔保健不仅关系到孕妇自身的健康，还与胎儿的生长发育息息相关。但是如果怀孕期间出现口腔问题，轻者影响孕妇进食，造成营养不均衡，重者口腔炎症会扩散全身甚至波及胎儿，引起早产或难产，还有可能导致胎儿畸形。

科普中国—科学为你解疑释惑  
2017.6.1 文/赵晨龙

## 这些基因突变 能让你成“超人”

“基因突变”对现代人来说不是什么新鲜词汇，但你知道吗，一些突变的基因可以给你带来“超能力”哦。

英国《每日邮报》举例说，一种名为MSTN的基因可以影响肌肉生长限制因子，让肌肉生长不再受限，从而令肌肉细胞分化得更多、更大。出现这种基因突变的人，包括小朋友在内，即使不健身，也会拥有健美运动员一般强壮的身材。

一种改名为LRP5的基因能影响细胞间的化学信号传递。若是这一基因出现变异，骨细胞间就会开启新的信号通道，让骨细胞变大、变密。在某些人身上，这一变异体现为骨质增生，但在另一些人身上则不会影响健康，而且还会让其拥有强壮的骨骼，降低骨折风险。

《每日邮报》说，虽然上述状况十分罕见，但实际上每个人都在不同程度地“变异”——这些变异影响发色、肤色，有的让你没法好好消化牛奶。

城市商报·城市早8点 2017.6.7

爱尔兰都柏林大学最新研究发现，男性常晒太阳，精子有活力，将来生育的孩子更健康、强壮。

研究人员收集并分析了213对父子的数据，包括他们的年龄、身高、体重、健康指数、户外活动水平等。结果发现，生育子女前太阳晒得多的父亲，他们的孩子到5岁时，身体肌肉量更多、体质更好，个子也高；太阳晒得少的男性，其健康精子数量低于正常水平，子女身体吸收钙的能力也受到抑制。

## 男人晒太阳 精子有活力

阳光是维生素D形成的关键，而维生素D对人体的作用主要体现在对钙磷代谢的调节上，起到保持骨骼健康的作用。男性体内维生素D水平高，可提高精子活力，增强其游向卵子并快速与之结合。该研究证明，母亲的营养不是子女成长发育的唯一因素。维生素D水平与精子活力之间存在关联，在人类精子功能方面，发挥着举足轻重的作用。因此，想当爸爸、希望子女身体强健的男性，应该多晒太阳。

《生命时报》2017.6.6 文/李悦康

## 经期吃芒果 会导致子宫肌瘤？

芒果不但不会导致子宫肌瘤，还被应用于肿瘤治疗中。据《健康报》介绍，芒果苷中含有斛皮素等黄酮类植物雌激素，而槲皮素能够调节雌激素受体及雌激素的代谢，对很多激素依赖性肿瘤，如宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌等都有抑制肿瘤细胞生长、诱导其凋亡的抗肿瘤作用。

不过，尽管芒果有诸多益处，但是也要食之有度。据《郑州晚报》报道，在月经期间，女性食用芒果要适量。因为芒果性微寒，若大量食用，易导致寒气入侵、经血不畅。

科普中国 2017.6.1 文/乔亚玲