

保健品忽悠套路全揭秘 (上)

□ 钟凯

专家观点

随着大家日子过得越来越好，对健康的追求也越来越高。很多人购买保健品，希望能吃出健康来。其实，保健食品并没有预防、缓解或治疗疾病的能力，有病还得治病；最好的保健品就是一日三餐，合理的膳食搭配可起到“食补”效果，而乱吃一气的结果就是“病从口入”；健康除了先天基因的因素，就是从生活中的点点滴滴积累而来，无论什么时候开始接纳健康生活方式都不晚。可是，卖保健品的套路多如牛

毛，推销员的话术分分钟就能把人忽悠得团团转。最近，国家市场监督管理总局根据保健品骗局中常见的忽悠，归纳出了一套关键词，凡是看到这些词语，就需要高度警惕。
功效：增强免疫力
忽悠关键词：防癌、抗癌、对放疗有辅助作用等。
解读：免疫力是个中性的东西，免疫力低容易生病，免疫力太强也会得病。
不干不净吃了没病，这就是最通俗的“增强免疫力”，炎症刺激、感染、应激反应都可能“增强免疫力”。
均衡的膳食，规律的作息，适量的运动，积极的心态，这才是免

疫力和健康的根本保障。
功效：辅助降血脂
忽悠关键词：抗动脉粥样硬化、保护心肌细胞、减肥、防止血液凝固、预防脑溢血、脑血栓、预防老年痴呆、降低血液黏度、促进血液循环及消除疲劳等。
解读：能起到这些作用的只能是药品，降血脂的关键也是控制饮食加运动，肥胖、饮酒都是高危因素。
心血管疾病属于慢性病，它是长期不健康的生活方式形成的，改变饮食和生活作息才能从根本上解决问题，靠保健品或者药品来降血脂都是治标不治本。
功效：辅助降血糖

忽悠关键词：可以替代胰岛素等降糖类药物、预防或治疗糖尿病等。
解读：真正吃了就能降糖的保健品，几乎没有例外的都是违法添加药物，比如二甲双胍，效果越来越可疑。
肥胖是高血糖和糖尿病的高危因素，控制碳水化合物摄入，减少精制米面，增加全谷物和杂粮，适量运动，有利于控制血糖。
功效：抗氧化
忽悠关键词：治疗肿瘤、预防治疗心脑血管等疾病、预防老年痴呆、治疗白内障、延年益寿等。
解读：抗氧化也是个非常虚的概念，最近的科学证据表明，过度

服用抗氧化物质可能有损健康。人体生理活动的物质基础就是氧化反应，体内氧化和还原反应是不断进行的。
此外，常见的“抗氧化”保健品原料多数来自天然果蔬，效果直接吃果蔬具有同等效果。
功效：辅助改善记忆
忽悠关键词：提高智力、提高学习专注力、提高考试成绩、缓解脑力疲劳、头昏头晕、预防老年痴呆等。
解读：改善记忆和大脑功能的核心其实是好吃、好喝、好好睡，加上多用脑、多运动。
老年痴呆目前尚无解药，连药都搞不定的事情，还能指望保健品？



(作者系科信食品与营养信息交流中心副主任，中华预防医学健康传播分会常务委员)



康养新识

泡一小时澡相当于散步半小时

英国拉夫堡大学的运动生理学家史蒂夫·福克纳博士研究发现，泡一小时热水澡大约可以消耗140大卡的热量，也就是相当于散步半小时。

研究人员监测受试者泡热水澡和骑自行车后卡路里消耗量以及此后24小时内的血糖指标，进行1个小时的骑行，消耗的卡路里630大卡，而且在餐后血糖峰值方面，泡热水澡的人比骑自行车的人要低10%。

为什么洗热水澡会带来如此神奇的效果呢？福克纳博士认为热休克蛋白是其中的关键。热休克蛋白是从细菌到哺乳动物中广泛存在的一类热应激蛋白，当机体处于高温时，就会由热激合成此种蛋白来保护机体。

在家吃饭可降低患糖尿病风险

美国哈佛大学公共卫生学院的研究人员进行了一项流行病学研究，分析了经常在家吃饭是否会改变患糖尿病或肥胖的风险。

研究人员调查发现，每周在家吃5-7顿午餐的人，比每周在家仅吃两顿或更少午餐的人，患2型糖尿病的风险降低9%；而每周在家吃5-7顿晚餐的人，比每周在家仅吃两顿或更少晚餐的人，患2型糖尿病的风险可降低15%；那些经常在家里做饭的人与那些经常外出吃饭的人相比，患2型糖尿病的风险更低，而且无论是男性还是女性，每周在家吃11-14顿饭的人群，比每周在家只吃0-6顿饭的人相比体重增加也更少。晚餐相比午餐来说对肥胖和糖尿病联系的影响更加明显。

睡眠不足7小时车祸发生率大



近日，首个针对睡眠时间与车祸风险关联性的研究表明，开车前24小时内睡眠不足7小时，发生车祸的可能性升高。

该研究由美国汽车协会交通安全基金会专家布莱恩发起，他搜集了美国交通运输部近7000名事故司机的调查报告数据。结果显示，驾驶员前一天的睡眠时间在7小时以下的司机主动引发车祸事故的比例开始增加，那些睡眠不足4小时的司机对交通事故负全责的概率是睡眠达到7-9小时司机的15.1倍。

布莱恩表示，其实很难界定一个人在开车的前一晚是否获得了充足的睡眠，因为尽管睡眠不足，他们依然看上去很清醒。但醒着和保持警觉完全是两回事。那些睡眠不足的司机尽管打着精神，犯错误的风险仍然会增加，比如没注意突发情况或误判间距等都会导致惨剧发生，睡眠不足致车祸的风险堪比酒驾。

□ 郭卜乐

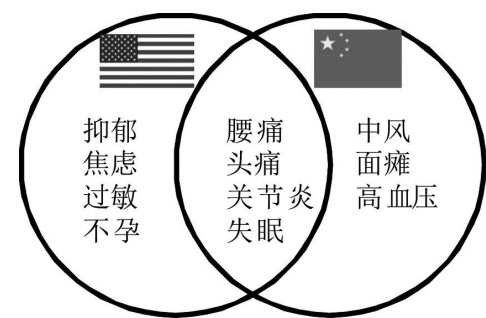
心理暗示影响人的健康

为了研究心理活动对生理的影响，美国医生加里·赖特还专门研究了巫术治病的问题，并写了《巫术的见证人》一书。经过长期观察研究，赖特认为，无论年龄大小、种族或性别等，巫师首先是一个心理学家。巫师的主要威力，是善于使用心理分析和心理疗法，魔法艺术的全部本质是心理学和心理疗法的基本原则。巫师广泛使用的两种基本心理疗法的机制是暗示和自白。巫师使病人消除恐惧，动员病人自身的生理潜能，使病人处于生理和心理亢奋状态，增强信心，这是一种完全符合心理分析和心理疗法的原则。
苏联心理疗法专家B·莱维在为苏联译本《巫术的见证人》加的出版前言中，叙述了著名的暗示死亡的案例。有个被判死刑的杀人犯被告知用切断静脉法处决。在刑场向他出示刑具——解剖刀，并明确暗示静脉切开后将死。蒙上他的双眼，接着有人用刀背在他的手臂静脉处划了一刀，但没划破皮肤，再将一股细细的温水在他裸

针灸能够治疗哪些病症？

——来自美国市场的一个流行病学调查

□ 王海毅



中美各异的疾病谱



1972年春，尼克松访华时，总统夫人参观北京儿童医院针灸治疗小儿麻痹。(李永明供图)



纽约时报记者赖斯顿，因一篇闹尾后“针灸记”，引发美国针灸热。(李永明供图)

中美两国的针灸发展差别很大，不同于中国的官办医院的针灸科，私人针灸诊所是在美国的最主要的运营模式。针灸公平地参与市场竞争，靠临床疗效在同类疗法的优胜劣汰中定位和开拓自己的生存空间。
那么，在美国的医疗市场中，针灸能够治疗什么病？患者什么原因选择针灸医生？针灸诊所中最常见的针灸适应症都有哪些？
为此，我在美国开展了首个关于“针灸能够治疗哪些病症”的流行病学调查，对象为有3年或以上临床经验的美国执照针灸师。调查采用匿名网络问卷的方式，于2015-2016年在网发布。我们根据国际疾病分类代码、针灸教材、科研文献和临床经验拟定了共189种疾病或症状类型。除了背景资料及针灸训练情况，答卷人要从189种疾病列表种选出：(1)最常见的10种针灸临床适应症；(2)最常见的99种针灸诊所常见病种。前者从针灸师角度反映了美国针灸的临床实际，后者则勾勒出美国针灸医学的业务边界。
经统计419份有效问卷，美国针灸诊所排名前10位的常见针灸适应症为：腰痛、抑郁、焦虑、头痛、关节炎、全身疼痛、过

敏、女性不孕、失眠和颈痛。其中，半数与疼痛有关，其次是哮喘，免疫和不孕。腰痛作为最常见的针灸适应症，与最近发布的美国医师临床指南，NIH、CDC与FDA对针灸治疗疼痛的推荐，基础和临床研究文献及广大针灸师的临床经验一致。
调查结果中最常见的99种病症可归纳为疼痛、消化、神经、妇科、内科、精神、免疫等13大类。其中，疼痛类以25种疾病位列各大类之首，精神类则以单病种最高平均得票数位列第一。这些精神类的病种主要与情志失调有关，例如失眠、抑郁、焦虑、慢性疲劳综合征等，是美国针灸临床的重要组成部分。它不仅印证了传统中医“治神”的特长，也表明针灸调节情绪的效果得到了北美医疗市场的检验和承认。
报告分析了性别、年龄、种族、居住州、临床经验、针灸教育等影响针灸诊所病种分布的因素，以及针灸专业的分科潜力。妇科、情绪、内科疾病更倾向于看女性针灸师，男科、肌肉疼痛、器质性疾病更多去找男性针灸师。年轻针灸师多处理单一的病症，如简单疼痛。年资丰富的针灸师常常需要处理复杂的临床情况，如癌症辅助治疗、不

东西方针灸治病的同与不同

□ 李永明

中国的针灸术早在明末清初就正式传到了西方，有荷兰医生1683年在伦敦出版的第一部西方针灸专著为证。而中国针灸第一次在海外热起来，则是1971年打开国门之时，针刺麻醉吸引了西方人的眼球，针刺镇痛也就顺理成章了。
这个调查报告的特别之处在于，调查的对象是有3年以上行医经验的美国针灸医生，问他们“最常见的针灸可以治疗的疾病是什么？”也就是说，让医生根据自己的经历和经验告诉你，针灸在美国能治什么病。
得出的答案很有特色，反应了西方和东方针灸治病的一不一样。
一样的，疼痛类疾病都是中美针灸诊所的常见病种。不一样的，在中国医院针灸科常见的中风和面瘫却不在美国的前10名。而更不一样的是，焦虑、抑郁、女性不孕症和过敏性症在美国列入前10名，在中国并不是常见病种。
针灸能治什么病不是医生说了算。这个结果是医生之间反复选择和尝试得出的，其中最重要的因素一定是疗效。
据报道，有20%美国成年人长期生活中伴随着慢性疼痛，有8%的美国成年人患有严重疼痛，影响到正常工作或生活。另一方面，滥用阿片类止痛药已经使美国陷入“新鸦片战争”，每天因阿片类药物过量死亡人数达128人，甚至导致美国人的平均寿命连年下降。西方医学科学界在寻找非药物止痛疗法时，发现中国针灸是最特异的疗法，可以增加体内内啡肽而镇痛，且无副作用，而中国人已经用了几千年。最近，多个美国权威机构推荐针灸为治疗疼痛的一线疗法，面对1/5人口这样一个巨大市场，古老的中华针灸术一定会再现辉煌。

求真解惑

电子烟健康环保是戒烟利器？

流言：电子烟健康环保，还能排毒清肺，是一种戒烟利器。
真相：人抽烟之所以会上瘾，是尼古丁在作祟。尼古丁俗名烟碱，是难闻、味苦、无色透明的油状液态物质，对人体外周神经和中枢神经系统发挥作用，是人类目前最难戒掉的成瘾物质之一。

电子烟中没有普通香烟中的焦油、醛类、酸类、酚类等致癌成分，其烟油的成分中尼古丁的主要作用就是满足人的烟瘾。
尼古丁除了是让人成瘾的主要元凶外，不断重复使用还会导致冠状动脉和外周动脉的内皮细胞损害，也会增加心脏工作速度和升高血压，因此是诱发冠心病的重要因素。由于电子烟中含有尼古丁，长期吸食以后不仅不能戒烟，还会让人更加依赖。

国产食盐含亚铁氰化钾有毒？

流言：国内食盐添加的“亚铁氰化钾”堪比毒药“氰化钾”，也就是俗称的砒霜。因此吃盐会对人体健康产生巨大影响。
真相：亚铁氰化钾是一种合法的食品添加剂。它是低毒物质，按照我国国家标准的规定，食盐中的亚铁氰化钾以亚铁氰根计含量不得超过每公斤10毫克。亚铁氰化钾要造成人健康上负面效应，至少每天成年人要摄入1.5毫克，相当于一个人每天要吃3两左右的食盐。
氰化钾确实是一种剧毒物质，但是它和食盐中的抗结剂亚铁氰化钾完全不同。氰化钾里面的氰根可以游离出来产生毒性，在亚铁氰化钾里面，氰根跟铁离子紧密结合，所以化学性质很稳定。做菜时即使真的在高温下分解出了氰化钾，想要达到让人中毒的剂量，大概需要一次性吃几十公斤的盐，这显然是不现实的。
(果壳网、蝌蚪五线谱、北京科技报、北京晚报等共同发布)



一般来讲，易于引起骨折的骨质疏松症是中老年人的病，但如果因减肥等导致必要的营养不足，也易于发生与年龄无关的骨折，尤其是20岁左右的年轻女性，应对护骨的良好生活方式倍加留意。
年轻女性发生的骨折包括剧烈活动不慎摔倒，以及长期高强度工作所致疲劳性骨折，再有穿着高跟鞋和悬空底的鞋等也是易骨折的原因。另外，由于运动不足，使保护骨骼的肌肉不够强壮的人也不在少数。研究发现，这些年轻女性有一个共同点，即因吃饭量少以致必须营养素不能很好摄取，导致体质较

妙龄女骨折事出有因

□ 宁蔚夏

为了增强骨质，最为需要的是钙，时下已为世人所知。但支撑骨骼肌肉的蛋白质也是十分必要的。蛋白质是肌肉的重要组成部分。蛋白质不足，身体肌肉即会减少，此时整个身体的蛋白质势必就要加速供给。倘若在蛋白质不足的情况下进行剧烈的运动，肌肉不仅不能增加，反而有减少的可能。
众所周知，鱼和肉、豆制品等含有较多蛋白质。对于体重50公斤的人来说，一天需要约60克肉等的蛋白质，还有，如果维生素D不足，身体既站不

稳，肌力也会下降。维生素D是通过晒太阳在体内转化而成，但已有报告称，由于防止紫外线照射的意识增强，时下人们血液中的维生素D较之以前正在逐渐减少。显然，适当的日光浴可满足人体对维生素D的需求。
年轻人骨折后往往贵之于外因，认为是不小心摔倒造成的，其实，极有可能是本身骨质脆弱所致。因此，年轻女性平时要加强营养平衡的饮食生活意识，尤其是瘦身女对此要引起足够的重视，只有从内因入手，才能防患于未然。
(作者供职于成都市第二人民医院)