

春晚小品的这些“养生梗”别当真

2021年央视春晚精彩不断，尤其是轻松有趣的语言类节目，为观众带来了不少欢声笑语，还会抛出不少广为流传的“金句”。贾玲主演的小品《一波三折》笑料不断，但其中也出现了几个常见的健康误区，比如“核桃能补脑”“黑芝麻能黑发”等，果真如此吗？让我们一一分析。

流言一：多吃核桃能补脑？
场景：小品中，医生离开贾团长家时，留下了一袋核桃，并嘱咐贾团长“补脑，留着吃”。
真相：之所以说核桃补脑，很大程度上是受“以形补形”传统思想的影响；核桃看起来就像一个微型的大脑。不过，从现代营养学来

看，核桃虽然含有有益大脑健康的不饱和脂肪酸，但并不意味它可以补脑。

核桃是一种坚果，它含有丰富的n-3脂肪酸，100克核桃中n-3脂肪酸的含量可高达9克，在一些研究中人们发现，常吃核桃在体内的少量坚果，有利于延缓大脑的衰老过程，减少包括中风在内的疾病风险。但是，到现在为止，并没有直接的研究证据表明，吃了核桃之后，就能短期内提高人的智商。所以说，吃核桃补脑并不靠谱。

另外，核桃虽然能提供多种大脑需要的营养，但是这些营养并非核桃独有，含有这些营养的食物也有很多种，常见的坚果，比如巴旦

木、杏仁、榛子、腰果都有。所以核桃并不是营养多么特殊的食物。

流言二：吃黑芝麻能乌发？
场景：贾团长误会自己脑子有病后，嘱咐团员老孙“多吃黑芝麻，能长黑头发”。

真相：黑芝麻、何首乌、黑豆……这些食材经常出现在各种乌发的小偏方里。而传说这些食材能让白发变黑的逻辑也十分简单：因为这些食材黑，所以包含黑色素，吃了头发就能黑……

其实，让这些食物呈现黑色外表的不是黑色素，而是花青素。实际上，大部分蔬果和植物能呈现出不同的颜色，都是花青素的功劳。

但是对我们的头发而言，黑色素才是让头发有颜色的关键。黑色素在出生前就形成了，有两种黑色素，真黑色素和假黑色素，这两种色素的组合就是世界上各种天生的头发颜色。随着年龄增长，黑色素合成渐渐减少，这样就无法保证所有的头发都是黑的，于是白发越来越多。

黑色食物的花青素与黑发的黑色素不同，因此不管吃多少，也不会帮助头发变黑。

流言三：多吃蛋白质能长肌肉？

场景：贾团长叮嘱团员老孙后，紧接着又叮嘱团员老张“多吃蛋白，能长肌肉”。

真相：很多人会为了快速增长肌肉，获得漂亮的形体而大量地吃富含蛋白质的食物，比如蛋白粉、鸡蛋白等。可实际上，与其刻意多吃蛋白质，不如把握好摄入蛋白质的时机。

虽说肌肉组织的确是由蛋白质构成的，但那些额外摄入的蛋白质，只会变成额外的热量罢了。肌肉纤维在锻炼过程中会受到破坏，力量训练也会刺激肌肉长得更强壮。因此，锻炼前后摄入的蛋白质，能确保身体获取到肌肉修复和生长所需的氨基酸。

其实身体所需的蛋白质质量并不大，进行专业力量训练的运动员的需求量是每公斤体重1.5~1.7克，

进行专业耐力训练的运动员每天的蛋白质需求量是每公斤体重1.2~1.6克。业余运动爱好者每天所需的蛋白质总量只是每公斤体重0.8~1.0克。

虽然小品的结尾用总结的方式作了说明，并提倡公众不要相信养生小文章，但是根据传播规律，小品中的顺口溜和“金句”的影响力通常会远远高于结尾的意义升华。而且在这个小品中，有些流言还是从穿白大褂的“大夫”口中说出的。小品要抛梗逗乐，可以有千百种方法，但千万不要不小心传播了“流言”。

(据北京科技报/科学加、科普中央厨房综合)

乳腺癌筛查，哪种方法更可靠

□ 陆菁菁



诊断效果并不十分理想。

乳腺超声检查是乳腺钼靶的重要补充。超声检查不仅可以扫描乳腺组织和周围淋巴结，发现形态及回声异常的结节，还可以对结节的血流进行判断。

超声检查依靠的是声波的反射，没有电离辐射，可多次重复而不必担心射线伤害，价格也不高。

但是相对来说，超声检查有操作者依赖性，经验丰富的医生往往更能给出准确的推断。超声对小的钙化难以显示，所以有可能会漏掉一部分以微小钙化为唯一异常表现的乳腺癌。

因此，对于中国女性，往往要通过这两项检查相结合，才能获得较为可靠的检查结果。

乳腺核磁也有一定局限性

近几年，随着磁共振技术的发展和运用，乳腺增强磁共振成像（简称乳腺核磁）显示了独到的优势。

乳腺核磁没有电离辐射，在乳腺肿物的诊断中显示了比钼靶和超声叠加起来更高的敏感性和特异度，也就是更能做到不漏诊、不误诊。

有研究证实，乳腺核磁后即使再做了钼靶或超声，对病变的诊断效能并不会增加，这说明乳腺核磁一项就足以替代其他这两种检查。

既然乳腺核磁有这么多优势，现在在乳腺癌发病率又那么高，能不能直接用这项检查作为筛查手段呢？要回答这个问题，

需要从几个方面来考虑。

首先，磁共振检查价格相对比较贵，作为一种筛查手段，给医保和个人带来一定的经济负担；在一些基层医院可能还没有广泛开展这种筛查方法、医生诊断经验也参差不齐，可能难以普及。

其次，磁共振检查时间比较长，患者需要躺在一个专用的线圈上保持静止不动，扫描时间常达数十分钟，患者的舒适性差。

第三，乳腺增强磁共振需要在扫描时配合使用静脉对比剂——钆剂，这种钆剂是否足够安全，使用是否恰当，还需要很多医生和患者考虑。最后，核磁检查也有其一定的局限性，比如对钙化显示不清；在强磁场条件下，对病灶辅助定位或穿刺的硬件要求较高。

根据自身特点选择早筛方法

对于没有高危因素的女性，可采用乳腺早筛筛查的影像学方法，包括超声和钼靶检查。由于目前乳腺超声和乳腺钼靶检查组合的方法在国内还没有被广泛认可，因此，通常建议35岁以上的女性可进行每年一次的超声筛查作为筛查手段；45岁以上的女性可在超声检查基础上，每一到两年加做一次钼靶检查。

对于有高危因素的女性，建议可考虑加做乳腺核磁作为年度筛查手段。

高危因素包括：终身患癌率高于20~25%，尤其是基因BRCA和TP53突变携带者；有明显乳腺癌或卵巢癌家族史者；胸部区域接受过放疗者等。

(作者系北京和隆家医院放射科主任、主任医师)

求真解惑

每天吃一片维生素强身健体？

流言：很多人都说，每天吃一片维生素可以强身健体，即使身体不缺，吃了也没害处。

真相：维生素是维持人体正常生理功能所必需的一类低分子有机化合物，在体内不能合成或合成量极微，必须由食物供给。维生素既不构成机体的组成成分，也非供能物质，然而在孕育生命及生长发育、调节人体物质代谢、维持正常生理功能、防治疾病等方面却发挥着极其重要的作用。

维生素有很多种，每种维生素缺乏的表现都不一样。例如，维生素A缺乏会导致干燥脱屑、角膜干燥、视物不清；维生素B₁缺乏会导致意识不清、神经系统疾病；维生素B₂缺乏会导致结膜苍白、眼角开裂、眼睑红肿、唇红干裂、口角炎；维生素B₆缺乏会导致唇舌裂；维生素B₁₂缺乏会导致神经炎等神经系统疾病；烟酸缺乏会导致糙皮病、皮肤非薄、皮炎、眼角开裂、眼睑红肿、舌炎、口角炎、意识不清；叶酸缺乏会导致舌炎；维生素C缺乏会导致牙龈炎、牙龈出血；维生素K缺乏会导致瘀点、瘀斑。

虽然缺乏维生素会导致很多症状，但维生素也不能滥用。研究发现，如果男性每天服用维生素B₆补充剂超过20毫克，或者服用维生素B₁₂超过55微克，那么他们10年后罹患肺癌的风险会增加一倍。如果他们还抽烟，那么风险会比一般人高出3~4倍。美国医学杂志的研究成果显示，服用维生素E近7年的患者不但不能显著降低癌症和心血管疾病的风险，反而增加心衰的风险。

综上所述，对于健康人群而言，长期大剂量服用膳食维生素制剂可能弊大于利。膳食维生素补充剂不能替代均衡饮食，也不能用来预防慢性疾病预防。我们应该将经常性的体育运动、以植物性食物为基础的膳食、限制乙醇摄入、戒烟与适量服用膳食维生素和矿物质补充剂相结合，以达到预防疾病、延长寿命的目的。

安宫牛黄丸放得越久越好？

流言：近年来，安宫牛黄丸一度被传为居家常备的养生良药，甚至有年代越久，效果越好的说法。

真相：安宫牛黄丸是我国最负盛名的急救用药，位列凉开三宝（安宫牛黄丸、紫雪丹、至宝丹）之中。2014年，“安宫牛黄丸”的制作技艺，列入国家级非物质文化遗产代表性项目扩展项目名录的传统医药项下，受到国家的保护与利用。

安宫牛黄丸通常放在包装精巧的药盒里，而且一盒只装一粒药丸，更让人感到它的珍贵和神奇。长久以来，安宫牛黄丸作为中医最为知名的方剂，对于脑血管病急性期的患者，确实具有稳定病情、促进患者后期清醒的作用，因此被广泛应用于脑卒中患者的早期治疗中。而且，这个治疗方法很少与现代医疗手段冲突，不会干扰其他治疗手段的正常实施，应用不存在太多禁忌（消化道出血除外），与现代医学有较多“接触”的机会，从中受益的患者数量也较大，如此口口相传，使得安宫牛黄丸在脑血管病的治疗中拥有广泛的“群众基础”。

虽然不少人对于安宫牛黄丸有着特殊的感情，但它毕竟不是神药，每年依旧有大量脑卒中患者的医疗效果不理想甚至失败。一些患者常常会将原因归咎于药物质量，甚至简单得出“安宫牛黄丸放得越久越好”的错误结论。

其实，这种说法是没有科学依据的。中药也有保质期，安宫牛黄丸属中成药，不同厂家药品说明书上的保质期短则2年，最长为5年。安宫牛黄丸中的麝香、牛黄属易挥发的芳香药，存放太久会影响疗效。

安宫牛黄丸是好药，不是“神药”，并不是放得越久越好。用药须专业人员指导，切不可随意自行服用。

(科学辟谣平台供稿)

妊娠期肾绞痛，小支架解决大问题

□ 宋刚

在医学上，肾绞痛是这样一种突发症状，毫无征兆地发生，犹如无声处一声惊雷，继而产生连锁反应，甚至导致严重后果。

女性怀孕期间很担心出现牙痛，虽然并不是严重的疾病，但完全不处理也不行。所以，很多女性备孕期间都要上口腔科检查牙齿，就是为了预防孕期出现牙痛。不过，你知道孕期还有可能出现一种比牙痛严重得多的疼痛吗？有些孕妇就是因为这种疼痛半夜到医院急诊，有的为此还可能影响到腹中的胎儿。这种疼痛就是妊娠期肾绞痛。

肾绞痛一般由泌尿系统结石引发，如果出现在怀孕早期，称为“妊娠期肾绞痛”。发病往往很突然。例如正在夜间甜美梦乡中的孕妇，突然一阵疼痛，犹如平地一声惊雷般从一侧腰部爆发。痛感闪电般串至大腿根部。感觉就像有无数台挖掘机在肾里面野蛮“挖掘”，人疼得无法直立，黄豆一般大小的汗珠会从额头滴下。孕妇连夜去医院急诊治疗，被诊断为“妊娠期结石伴肾绞痛”。一针止痛药下去，疼痛才如潮水般缓缓退去。

不过，仅仅数小时安稳过后，肾绞痛还有可能再次袭来。随着疼痛阵阵发作，体温也可能升高，那是机体在积极地抵抗。妊娠期肾绞痛时不仅孕妇自身痛苦，剧烈绞痛还可能诱发宫缩，导致流产、早产，危及孕妇和胎儿的安全。如果合并肾盂肾炎等感染，孕妇的早产率更高，故及时有效的镇痛、解痉、抗感染等治疗非常重要。妊娠期结石最佳诊断手段为超声检查，既可以检测到有无结石及其所在位置，还可以无伤害地监测宫内胎儿状态。

近年来，妊娠期肾绞痛发病率有明显的增长趋势。妊娠中，有症状的泌尿系统结石的患病率为1/250~1/3000，常发生在孕中期或孕晚期，容易误诊为阑尾炎、胎盘破裂等症。妊娠期泌尿系统结石形成的原因，一般认为是由于妊娠期肾脏血流加快，滤出更多的钙、钠和尿酸，孕妇体内的钙、磷代谢发生改变，泌尿系统受增大的子宫压迫，以及妊娠期孕激素水平升高和自主神经功能的影响，引起泌尿系

统平滑肌张力降低，输尿管扩张而且蠕动明显减弱，促使尿流缓慢，最终导致结石形成。有些孕妇发生肾绞痛后并没有查出结石，其原因可能是结石较小，输尿管剧烈收缩排石，疼痛的瞬间已将结石排出体外。还有一部分肾绞痛的孕妇没有发现结石，则是因为孕期输尿管蠕动变慢或子宫压迫，尿流缓慢、淤滞，从而导致肾积水及肾绞痛。

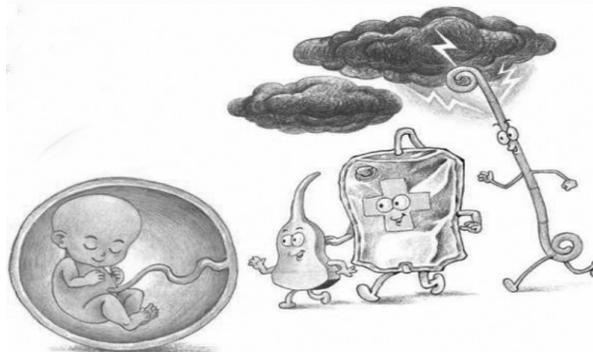
不管有无结石，对妊娠期肾绞痛均应采用药物解痉治疗。山莨菪碱（俗称654-2）和黄体酮（孕酮）已在临床应用多年，具有良好的疗效。尚未发现这两种药物明显危害孕妇和胎儿的不良事件。山莨菪碱是临床治疗肾绞痛的首选解痉药，它能够封闭外周M胆碱能受体，松弛输尿管平滑肌，从而缓解肾绞痛。但是单用效果有限，而且有可能出现心悸加快、视物模糊、头昏、眼花、口干等副作用。黄体酮既可松弛痉挛的输尿管平滑肌，又可以舒张子宫平滑肌，兼具解痉和安胎的功能，适于妊娠期肾绞痛的治疗。如果将黄体酮与山莨菪碱合用可明显减少山莨菪碱的用量，从而减少山莨菪碱的副作用。

66%~85%妊娠期肾绞痛孕妇接受上述治疗后，结石有可能自行排出。如果药物效果不佳，疼痛继续

加剧就会危及胎儿安全，此时就需要用外科手术来治疗。在输尿管内放置一根小小的支架管，起到支撑作用，缓解痉挛。笔者发表在《中华医学杂志》上的学术论文，研究和总结了这项简便易行的操作方法，论证了其对孕妇和胎儿影响小，而且疗效确切。泌尿系统梗阻、积水引发肾绞痛，梗阻、积水又容易继发感染，而感染又会加重肾绞痛的病情，形成恶性循环，严重时可能发生脓毒症，严重影响孕妇和胎儿的安全。因此，在必要时还需使用对胎儿比较安全的抗生素。

妊娠期肾绞痛，严重打破了孕早期生活的平静，甚至可能造成严重后果。不过，只要及时就诊，经过超声检查，对孕妇进行有针对性的解痉、镇痛、抗感染等治疗，必要时放置输尿管支架（甚至有证据表明，孕晚期接受输尿管镜软镜激光碎石术是安全的），多数孕妇能够安全脱险，平安度过孕期。

(作者系北京大学第一医院泌尿外科副教授、副主任医师)



妊娠期肾绞痛的最佳诊断手段为超声检查，药物可以缓解痉挛、抗感染。输尿管支架管的支撑作用使疼痛不再发生，像“避雷针”一样引开了肾绞痛的“惊雷”。



车厘子吃多了会中毒？

□ 云无心

日前有新闻报道：南宁的王女士收到亲友送的2箱车厘子，连续5天猛吃了6斤多，几天后，腹部突发绞痛，出现“血便”。医生诊断王女士因进食过多热性水果的车厘子，引起了铁中毒或氰化物中毒。

这其实是个“旧闻新炒”，以前就辟过谣。不过辟谣从来不是谣言的对手，所以它依然被许多人到处转发。一时间，刚刚因为“车厘子价格腰斩”而欣喜的吃货们，又变得忧心忡忡——车厘子，还能吃吗？

先说下结论：这位医生的说法不科学。“5天吃6斤车厘子”，并不算多。在膳食指南中，建议每天“一斤蔬菜半斤水果”，是一个“大家最好吃到这个量”的推荐，而不是说“吃得比这多就是‘过多’了”。5天吃6斤，平均每天才600克，虽然不算少，但完全谈不上“过多”。

吃车厘子不能导致“铁中毒”。车厘子中确实含有铁，但每100克中的含量只有0.3~0.4毫克。成年人每天的铁摄入量在10毫克左右，成年女性的铁需求量更高，推荐摄入量高达18毫克。这个量是指“不到这个量就有点少”，而不是“超过这个量就是过量了”。实际上，对于成年女性，“控制摄入量”的值可高达45毫克。而且，车厘子中的铁是非血红素铁，吸收率很低，想要吃到中毒就更加不可能了。

想要通过吃车厘子到“铁中毒”，得把肚子撑破。

吃车厘子导致“氰化物中毒”更是无稽之谈。有些食物中含有一定量的氰苷。氰苷本身毒性很微弱，在特定的条件下水解释放出氢氰酸，才是有毒物质。如果去查各种食物的氰苷含量表，确实会发现车厘子榜上有名。但是，车厘子中的氰苷存在于种子中，绝大多数人吃车厘子的时候都不会吃核，自然也就不会摄入。即便是有人懒得吐核，连着果肉一起吞下，人体的消化能力也不足以破坏核的硬壳而把氰苷释放出来。

靠吃车厘子导致“氰化物中毒”，需要把车厘子核嚼碎吞下，并且吃到撑坏肚子的量，也都未必能够实现。

(作者系食品工程博士、食品行业资深研发人员)