



3月“科学”流言榜发布 宝宝喝母乳能抗雾霾？不实！

小剂量降压药 会让体重上升？

来源：近日，网上流传一种“服用降压药会导致体重上升”的说法。一些网民对此十分关注。目前我国高血压患者人数已突破3.3亿，这种说法真实情况究竟如何，值得探究。

真相：记者日前采访了首都医科大学附属北京安贞医院高血压科主任余振球。

服用降压药物会增加体重吗？降压药物是否含有导致肥胖的激素？余振球认为，可以明确，服用降压药物本身不会导致体重上升，降压药物中也不含导致人体肥胖的激素。从理论上讲，有少数降压药物如果一段时间内大剂量服用，会使得某些患者血糖、血脂代谢紊乱，导致体重上升。有些患者血压升高的时候，会出现头晕、头痛、心慌、胸闷和乏力等症状，这期间患者一般不太愿意活动，缺乏运动也是导致肥胖的原因之一。

对于高血压患者的治疗，目前提倡小剂量联合用药，而且降压药物的可选择范围比较大。所以合理使用降压药物可明显减少甚至消除对血糖、血脂代谢的影响。患者服用降压药血压正常后，症状减轻甚至消失，身体舒服了，心脏功能恢复了，是可以进行一些适量运动、并以此来控制体重。

用蒸锅热饭 相当于自杀？

来源：网上流传蒸食物一定要先开着盖子把水烧开，再放入要蒸的食物，盖上盖子！用锅蒸煮东西时，一定要用开水，或是过滤过的水。如果直接用自来水，自来水有氯，经加热后，由于锅盖是盖着的，氯被全部包裹在食物上，所以一定要用煮沸过的开水或用已过滤掉氯的水来蒸食物。因为氯有致癌的危险。即使只是蒸馒头，都要有此常识。

真相：其实，自来水中氯的含量很低。不仅如此，氯在致癌分类中，仅和咖啡因同级——“目前尚无足够资料来确定该物质是否为人类致癌物”。况且，在蒸煮东西时，也会主要分解成氯离子、氯酸根和氧气。前两者不会蒸发，后者不会影响健康，根本不可能形成包裹物。这一过程有没有锅盖的遮挡都会发生，所谓水开之前务必要把锅盖打开的好心提醒只是多此一举，而且打开锅盖会造成热量的散失浪费，还会影响食物的口味。

指甲盖竖纹 是健康晴雨表？

来源：有人说，指甲上的竖线代表一个人体质的好坏，如果体力透支，精神长期疲劳的话，竖线就会越来越多！年轻人如果已经有了的话，就说明呼吸系统和神经系统有压力。果真如此吗？

真相：指甲盖的竖纹有很多原因，最为常见的原因是老化。人们会随着年龄的增长，因为指甲越来越无力留住水分了，指甲的竖线增加，就像是我们的皱纹一样。但是它们的表现形式与你的健康无关。

解酒药“干杯不醉”？

来源：近几年，各种各样宣称能够“加速解酒、保肝护肝”的解酒药悄然出现。解酒药的种类多样，主要为药片、胶囊、口服液等形式；产品的成分也纷繁不一，既有以葛根、枸杞子、灵芝等中药为主的产品，也有以蛋白粉、氨基酸、维生素、泛酸钙等为主要成分的“解酒药”；价格从几十元到几百元不等。那么，这些“解酒药”到底能不能解酒？

真相：从医学的角度看，还没有一种真正的解酒药。人体主要通过肝脏、皮肤和呼吸系统三大途径代谢酒精，其中肝脏最为重要。要想不醉，需要乙醛脱氢酶在肝脏中大量产生，把乙醛氧化。这一过程是一个缓慢的生物化学反应，在人体中是不能迅速完成的。

因此，酒量的大小，由体内的乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶的多少来决定。而这两种酶的多少，是先天形成的，目前没有任何手段能增加这两种酶的分泌。“根本没有真正能解酒的灵丹妙药！”河南省人民医院感染科主任医师尚佳说，市面上的“解酒药”，无论中药西药，都不存在彻底的解酒作用。

百合水仙 不能家养？

来源：很多人喜欢在家里养一些花，但最近网上流传说百合的香气会使人兴奋引起失眠，水仙花有毒等等，很多植物最好别在家里养。养花也有禁忌吗？

真相：北京市园林研究院植物所所长王茂良指出，没有哪些花绝对不能养，但要养在合适的地方。不过，不管什么花，都最好不要放在卧室里养。因为卧室往往是较为封闭、狭小的空间，百合、水仙等花香浓重的植物，不利于睡眠。比如一品红等植物茎叶里的白色汁液会造成过敏。除了卧室，阳台、客厅几乎可以养所有中小型植物。

有些植物的香气可能令人过敏，但个人体质不同，有的人就很喜欢花香也不会过敏，所以不能一概而论。而像郁金香、香草等很多植物虽然含有对人体有害的生物碱，但要看在人体接触的量多少，家里养一盆郁金香，不会有什么问题。

宝宝喝母乳 能抗雾霾？

来源：民间抗霾的方法一直新招频出，《对抗雾霾你应该吃的九种食物》《这些植物可以防雾霾》《选好房子抗雾霾》……各行各业都在想方设法和抗雾霾扯上关系。甚至网上流传，母乳也能抗雾霾，是真的吗？

真相：确切地说，母乳巨噬细胞在乳腺局部对抵抗乳腺炎、保持母乳清洁及对乳腺肿瘤的监视有一定的重要作用，也可以增强新生儿及婴儿抗感染的能力。但进入婴儿胃肠道后难逃胃酸破坏分解，能否继续保持活性、发挥功能，还是学界悬而未决的问题。所以，想要让宝宝从母乳中获得大量活性的巨噬细胞，并以此来增强自身的免疫力，功效相当有限。

巨噬细胞真能对抗雾霾吗？所以，单从第一层面来看，巨噬细胞并不能说是PM2.5的终极对手。既然巨噬细胞并非PM2.5的终极对手，母乳中的巨噬细胞对于婴儿抗感染的作用也相当有限，而且，寄希望于通过吸收母体的巨噬细胞来对抗PM2.5，则更是不可能。所以，母乳抗雾霾的想法虽然美好，但不科学。

靠洗发水能防脱发？

来源：随着成龙的Duang流传网络，曾经“男神”李亚鹏的秃顶被网友扒了出来，有媒体称“大陆男性秃顶面积相加占北京四分之一”也引起男人恐慌。各类能让你Duang起来的洗发水，无论是防脱还是生发都遍布网络，它们真的管用么？

真相：对于洗发水来说，它的作用主要是护理头发，干性、油性和中性的发质适用的洗发水也不同。如果洗发水使用不当，不仅不能养发，而且还会导致断发、头发脱落等。

洗发水只是保健品，它并不属于医药产品，想要生发，则必须依靠医学手段，另外对于斑秃这种脱发现象，可以实行针刺加药物刺激毛囊生长的方法。如果仅仅依靠洗发水所说的生发功能，是很难有奇迹发生的。
据《新京报》

儿童用电子产品会得眼疾？

来源：近日，一条微信在朋友圈内疯传。“北京同仁医院眼科三位医生拿自己孩子做了7天实验，出现三种结果：玩20分钟iPhone，三个孩子平均视力接近轻度假性近视状态；玩20分钟iPad，泪膜破裂时间与干眼症患者相当；玩10分钟手机，相当于看30分钟电视。让孩子们远离手机，远离iPad！尤其不要在黑暗中玩手机！容易患黄斑病变，此病无法医治。”

真相：微信所提到的电子产品对于眼睛的损害并非危言耸听，但这些症状只是短时存在，如果不长期、连续过度用眼，这些症状是可以恢复的。至于所说的“黄斑病变无法医治”也是不科学的。

手机、pad、电脑屏幕发出的蓝光真的会损伤眼睛？答案是肯定的。手机、pad、电脑的屏幕都会放射出大量蓝光，而蓝光正是对眼睛损伤最大的可见光。自然光中也存在蓝光，为什么我们的眼睛不会对自然光中的蓝光那么敏感，而手机发出的蓝光却对眼睛伤害这么大？原因就是手机屏幕发出的蓝光其所发出光中最强的，而自然光中的蓝光不是最强的。手机屏幕的蓝光是非自然光，长时间使用会损伤人类的眼睛。

