



2015年十大致癌谣言 别在朋友圈传了

刮腋毛有患乳腺癌的风险，地暖致癌，猪肝是解毒器官不能吃……2015年，一条条触目惊心的“健康提醒”在微信、微博上被频频转发。这都是真的吗？南京专家总结了2015年度在朋友圈流传最广的十大致癌谣言，逐一辟谣。

谣言 1 刮腋毛致癌

有此一说：如果剃掉、拔掉或以其他方式去除腋毛，会阻碍身体里的毒素从腋窝排出。毒素会储存在腋下的淋巴结，形成肿瘤。在微信传播的这篇文章还提到，几乎所有乳癌都发生在乳房外侧上方的区域，那里正是淋巴结所在的地方。男人之所以很少得乳腺癌，就是因为他们不剃腋毛。

辟谣：南京市中西医结合医院皮肤科主治中医师刘明珠介绍，刮腋毛只是剃除毛发在体表的部分，并不破坏毛囊深层结构，因此对顶浆汗腺的分泌影响也十分有限。刮腋毛不会影响汗腺的结构，也不会阻碍排汗。原文声称几乎所有乳腺癌都发生在乳房外侧上方的区域，因为这是排毒淋巴结的所在地。临床上以乳头为原点，将乳房分为四个象限，外上象限乳腺癌原发灶发病率确实最高，但美国癌症协会对此的解释是，这很可能只是因为该象限乳腺组织最多，其发病比例和乳腺组织在外上象限分布的比例类似，和淋巴无关。

谣言 2 蓝色洁厕块致癌

有此一说：洁厕块只适合有双供水系统的国外楼房，国内几乎没有这样的供水系统。由于主阀门和分阀门没有单向止回阀，在负压的作用下，带有强致癌致病的污染水会反流进自来水系统，引起癌症等几十种致死疾病。

辟谣：江苏省肿瘤医院主任医师陈仕林教授介绍，目前还没有临床病例能证明蓝色洁厕块致癌。这些化学元素对于人体的危害，可能还是体现在刺激性上，所以也不建议频繁或长时间接触这类物质。

谣言 3 口香糖致癌

有此一说：口香糖中的天然橡胶虽无毒，但制作过程中所用的白片胶是加了毒性的硫化促进剂、防老剂等添加剂，刺激肠胃，引起不适。口香糖中的代糖阿斯巴甜也是致癌物。

辟谣：口香糖中会含有一定的添加剂和代糖阿斯巴甜，但南京市中西医结合医院口腔科主任周俊波介绍，从理论数据分析，一个人只要不是每天成斤地摄入，就不会出现安全隐患。

谣言 4 玉米油、葵花籽油做菜致癌

有此一说：有微信文章援引了一位马丁教授的观点，他发现植物油在高温烹调过程中会产生大量的醛类物质，醛类物质有潜在的毒性，可能导致心脏病、癌症、痴呆等。该教授发现，当被加热到180℃一段时间后，相比葵花籽油和玉米油，黄油、橄榄油、猪油产生的醛类物质会少很多，椰子油情况最好，因此他建议不要用玉米油和葵花籽油了。煎炸可以用黄油。

辟谣：南京市中西医结合医院副主任中医师王东旭说，科学合理食用植物油，一般不会对人体健康产生影响。中国人的饮食烹调习惯和西方有一定差异，后者以煎、炸为主，而中式烹饪方法包括炒、蒸、炖、焖、焖、煮等多种方式，比如急炒、清蒸等方式中，一般不会出现长时间高温煎炸。需要指出的是，各种油都不建议长期单一食用，经常更换食用油种类更有益健康。

谣言 5 筷子3个月不换可诱发肝癌

有此一说：普通筷子使用3-6个月，由于食物、洗涤剂及空气、餐柜内残留物附着，颜色会发生改变。此时，筷子会滋生各种霉菌，严重发霉的筷子会滋生黄曲霉素，该物质已被广泛认定可诱发肝癌。

辟谣：南京市中西医结合医院治未病科副主任医师刘欣说，木质和竹质的筷子，一定要保证干燥，如果没有发霉而且干净整洁，不一定非要3个月就换一批。但是，筷子一旦出现霉斑，就要立即更换。因为发霉的筷子，有可能被黄曲霉素污染。黄曲霉毒素为致癌物，是剧毒物质，对人及动物肝脏组织有破坏作用，严重时可导致肝癌甚至致人死亡。木质和竹质的筷子应定期用沸水煮半小时，放置在空气中晾晒干燥再使用。尽量不要把筷子放在密闭空间里，洗筷子时不要一把抓着用洗洁精猛搓，这样容易使筷子变粗糙，产生细小的凹槽、裂纹，导致微生物残留。

谣言 6 癌细胞爱甜食

有此一说：冰淇淋、草莓蛋糕、布朗尼……往往让人难以抗拒。糖会“滋养”癌细胞，癌症患者应该杜绝糖类。

辟谣：江苏省肿瘤医院主任医师陈仕林介绍，“糖”是一种笼统的说法，在化学式的表现上类似于“碳”与“水”的聚合，故又称为碳水化合物，这种物质在人体消化系统中会被水解成葡萄糖和果糖。人体所有细胞都需要葡萄糖来提供能量，无论是坏的细胞（比如癌细胞）还是正常的细胞。但是，相对而言，癌细胞比正常细胞生长得更迅速，对葡萄糖的需求量更大，所以有人误以为，甜食帮助癌细胞快速生长。但是从临床接诊的癌症患者来看，并没有明显的偏食甜食类食物的现象。不能说吃甜食就会增加致癌的风险，只要科学饮食，合理搭配都是可以的。但是需要指出的是，偏食某一类食物与癌症还是有联系的。偏食腌制类的食物会增加食道癌的风险，偏食辛辣刺激类的食物会增加胃癌的风险，偏食肥甘厚腻类的食物会增加肠癌的风险。

谣言 7 地暖致癌

有此一说：儿童长期处于地热供暖辐射环境中，会导致血液、淋巴液和细胞原生质发生改变。意大利专家研究后认为，意大利每年有400多名儿童患白

血病，主要是因为他们居住在地热供暖的环境中，受到了严重的供暖辐射。

辟谣：电地暖的辐射属于电磁辐射，电磁辐射对人体影响的关键取决于辐射的量。电地暖虽然属于电磁辐射，但产生的辐射波频率只有50Hz。实际上我们经常使用的家用电器都会产生电磁辐射，如手机工作频率900MHz（1MHz=1000000Hz），电脑一般为333MHz，微波炉为2450MHz。因此，担心地暖影响人体健康是完全没必要的。

谣言 8 味精致癌

有此一说：味精被加热到120℃时，谷氨酸会变成致癌物质焦谷氨酸钠。

辟谣：王东旭说，100℃温度加热半小时，仅有0.3%的味精生成焦谷氨酸钠，加热1小时才有0.6%的味精生成焦谷氨酸钠。其对人体产生的影响微乎其微。所以味精致癌这说法不可靠。对于健康的人来说，食用味精并没有大问题，但是，孕妇和婴幼儿最好不要吃含味精的食物。此外，医生会建议一些患者低盐、低钠饮食，味精最好也不要吃，味精中含钠，虽然量不多，但也要注意。

谣言 9 6号杯盖致癌

有此一说：每个塑料容器底部都有一个三角符号，类似于“身份证”，代表塑料回收标志。三角框内的数字从1至7，对应不同材料。6号杯盖的材料是聚苯乙烯，也被标识为PS。重点是，这种塑料材质在高温下会释放出有毒物质，长期饮用可能致癌，建议不带盖喝。

辟谣：塑料杯盖上的数字对应的是材质。根据国际癌症研究中心公布的数据看，一个热饮杯盖中苯乙烯单体的迁移量为3.75微克，而一根烟则有20-48微克，香烟远比杯盖危险。国际卫生和粮农组织制定的苯乙烯暂定每日最大容许摄入量为0.04毫克/千克。对于体重为120的人来说，每日最大容许摄入量是2400微克。要达到这个危害量，相当于每天要饮用约107杯热饮。

谣言 10 不能吃猪肝

有此一说：每公斤猪肝含胆固醇400毫克以上，摄入胆固醇太多会导致动脉粥样硬化，同时肝是解毒器官，会累积大量黄曲霉素、抗生素、安眠药等代谢毒物，故猪肝不宜吃。

辟谣：王东旭介绍，猪肝胆固醇较高，肥胖超重、胆固醇偏高人士尽量不要食用。同时，猪肝也确实代谢解毒器官，但这并不代表不能吃。作为一种天然食物，猪肝中也有大量的营养素，特别是铁，合理食用是没有问题的。

■相关报道

这些流言也很火

由北京市科协、全国晚报科技记者编辑协会、上海科技传播学会等共同支持并发布的“每月科学流言榜”，用科学和理性揭穿了11月热门的科学谣言。

柿子与其他食物同食会致病？

流言：最近有一则消息在微信朋友圈里流传，内容十分惊悚：“家里有小孩的注意了，一个小女孩吃完柿子又喝酸奶，结果不到半个小时就中毒死了。如果她的家长有一点常识，小女孩的生命也不会结束！”类似的流言还有，“家里有老人的注意了，一个老伯吃了自家树上结的柿子，差点没了命……”吃柿子真有那么多种禁忌吗？

真相：经常和柿子搭配出现的“禁忌”都是高蛋白食物。柿子里面含有大量鞣酸，又名单宁酸，它能使蛋白质凝固。如果一次吃进太多鞣酸，在胃酸的环境下，这些鞣酸和胃里的蛋白质相互作用，就会破坏蛋白质的分子结构，形成不可溶的沉淀，这也只是证明吃柿子不好消化。而目前并无确凿证据表明食用柿子直接致死的案例。因此，健康人完全没有必要担忧，只需记住三点即可：不要空腹吃柿子、不要吃未成熟的柿子、不要吃柿子皮。

生吃鱼片营养价值高吗？

流言：很多人认为日本人爱吃生鱼片，这是因为生鱼片鲜嫩可口、营养丰富，健康有益。没错，鱼类含有丰富的氨基、卵磷脂、钾、钙、锌等微量元素，除此之外，还富含着大脑发育所必需的DHA，但是，生吃好吗？

真相：生吃鱼的做法不科学，会导致人体患病。因为在鱼体中有着各种各样的寄生虫和细菌。三文鱼身上比较常见的寄生虫是异尖线虫，若是食用了有这种寄生虫的鱼，一般在食用后的1-5天会发病，导致人腹痛难忍。淡水鱼体中存在较多的是肝吸虫，一旦肝吸虫进入人体，寄生在人的肝脏、胆管内，很可能引发慢性寄生虫病，致人食欲不振、腹痛、肝肿等，严重者还有可能诱发肝癌。除寄生虫外，鱼类中含有较多的细菌，这些细菌都是在加工运输过程中污染鱼类的。虽然大部分细菌对人危害并不大，但是其中的大肠埃希菌也可以引起食物中毒，致人腹泻、腹痛、恶心想吐等。

劣质餐巾纸携带肝炎病菌？

流言：劣质餐巾纸或卫生纸的原料中可能含有大量细菌、真菌等，虽然一般人使用时只是擦拭皮肤或嘴唇，但难免会使细菌或真菌进入口中，不排除会引起肠炎、痢疾等疾病，有的餐巾纸甚至还可能携带肝炎病菌。这是真的吗？

真相：劣质餐巾纸造成卫生隐患主要有两个原因，一个是微生物超标，另一个则是化学添加剂的违规使用。微生物超标容易导致使用者发生接触性感染。由于劣质餐巾纸的原材料是用再生纸制造的，其原材料本身已经被污染过，而且制造这些劣质餐巾纸的工厂往往消毒措施有限，餐巾纸可能还会含有大量细菌、重金属等。如果长期使用这种劣质餐巾纸擦嘴，很容易把纸中存在的大量荧光增白剂以及其他有毒物质和细菌再吃进肚子里，造成卫生隐患。

关于“劣质餐巾纸携带肝炎病菌”，正确的说法是肝炎病毒。另外，病毒性肝炎有多种，不同种类的肝炎有不同的传播途径，例如甲型肝炎病毒和戊型肝炎病毒一般存在于受污染的食物和水中，通过粪便等途径传播，其在干燥的环境中不易存活。甲型、戊型肝炎病毒不可能通过干燥的餐巾纸进行传播。而乙肝和丙肝则有血液传播、母婴传播和性传播这几种途径。

综合《现代快报》《新民晚报》