

涂抹姜汁可生发?

这些谣言,老年人要当心(上)

“涂抹姜汁可生头发?”“吃牡蛎可以壮阳?”2018年12月,很多医药健康、社会事件成热点,经梳理分析,这些都是谣言。

在此提醒网民朋友,对待网络上一些不明来源的“医学奇迹”“生活小百科”消息,不要轻信,应从权威官方渠道获取信息,避免成为谣言的传声筒。

谣言一 涂抹姜汁可生发?

【**传闻**】很多人面临脱发的困扰,网传“谢顶的人涂抹姜汁可以生发,只要坚持用新鲜的姜片或姜汁每天擦几次头皮,用不了多久头发就可以重新长出来”。

【**真相**】涂抹姜汁生发的做法是不科学的。有专业医生称,我们平时称的“秃顶”,大部分都是由于遗传因素引起的。仔细观察头顶的皮肤,会发现很薄很亮,毛孔很小,即毛囊大部分萎缩坏死。如果只靠涂抹姜汁来促进生发,并没有作用,如果力道过大或者频次过多,反而会加速剩余毛囊的老化。另外,精神压力大和营养不良引起的脱发是可以均衡饮食以及合理的睡眠改变的效果。

谣言二 吃牡蛎可以壮阳?

【**传闻**】网传牡蛎含有大量的氨基酸和锌等丰富的微量元素,其含锌量是所有食物中最高的。锌对生殖器官的发育和性功能的完善至关重要,所以坚持吃一段时间,就能够起到很好的壮阳补肾



漫画:于仁智

【**真相**】从营养角度来说,牡蛎中含有的大量矿物质以及微量元素锌,只能帮助提高系统免疫力,这对男性有好处,但是不会让男性产生性欲。专家表示,并没有研究表明哪种食物有神奇的壮阳效果,还是均衡饮食、适量锻炼、充足睡眠、放松心情更靠谱。

谣言三 在脸上滚鸡蛋能祛湿?

【**传闻**】网传“在脸上滚鸡蛋能祛湿”,潮湿天气时,容易身体发痒、起风包的人,将刚煮好的鸡蛋剥壳后,马上在脸上或身上快速滚动。待鸡蛋常温后,剥开会发现蛋黄发黑、凹凸不平的情况,据说这就是从人体清除出来的“湿气”“湿毒”。

【**真相**】“剥壳的熟鸡蛋反复滚动之后,蛋黄上出现

小点”是正常的物理现象,在任何表面上滚都可以出现。蛋黄表面的小点和黑色与“湿毒”“湿气”无关。

谣言四 食物能排“烟毒”?

【**传闻**】网传常吃富含维生素C的食物、绿茶、含硒丰富的食物、含β-胡萝卜素的食物、碱性食物、枇杷和梨,就能够排出因抽烟留在体内的“烟毒”。

【**真相**】食物排“烟毒”纯属谣言,没有任何食物能降低吸烟对人体的危害,要想真正解决这个问题,只有戒烟一条路。

谣言五 洋葱大蒜能净化血液?

【**传闻**】最近,一篇名为《这6种神奇食物,每吃一口都在净化血液!》的文章在朋友圈广泛流传。文章称洋葱

富含前列腺素A和硫氨基酸。大蒜是天然的抗菌素,可以杀灭血液中的多种球菌、杆菌、真菌和病毒。

【**真相**】洋葱既不能降低血压,也不能降低血脂,因为它所含有的前列腺素种类不能参与调解人体活动;洋葱富含槲皮黄酮,有研究发现,槲皮黄酮对高血压一期患者有轻微的降压效果,但是这样的效果只在41%—55%的患者中表现出来,研究进展到最后也未得出槲皮黄酮摄入与血压下降之间的剂量关系。

有研究员在培养基中培养细菌,发现大蒜中含有的大蒜素能抑制并消灭病菌。但是,正常情况下,人体血液不应该存在细菌、真菌等微生物,即便有少量的微生物能够进入血液,也会被血液中的免疫细胞消灭。

(新华网)

珠海附加补充医疗保险保障力度有多大?

这四个方面可再度报销

参保人只要每人每年交纳190元的保费,就可在珠海市基本医疗保险报销额度的基础上,获得高额住院费用、自费药等四个方面的保障力度。本报特邀中国人寿珠海分公司健康保险部总经理赖晓波,就新保险项目各种细则问题进行独家答疑。

参保后,补充医疗保险附加项目保障的范围有什么?保障力度有多大?据悉,该新项目将在以下四个方面进行再度报销。

住院医疗费用高额部分的报销:参保人社保年度内发生的住院核准医疗费用累计60万元以上、100万元以内的部分,报销90%。

自费药的报销:符合规定的抗肿瘤自费药累计1万元以上、30万元以内部分,报销90%;投保年度内新确诊和复发的恶性肿瘤可各享受一次PET-CT检查项目补偿,报销比例为60%。

住院自费的报销:对住院医疗费用中符合规定的个人负担累计3万元以上、30万元以内部分,报销90%。

首次确诊的补贴:对首次确诊10种重大疾病的参保人予以2万元现金补贴。 本报记者 卢展晴

生活有意义 老来更健康

英国伦敦大学学院一项研究显示,对老年人而言,感觉生活有意义关联身心健康。相关论文刊载于7日出版的美国《国家科学院学报》。

研究人员让7000多名50岁以上中老年人评估日常生活多项事务是否有意义,从低到高打分1至10分,同时分析老人多项健康数据。结果显示,觉得生活更有意义的研究对象步行速度更快,双手握力更强,睡眠更好,血液中维生素D浓度更高。

研究人员还发现,觉得生活更有意义的老人往往有着更密切的人际关系、较高的经济水平、更健康的生活方式以及能花更多时间运动和社交。

为期4年的随访结束时,与觉得生活有意义的研究对象相比,感觉生活没什么意义的老人出现抑郁症状的风险高两倍,出现慢性疼痛的风险高30%。

研究人员认为,随着人们寿命越来越长,人们需要了解哪些因素能让晚年生活更健康、更愉悦。“这是一种双向关联。良好的社交关系、健康的身体让人们觉得生活有意义,而生活意义又会让人们更多地参与社交和文化活动,从而促进身心健康。”

(新华社微特稿)

购买保健品怎么“避坑”?

“药到病除”不买 “天价”产品慎买

保健品又进入产品促销旺季,近期,国家药监局和广东省药监局等单位给出了不少简单易上手的指引,教广大消费者“避坑”。

据介绍,保健品属于食品中的特殊种类,其本身具有一定的调节身体机能的作用,但不能代替药品,也不允许宣传其疾病治疗、预防作用。

专家表示,“药到病除”不可信,消费者应科学理性看待产品宣传内容,凡声称

疾病预防、治疗功能的,可选择“一刀切”不购买。负责任的企业、正规的产品不会违规过度宣传;但凡保健品广告只强调自身功效特点,只字未声明“本品不能代替药物”的也建议一律不要购买。

消费者在选购保健品时认准“小蓝帽”(保健品标志),确保“小蓝帽”及保健品批准文号两者俱全,然后依据其批准功能有针对性地进行选择,并按标签说明书要

求食用。

此外,最好通过正规可靠渠道购买保健品,索要正规的销售凭据或发票,切忌通过非法的传销和会议销售等途径购买产品;消费者在网上购买保健品也要留心,不要轻信见效快口号。

药监局方面建议,太贵的保健品应慎买,不要相信商家所谓“越贵越好”的宣传。保健品的价格基本都有合理区间范围,对于一些普

通材料却打着“进口珍稀原料”“高科技工艺”“祖传秘方”等噱头的天价产品要提高警惕,避免受骗。

记者查阅发现,药监局披露的市场调研大数据显示,以最“亲民”的几类为例,蛋白粉均价为388元、鱼油均价为115元、灵芝孢子油均价为267元、西洋参均价为204元、成人复合维生素均价为123元、氨糖/软骨素均价为212元。

(广州日报)