

这类传言你信吗？

本报记者 张 琦

近日，网络上关于健康话题的传言不断。针对这些传言，本报记者总结了几条，邀请河南省人民医院营养医学专家王雯进行解读。

宿便是健康杀手？
“宿便是健康杀手，排便更健康。”“宿便会压迫小肠绒毛的活力和弹性，发酵、胀气导致酸毒症，还会改变腹部和脊柱形状，让身材变形。”网络上所说的这些是真的吗？

王雯表示，宿便并非医学概念，而是商家创造出来的说法。有人腰围增大变成“将军肚”或“啤酒肚”，主要是脂肪堆积在腹部所致，和宿便没关系，依靠排便减肥不科学。

买牙膏要看底部颜色条？
微信上总是有人发“判断各种牙膏的成分”的文章，牙膏底部的不同颜色条代表了牙膏的不同成分，绿色和蓝色的天然成分多，红色的则为药物加化学成分，而黑色的为纯化学制品。

王雯表示，牙膏尾部颜色标注的用途，在于牙膏灌装封尾时的识别，与成分没有任何关系。牙膏成分没有纯天然、纯化学之分，只要符合牙膏成分规定即可。大家没有必要根据颜色条选择牙膏，要根据功效选择适宜自己的牙膏。

酸性体质易生病？
人体体液 pH 值处于 7.35~7.45 的弱碱状态最健康，但大多数

人的体液都在 7.35 以下，这就是酸性体质。人体易生病，很大程度和人的体液偏酸有关。

“酸性体质是商家炒作的概念。”王雯说，在医学临床和医学研究中，不存在所谓的酸碱体质，这是一些商家促销保健品的噱头。在临床实践中，没有任何证据证明癌症患者都是酸性体质。

超市小票摸多了会致癌？
有传言称，超市小票中含有双酚 A（一种化工原料，是已知的内分泌干扰素），双酚 A 会通过皮肤进入人体，影响人的生殖系统，甚至致癌。

对此，王雯表示，虽然购物小票含有双酚 A，但其含量极低，完全达不到对人体致病的剂量标准。

以超市收银员为例，每天接触小票 10 小时，对双酚 A 的摄入量比允许摄入量低 42 倍。因此，消费者一天接触几张购物小票不会影响身体健康，更不会致癌。

手机和 WIFI 辐射也会致癌？
网上频频流传手机和 WIFI 辐射影响健康。一名丹麦中学生实验证明：放在普通房间的种子可以正常生长，而放在有 WIFI 环境的种子则变成了褐色，甚至死亡。

王雯称，WIFI 的功率并不大，穿墙后的辐射几乎可以忽略不计。只要是正规厂家生产的无线路由设备，就不会对人体的健康造成影响。实验表明，手机处于电话接通状态时辐射值最高，为 4.0 毫

高斯。距离手机 15 厘米时，其高峰值仅为 0.3 毫高斯，减去环境辐射值后基本为 0。因此，只要辐射强度不超过 833.3 毫高斯，都是安全的。

微波炉辐射可能致癌？
网上有传言称，微波炉辐射可致癌。当微波炉烹调食物时，人站在微波炉一米之内会遭受极大辐射。此外，通过微波炉加热的食品营养会大量流失，吃多了也会致癌。

王雯称，微波炉都带有防护设备，向外泄露的辐射量微乎其微，没有研究证明用微波炉加热后的饭菜会致癌，使用微波炉烹调的蔬菜和炒过的蔬菜，其营养没有太大区别。

J 疾控文苑

我的父母都是医务人员，我自幼耳濡目染精神科医务人员的酸、甜、苦、辣，多次目睹精神疾病患者及其家属的喜、怒、哀、乐。我在年幼时就默默发誓：长大后一定要当一名精神科医生，亲自为精神疾病患者解除痛苦。

当年填报高考志愿时，我谢绝老师、同学的婉言相劝，坚持填报新乡医学院，学习临床医学，并如愿以偿地成为一名精神科临床医生。从事精神科临床工作近两年来，当曾经的理想变成一天天重复、简单、机械的查房、问病史、精神检查、写病历、陪患者做检查、给患者喂饭时，我不免对自己的工作产生懈怠。看到精神病患者和家属求助的眼神，听到他们充满感激的话语，我感到工作的重要性，浑身充满干劲儿。尽管许多人对精神卫生工作不理解，但是我想通过自己的一言一行影响周围的人。

去年，在一家商场的洗手间，我无意中听到一对母女的谈话。凭借职业的敏感，我判断那位姑娘不正常。当时已经春暖花开，那位十四五岁的姑娘还穿着保暖衣，她的母亲让其换上保暖衣，那位姑娘竟然粗暴地向执意为她换衣服的母亲动手，她的母亲很生气，说她不可理喻，有些人投去异样的目光，母女俩既尴尬又无奈。我一边说服那位母亲别生气，一边运用专业知识与母女俩对话。那位姑娘告诉我，她不愿换衣服是因为总有人在耳边告诉她不能换衣服，否则就会引来杀身之祸。那位母亲说：“我女儿近一个月来除了不换衣服外，还有睡眠不好、情绪不稳、躲在卧室里自言自语等情况，而且很少与人交往。我认为是考试成绩不理想、学习压力大造成的，没有足够重视，想利用周末到商场买几套新衣服哄哄她，没想到会这样……”我初步判定那位姑娘患了精神疾病，当我说出自己的想法和建议时，她的母亲连连摇头说“不可能”，我耐心解释并留下联系电话，让她们一定到医院检查。后来，母女俩到医院就诊。检查结果显示，那位姑娘患了精神分裂症。由于发现得早，治疗及时，那位姑娘很快痊愈出院，成为职业技术学校的一名学生。

正是这次无意间收治精神疾病患者，使我对自己所从事的职业更加崇拜，也大大提高了我的成就感。我的母亲高兴地说：“我闺女天生就是当医生的料。”

在去年的执业医师资格考试中，虽然我以优异的成绩受到老师和领导的认可，但是我明白，和优秀的精神科医生相比，我还有段距离。我想通过自己的努力影响身边的同学、朋友，时刻保持职业的敏感性，为精神卫生事业的发展尽自己的微薄之力。

（作者供职于河南省精神卫生中心）

我是精神科医生

□ 杨文宽

D 当季提醒

严防肠道传染病“病从口入”

□ 王 磊

夏季气温升高，易引起多种肠道传染性疾病高发，应掌握相关传染病防治知识，提高保健意识，养成健康的行为习惯和生活方式，严防“病从口入”。

甲肝、伤寒、痢疾等肠道传染病主要通过污染水、食物、日常生活接触和苍蝇传播。夏季气温较高，降雨量增加，苍蝇、蚊子等病媒生物活跃，饮用水容易被污染，加上有些人喜欢吃凉菜、喝生水等，六七月份便进入肠道传染病高发期。

预防肠道传染病必须减

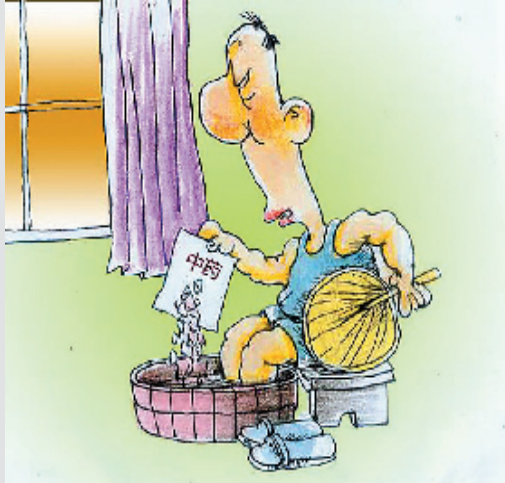
少在外就餐的次数，不到卫生条件差的饮食店吃东西，不吃腐败变质的食物，生吃的瓜果要洗干净、削皮；讲究卫生，坚持做到饭前便后洗手、喝开水、不乱倒垃圾；搞好环境卫生，加强厕所、粪便管理；注意劳逸结合，保证合理的饮食和睡眠，不暴饮暴食，维持正常抵抗力。此外，接种甲肝、伤寒疫苗可以有效预防相应的传染病。一旦出现肠道传染病症状，要及时到正规医院诊治，以免延误病情。（作者供职于汝阳县卫生局）

Y 养生漫画



苹果所含的纤维、抗氧化剂和类黄酮等有助于保护心血管健康。50 岁以上的中老年人坚持每天吃一个苹果，可以有效缓解因心血管疾病引发的死亡。

李明新/画



夏季温度高、湿度大，真菌大量繁殖，有些人开始为脚气而烦恼。每天坚持用中药泡脚，每次 20 分钟，坚持 15 天就会达到理想的祛湿效果。

李明新/画

本版未署名图片为资料图片

我们工作，是为了更好的生活！

疲劳过度，如何好好生活？

从手术台到科研室，熬红了双眼，拯救了无数生命，医生成为过度疲劳的职业。在拯救生命的伟大使命之外，请记得善待自己。长期的疲劳工作，如何照顾好自己的生活，默默支持自己的家人，如何得到更好的照顾？

生命天使们，请重视自己的疲劳，哪怕只是给自己一个午睡的时间，璞丽中心，就在省人民医院对面，我们随时欢迎您成为这里的主人。

能不能一边休息，一边赚钱？

财富的积累是一切的基础，但是绝不能累坏我们的身体。有没有一种方式，可以既不劳心劳累，又能让我们积累财富？

璞丽中心，携手途家托管入驻，星级酒店式管理。只要您需要，随时可以入住享受。而房屋空闲时，途家帮您进行出租，整个过程全权负责，定时打扫维护，及时出租，您要做的，除了休息享受自己的公寓，剩下的就是坐等收租。这样的机会，在郑州能有几次？

如何一处置业，游遍全国？

边休息边赚钱还不够！当您读到这里的时候，如果是匆匆赶时间，证明您真的该度假了。一趟家人的出游要准备多久？查攻略、找酒店、找路线，但如果您了解途家，一切都将改变。全国近 130 个城市，10 万套房屋，全部免费交换入住。从此，璞丽中心一套房，可以自由自在走遍全中国，随时随地，随心所欲。一处置业，全国有房的机会，值得给这世上美好的职业者——医生。

月租超过星级酒店的公寓，郑州哪里有？

途家托管，风靡全球不动产，星级酒店管理入户，携手璞丽中心，在郑州市中心，黄河路、经三路之上，于地铁 5 号线旁，打造改写郑州精装标准的酒店级公寓，40~70 平方米的优势户型，6 个以上国际团队倾力打造，3.7 米挑高，让公寓超越酒店品质。

途家托管的引入，让璞丽中心的公寓价值再暴增，定期房屋清扫、维护，业主随时入住也可以随时出租，所有的房屋打理麻烦全部省去，您再也不用为没时间带租客一次次看房而烦恼，您要做的，只是收租和在线时刻监督即可。这是璞丽中心，为忙碌的生命天使，准备的财富馈赠。

THE PULI 璞丽中心

APARTMENT 璞丽公寓 | OFFICE 璞丽写字楼 | STREET MALL 璞丽商业

途家托管 月租翻倍
璞丽中心精装公寓 收益高过星级酒店

〔欢迎拨打电话或通过网络了解不动产专家——途家〕

40~70 平方米铂金级精装公寓 / 投资回报高过星级酒店
途家托管入户 星级酒店式管理 / 置业一处 全国有房
黄河路 经三路 地铁 5 号线旁 (规划中) / 开放式商业 超 5A 办公专属配套

TEL: (0371) 86539999
ADDRESS: 郑州市 黄河路经三路交汇处东 50 米路北

璞丽中心精装公寓 医疗系统专属团购报名中 (0371) 6595 5644

不限购 不限贷

意向图

投资商：中部大观地产 | 建筑设计：Amphibian Arc | 室内设计：郑中设计事务所 (CCD) | 施工建设：中建八局 | 景观设计：地茂景观设计咨询 (上海) 有限公司 | 物业管理：山水物业 全家推广：梅笔思奇 (北京)