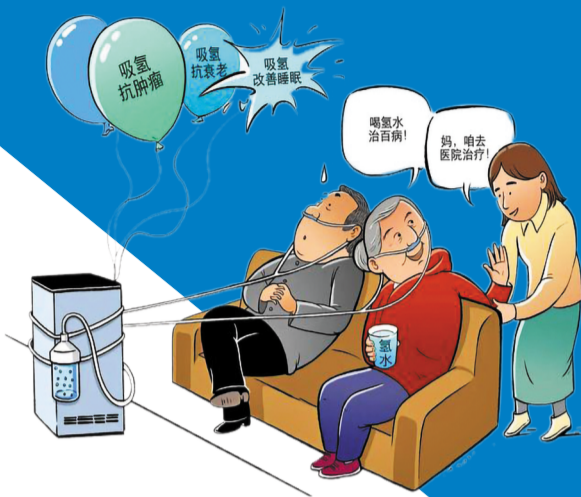


最新“科学”流言榜发布 吸氢气就能抗衰老？ 没这么简单

尽管在实验室条件下，氢气表现出减少炎症反应、抑制肿瘤生长的作用，但通过吸氢气、喝“富氢水”就能实现包治百病吗？悄然兴起的“吸氢养生馆”到底靠不靠谱？最新一期“科学”流言榜现在就为大家揭秘。

同时，网红解酒药能让人“千杯不醉”，蜂蜜不会影响血糖，泡热水、烤火可以治冻伤，生白发能够降低患癌风险等近期热门的健康伪知识也在今天被一网打尽。

每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导，北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。



流言1： 网红解酒药 能让人“千杯不醉”

流言：吃一粒“解酒神器”，就能增加酒量、防止醉酒。这种保健食品属于纯植物提取，无副作用，可加速对酒精的分解，达到快速醒酒和提升酒量的效果。

真相：其实，在临床上，目前没有任何一种药品以解酒的适应症获得国家药监部门批准。而用一些所谓的“偏方”“老方”来解酒，不仅起不到解酒的效果，反而可能会增加肝脏的负担，甚至引起肝功能损伤，实在是得不偿失。

现在市面上的所谓“解酒药”，本质上都是保健品或食品。保健品是不能添加药物成分的，绝大多数是宣称有护肝功能、降低酒精对肝脏细胞损害的食品。这其中的成分通常来自药食同源的中药提取物，如甘草、人参、葛根等，也有添加了一些氨基酸的，如L-半胱氨酸、牛磺酸等也都属于食品添加剂，但这些成分的药效并不确切。

饮酒过量、酒精中毒后，在临床上，纳洛酮、纳美芬、美他多辛等药物能起作用。比如“盐酸纳洛酮舌下片”，舌下含服后，药物进入大脑，可解除乙醇导致的中枢抑制。纳洛酮直接口服舌下不能起效，只能在医院实施静脉注射或舌下含服，它代谢快，药效只能维持一

小时左右。需要注意的是，严重醉酒时，旁人不能贸然帮醉酒者服药，除了可能被直接吞入而不能在舌下释放，更容易误服药片到气管中。

那么如何正确解酒呢？解酒最主要的是促进体内蓄积的乙醇和酒精的排出，一方面在饮酒后可以适量补充液体，多喝水，稀释体内乙醇和酒精的浓度，减轻肝脏的负担；另一方面多喝水还起到利尿的效果，促进排出。

流言2： 吸氢气能抗肿瘤抗衰老

流言：吸氢气能够预防治疗各种疾病，连癌症都能治好，还能抗衰老。

真相：不知从何时起，“吸氢养生馆”悄然兴起，打着包治百病的旗号，不论是抗肿瘤、抗衰老，还是改善睡眠等各种疑难杂症，只要你吸上一口氢气，好像都能够解决。

事实上，虽然在实验室条件下，氢气具有“抗氧化”性质，表现出减少炎症反应、抑制肿瘤生长的作用，但相关的临床研究还在进行中。不论是科学原理，还是实际医疗应用中，氢气的作用机制都有很多问题和疑惑尚未解开。

而诸如“吸氢”或饮用“富氢水”这样的方式，氢气并不能针对性地到达病灶。即便在实验室或临床上有一些突破或进展，目前使用氢气治疗或预防

疾病仍然是医疗行为，需要在具备正规资质的医生叮嘱下，在医院或医疗机构中使用，而不是在街头的小店或家中自行操作。

总之，不要轻信“吸氢”包治百病之类的谣言，也不要轻易尝试“吸氢”等。

流言3： 蜂蜜不会影响血糖

流言：蜂蜜是天然食品，其中大部分是果糖，果糖升糖指数低，所以糖尿病人吃蜂蜜不会升高血糖，可以放心吃。

真相：其实，果糖的升糖指数确实较低，但其在蜂蜜中含量并不占绝对优势，蜂蜜依然含有大量对血糖影响极大的葡萄糖。按照食品安全国家标准里对蜂蜜的质量要求，每100g蜂蜜中，果糖与葡萄糖的总含量应≥60g，因此蜂蜜本身是一种含糖量相当高的食物，并不适合糖尿病患者大量食用。

更需要注意的是，果糖会更容易导致肥胖和胰岛素抵抗，而这是Ⅱ型糖尿病的发病基础。此外，高果糖摄入还是高尿酸血症和痛风发作的重要风险因素。因此，不止糖尿病患者，痛风患者和高尿酸血症患者也要尽量避免食用过多含有大量果糖的食物。

流言4： 泡热水、烤火可以治冻伤

流言：发生冻伤后复温很重要，而最快的办法就是泡热水或者烤火。

真相：冻伤后，不少患者会自己采用一些“土方”治疗，如用雪搓、用火烤、用热水复温等。但许多方法在医学上是不成立的。冻伤患处被刺激后，反而可能会导致刺激过敏和感染风险，出现冻伤部位起大包、出水疱等情况。

冻伤是指机体暴露于低体温环境所致的全身性或者局部性的急性冻伤性损害，多见于寒冷地区。冻伤后正确的做法是应该将被冻的位置放入接近人体体温的温水当中，比如用37℃至40℃的温水或者温毛巾进行5至10分钟的复温，但不要超过20分钟。如果有条件的話可以用无菌温盐水冲洗干净，患肢应制动并适当抬高，以免加重组织损伤并减轻水肿。

寒冬季节，皮肤暴露处要多加保护，出门时应戴口罩、手套、防风耳罩等。应经常保持服装、鞋袜干燥，发现有冻伤征兆了可以先使用一些冻疮膏，促进局部血液循环。如果冻伤情况比较严重，出现水疱等症状，最好的方法还是尽快到医院救治。

**流言5：
生白发能够降低患癌风险**

流言：哈佛大学的一项最新研究表明，生白发并非一无

是处——它能降低你患癌症的风险。
真相：网文介绍的科学研究发表于2009年，已经是12年前的一项研究了，并非新研究，是一项日本研究人员在小鼠中进行的实验。原研究是对头发变白机理的探讨，且研究也没有癌症发生率的相关数据。

声称“生白发能降低患癌的风险”的网文引自外媒报道，报道中误读了专家观点，才得出如此荒谬的结论。在报道中，引用了哈佛大学皮肤科系主任戴维·费希尔（David Fisher）对这项研究的解读。费希尔教授认为，已遭受DNA损伤的黑色素干细胞如果没有转变成黑色素细胞，还是以干细胞的状态存在的话，虽然可以产生黑色素，但会癌化，导致癌症发生。变为成熟的黑色素细胞，则减少了癌症发生的风险。

因此，说“癌症风险减少”，是比较黑色素干细胞“继续以干细胞的方式生存”和“变为黑色素细胞”这两种情况对人体的影响，而不是比较“黑头发的人”和“头发变白的人”的患癌风险。如果如网文所说头发白的人真的癌症风险低，岂不是老年人更不容易得癌症了？那显然是荒谬的，也与“年龄越大，癌症风险越高”这个事实矛盾。

据《北京日报》《北京青年报》

吃他汀类药物真的要戒掉柚子？

他汀类药物是最有效的调脂药物，目前已成为预防、治疗心脑血管疾病主要药物之一。相信慢病患者对它都不陌生。于是，有细心的患者就提出阿托伐他汀钙的说明书标注柚子与他汀类药物之间存在相互作用，会提高他汀类药物的体内作用。那么，我们在吃这类药物的同时还能吃柚子吗？

脱离“量”谈作用没意义

首先我们看一下国内已上市他汀药物的说明书是如何规定的：阿托伐他汀钙、辛伐他汀说明书中提到葡萄柚汁常规饮用量（每日一杯250ml）对这两

种药物所产生的影响很小且无临床意义。

然而大量饮用则会抑制这两种药物在体内的代谢，升高体内药物浓度，最终导致药物作用增强，故此应避免联合使用。此外，洛伐他汀片、普伐他汀钠、匹伐他汀钙、瑞舒伐他汀钙说明书中均未提及。氟伐他汀钠目前尚未发现与西柚汁之间有相互作用。

重点来了，说明书中提到是葡萄柚汁会影响药物作用；葡萄柚汁并不影响全部他汀类药物；小剂量（250ml/日）葡萄柚汁对他汀类药物的作用并没有临床意义，只有剂量达到1L/天以上时才会引发相关临床表现。

葡萄柚仅对部分他汀有作用

根据药品说明书我们可以看出，葡萄柚仅对部分他汀有作用。葡萄柚中含有多种化学成分，如黄酮类、呋喃香豆素（香柠檬烯、二羟基香柠檬烯、佛手柑内酯）等，有研究显示这些化学成分会抑制细胞色素P450 3A4的活性，尤其是香柠檬烯。

通过查阅说明书我们发现阿托伐他汀、洛伐他汀、辛伐他汀这三个药物在体内是需要经过细胞色素P450 3A4代谢的，而其他他汀药物并不需要经过此酶代谢。因此从理论上讲，大量服用葡萄柚汁会影响这三个药物在体内的代谢，

升高其体内浓度，在增加药物作用效果的同时也会增加不良反应发生的风险。

因此建议服用阿托伐他汀钙、洛伐他汀、辛伐他汀的患者避免大量服用葡萄柚。小剂量服用时建议间隔开服用，如晚上服用药物则白天可以吃葡萄柚，将食物和药物相互作用降至最低。

柚子并没有被“一竿子打死”

那问题来了，这里所说的葡萄柚就是我们平时吃的柚子吗？

当然不是，葡萄柚并不等于柚子。我们平时说的柚子大部分指的是文旦柚，其个头相

较大。而葡萄柚是柚子与橙子的杂交体，因其在树上生长状态密集，远远看去像是葡萄柚一样，故称作葡萄柚（又名西柚），其个头约有拳头大小。

此外橘子、橙子、柠檬等与柚子同是柑橘属植物，所含的化学成分部分相同。现有研究显示，橙子、蜜柑、南橘等水果中也含有一定数量的柚苷、呋喃香豆素类化合物。

但是这些成分的含量相较于葡萄柚要低很多，只有在大量服用时才会引发药物和食物间相互作用。因此大家可以少量食用上述水果，但是最好与他汀药物间隔服用，或是选择无相互作用的药物即可。

据《北京青年报》