

10月“科学”流言榜

喝红酒可以软化血管？ 得了冠心病不能吃肉？

这些流言不靠谱，别信

秋冬季节是心脑血管疾病的高发期。每年这个时候，“仅靠饮食调节就能降胆固醇”“输液可以预防脑中风”“银杏叶泡水喝能降血压”“每天喝点红酒可软化血管”等流言，会打着“提醒”的幌子传播。10月“科学”流言榜，对相关的流言进行了集中辟谣，希望读者心明眼亮，认清真相。每月“科学”流言榜由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。

“三高”人群不能吃蛋黄？

流言：凡是胆固醇高的食物，“三高”人群都应该远离。因此吃鸡蛋时只能吃蛋白部分，不能吃高胆固醇的蛋黄。

真相：蛋黄中确实含有较多胆固醇，一个蛋黄胆固醇含量可达280毫克左右。但大部分人群膳食来源的胆固醇(比如来自蛋黄)，不会直接影响血液中的胆固醇水平。

人体内的胆固醇主要是受遗传基因和代谢因素的影响，人体对膳食来源胆固醇的吸收，以及胆固醇对血脂的影响，不同人之间存在着很大的个体差异。《中国居民膳食指南2016》和《美国居民膳食指南2015》都取消



了之前的饮食胆固醇限量(300毫克/天)，认为没有证据表明饮食胆固醇多一些会导致高血脂或心脏病。

蛋黄富含优质蛋白、单不饱和脂肪酸、卵磷脂、维生素A、维生素B1、钙、锌等营养素，其整体营养价值远超蛋清，是蛋类营养的精髓。

得了冠心病，就不能吃肉？

流言：冠心病患者不能吃肉，尤其是肥肉、动物内脏、动物油等都富含饱和脂肪酸，潜在的健康风险更大。

真相：冠心病患者不是绝对不能吃肉，只不过要控制好总量。

冠心病患者应该坚持“低盐、低脂、低

糖”的饮食原则，控制膳食中总脂肪量及饱和脂肪的比例(总脂肪的摄入量一般不超过总能量的30%，饱和脂肪酸一般不超过总能量的10%)，并摄入充足的单不饱和脂肪酸。

植入心脏支架后不能做核磁检查？

流言：金属材质的心脏支架在强大磁场中可能会发生移位，电磁感应产生的热量还会烧伤血管。因此植入心脏支架后，就不能再做核磁共振检查了。

真相：临床上常用的核磁共振，磁场场强为3.0T或1.5T。而在3.0T场强的磁场下，心脏支架不会出现位置移动。因

此，就算支架植入后马上就接受核磁共振检查，也是可行的。

此外，在3.0T场强的磁场中，支架因电流传导产生热量的温度上升理论上不会超过2.6℃—4.7℃，而在血管内血流的持续冲刷下，支架温度的上升也几乎可以忽略不计。

银杏叶泡水喝能降血压？

流言：银杏叶不只是美景的点缀，药用价值也非常高。用新鲜银杏叶泡水喝，可以起到降血压的作用。

真相：虽然2020年版的《中华人民共和国药典》中记载银杏叶具有“活血化瘀通络”的作用，但这类药物主要是用于淤血阻络引起的胸痹心痛、中风偏瘫等(比如老年人手脚麻

痹、四肢酸痛或者因为脑部血流量减少导致的记忆力减退、注意力不集中等)，并不具备降血压的作用。而且银杏叶泡水喝很危险，因为银杏叶生品内含有大量有毒的银杏酸，且银杏酸为水溶性成分，直接泡服可引起阵发性痉挛、神经麻痹、瞳孔放大、过敏等毒副作用。

西药治疗高血压会产生依赖性？

流言：得了高血压、糖尿病等，不要用西药治疗。这些药一旦用上了就停不下来，而且会伤肝伤肾。

真相：高血压及糖尿病，大多数都可用药物治疗。以目前的医疗水平，大多数病人确实需要终身用药，但这并非药物依

赖性。另一方面，目前用于治疗高血压、糖尿病的药物副作用都很小，基本不会“伤肝伤肾”。只要遵医嘱规范、正确用药，其益处远超过害处。

每天喝点红酒可软化血管？

流言：经常饮用红酒的人，心血管疾病发病率会降低。这是因为红酒中的白藜芦醇可以软化血管。

真相：靠喝红酒来软化血管的方法并不靠谱。红酒中因含有白藜芦醇，过去曾被认为有软化血管的作用，但红酒中白藜芦醇的含量非常低，即使每天喝20瓶红酒也起不到软化血管的作用。

相反，红酒中大约含有15%

的酒精，会对心血管功能造成负面影响。2018年8月，世界顶级期刊《柳叶刀》刊文指出：喝酒直接导致了全球280万人的死亡。多项研究已经证实，摄入的酒精无论多少，对人体都是有害的。酒精与心血管疾病、癌症等多个疾病都有直接关联。如果大量摄入酒精，还会引起消化系统肿瘤、酒精肝、酒精性心肌病等严重问题。



输液可以预防脑中风？

流言：秋冬季节输液可以扩张血管，有效预防脑中风。

真相：“输液预防脑中风”是种有百害而无一益的保健方式。

人们俗称的脑中风，医学术语叫脑梗卒中，可大体上分为出血性脑中风和缺血性脑中风，这两种都是由颅内血管病变引起的。这两种虽然都是中风，但是它们的治疗方式基本是相反的，缺血性中风一般需要应用溶栓和抗凝药物，而出血性中风一般需要止血或手术治疗。

脑中风一旦发病，治疗方法和效果都

非常有限。因此，做好脑中风的预防尤为关键。不过，用于输液的药物往往是“活血”的中成药，对于控制血管的狭窄以及血栓形成并无效果，并且输液的“活血”作用也很短暂，停止输液后就没有效果了，谈不上预防。

总之，仅靠每年2—3周或者一个月到医院输液，根本不能预防脑中风。频繁输液不仅会造成大量医疗资源的浪费，而且还会给病人本人带来非常大的健康风险。

据《科技日报》

分类广告
电话：0317-5590779

急招
看家老头一位，要求干净利落，身体健康，工资1200元。地址：水月寺附近，电话：16251722444

五星心理健康服务
1、心理咨询
2、心理疏导
3、厌学叛逆
焦虑抑郁
社恐强迫
情感困扰、心理创伤
4、企事业单位群体分析疏导
(防疫一线人员、学校免费咨询)
沧州五星健康咨询有限公司
电话：5203413/13582745913

**上海康目视光
入驻河北沧州**

上海康目视光视力养护中心，是一家全国连锁视觉专业医学配镜、专业矫正训练机构，针对儿童和青少年人群存在的近视、远视、弱视、散光和斜视通过专业和完美的检测给出个性化的矫正训练方案。

**凭此广告可享受
价值168元
视功能检测1次
价值380元
视功能训练3次**

联系电话：16630827666
0317-2023017 13833769279
活动地址：沧州市运河区南环小学对面南行200米(都市阳光花园底商106号)

出售
位于铁西市场沿街门市紧挨火车站，面积20平方米，现有租户，预售20万元，可议。
电话：18713688769

找家教
12岁初一女孩，因特殊原因不能上学，请一名全职女老师家教，未就职的女大学生优先，电话：13513173238

**专业空调维修
移机 加氟 回收
15832799876**

出租
解放西路写字楼数间
门市500平方米出租。
电话：18894955319

**企业是船
广告是帆**

沧州晚报广告部
助您一帆风顺

3155777

刊登广告须知

一、产品广告持营业执照副本、商标注册证、生产许可证、产品合格证；二、专利、药品、农药、兽药、食品等广告须提供省级以上有关部门广告审批证明；三、化妆品广告须出具卫生许可证和生产许可证；四、招工、招干广告须到劳动人事部门所属的职业介绍机构办理登记手续；五、社会力量办学招生广告以学历教育为主的到教委办理登记手续，以职业技能为主的到劳动部门办理手续；六、广告内容须加盖单位公章；七、凡限购特价商品，一律到物价、公证部门分别办理认证和公证手续。

沧州晚报广告部