

# 保健品真能“排毒”？



现在网络渠道销售的一些所谓天然保健食品，都宣称可以排毒、减肥、治便秘，吸引了一批人的眼球。但这些号称食物提取、无副作用的保健品，真的能达到“排毒”效果吗？

## “排毒”只是个传说

首先大家要认清的是，在医学中并没有“排毒”这一概念，用保健品来排毒减肥通便是没有科学依据的。所谓的“毒”，大多指的是食物消化吸收后的残渣或人体自身产生的代谢废物以及环境中各种污染在体内的沉积。

而在正常情况下，我们的肝、肾、肺等器官都是天然的排毒系统，通过流汗、流泪、咳嗽、大小便等方式将体内的毒素排出，额外服用保健品来排毒或减肥都是在给

身体增加负担。

## 认清这些保健品

其实，想要认清保健品谣言其实不难，年轻人可以上官网进行查询，老年人切记不要病急乱投医。一般来说，承诺无需去医院正规治疗就能根治某些疾病的、买了就送各种礼物的、上门推销的，大多都是不靠谱的。建议大家还是去正规医院进行诊治，遵医嘱，以免耽误病情。保健品吃出肝、肾损伤，甚至致命的新闻比比皆是，一定不可掉以轻心！

## 长期吃治便秘保健品更伤身

很多治疗便秘或者用于减肥的保健品都是有副作用的。而有一些保健品打着“纯天然”“纯植物”“无化学添加”的旗号，实际上成分中可能混合着抑制食欲的药物、降血糖的药物，还有泻药等等。这些产品在刚使用的时候可能会觉得效果明显，但长期服用后会对身体造成巨大危害。

即使是真正不含化学成分的保健品，长期对机体产生导泻作用，也会导致内分泌系统以及肠道

菌群的紊乱，并且加重了代谢器官的负担，不利于身体健康。

## 解决便秘需要正确打开方式

便秘的正确处理方式是什么？症状严重，影响到生活质量时，建议医院就诊，开具治疗便秘的药物；轻微的便秘可先不用药物治疗，也不要盲目应用保健品，需注意以下几点：

多饮水，加速新陈代谢。  
适当加强运动，尤其是避免久坐。

进行肠道按摩：用掌心或者握拳分别以顺时针、逆时针的顺序按揉腹部，每个方向100次，可以促进肠道蠕动。

饮食上注意：吃点全谷类的食物，如燕麦、玉米、糙米、全麦面包。多吃富含膳食纤维的食物，如韭菜、芹菜、红薯、豆芽、竹笋等。适当补充益生菌，如酸奶、益生菌饮料等，改善肠道环境，达到修复肠道环境与肠黏膜，增强肠道蠕动功能并促进排便的作用。

最重要的一点，要保持愉悦的心情：很多时候，便秘是因为压力和紧张造成的。（据《北京青年报》）



## 吃他汀 有一搭无一搭 风险更大

服用他汀很随意，想不吃就不吃，会有啥后果？近日韩国一项在25.7万血脂异常患者中进行的研究显示，不能坚持服用他汀，脑出血和脑梗死风险均会增加。

研究显示，与坚持服用他汀情况较好的人相比，吃他汀“三天晒网，两天打鱼”的人，脑梗死风险增加了9%，脑出血风险增加了37%。

对于女性而言，不好好服用他汀者会增加17%的脑梗死风险，而男性则增加55%的脑出血风险。

有了脑血管病的人坚持服他汀获益多大？

此前，在2020年发表的一项SPARCL研究分析发现，有脑卒中或短暂性脑缺血发作的患者，坚持服用阿托伐他汀有好处，差不多6年期间每100人可避免20例血管事件。

服用阿托伐他汀的患者总体比安慰剂组降低了32%的血管事件，其中比安慰剂组降低了24%的脑血管事件，46%的冠脉事件和44%的周围血管事件。

研究还显示，对于近期脑卒中或短暂性脑缺血发作的患者若伴有糖尿病，服用阿托伐他汀则获益更大，可降低50%的血管事件风险。

所以，坚持服用他汀，就是保护脑血管。

（据《北京青年报》）

## 儿童意外伤害常发生在分秒间

“大概5秒钟时间吧，回过头，顿时血往上涌……”在浙江省人民医院手外科和修复重建外科病房，60岁的老林（化名）回忆10多天前小孙子的遭遇，十分懊悔：1岁半的小孙子将右手伸进转动机器中，其大拇指被机器轧断。

所幸，及时转院，连夜手术，小患者目前恢复得不错。医生因此提醒，寒假来了，孩子安全丝毫不能够放松。

“脱离视线仅几秒钟孙子拇指没了，这给家长敲起警钟！”浙江省人民医院手外科和修复重建外科主任杨晓东主任说，孩子安全，说多少遍也不会多，防患于未然最为重要。比如寒假已到来，除了春节7天长假，很多家长需上班、外出办事等，将孩子留在家里或让其独自外出玩耍，容易发生危险，虽然如今小孩子有一定的安全觉悟，但毕竟很多事情他无法做出正确的判断和预测；尤其是幼儿，尚不谙世事，无知无畏，即使家中有人，也不要让孩子较长时间离开视线，有时



意外伤害发生可能就在分秒间。

杨晓东主任表示，退而求其次就是意外伤害发生了，如何及时、科学地就诊。像发生断指（趾），保存断指与断指运很重要。首先，将断指用干净的敷料或布包裹，再放进塑料袋中密封（切记除非污染严重，否则不要冲洗）；其次放入装有冰块的塑料袋或瓶子中，交给医务人员但不要将断指与冰块直接接触，以防冻伤；尽可能在最短时

间将伤员与断指送到能够进行断指再植手术的医院，必要时拨打120寻求帮助。

“发生一些小伤小痛，千万别盲目用土方，比如有的家长看到孩子发生烫伤，不是抹面糊，就是乱搽药水等，这些做法无益，甚至适得其反。明智的做法还是带患儿赶往医院；而高处坠落等严重伤病，一定得叫120急救车送医疗机构进行救治。”（据《钱江晚报》）