

港城名医谈

网传这些说法不科学

专刊见习记者 刘杭慧 通讯员 陈展鹏 王婧

近日,网上有些说法引起了大家的争议,如“甘肃省40余名医务人员打通任督二脉”、“白发越拔越多”,还有微博上广被转载的一个说法“天天吃鸡蛋,早死10年”,这些说法到底有没有科学依据呢?带着这些疑问,记者进行了采访。

简介



连清,副主任中医师,烟台市中医医院中医预防保健服务中心主任



宋新娜,烟台毓璜顶医院营养科主任,主治医师

专家名片

《专家名片》栏目,专门将针对不同领域不同门类的专家名医进行推荐。本栏目推荐联系电话:0535-6630821



吴美卿

科室:新凤凰妇科医院
职称:副主任医师,手术专家组组长

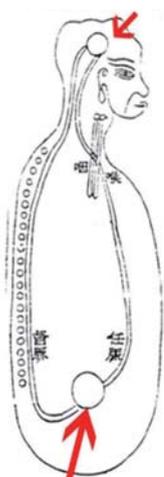
擅长:擅长开展终止妊娠术、子宫肌瘤切除术、卵巢囊肿切除术、宫外孕手术等妇科手术,在妇科常见病、多发病、疑难病诊断方面有丰富经验。尤其擅长子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫外孕等大型妇科手术。



段文涛

科室:烟台丽华妇科医院
职称:副主任医师

擅长:对治疗各种妇科炎症、宫颈炎、盆腔炎等妇科疾病有丰富的临床经验和独到见解,能熟练开展各类计划生育手术及产科手术。尤为擅长女性计划生育手术及梦·流保宫无痛人流术,有上万例安全无事故人流手术经验,在《中华妇产科》杂志和省级刊物发表论文多篇。



任督二脉

任督二脉需要专门打通

事件:日前,甘肃省卫生厅网站发布了一条消息,称5月12日至20日,十几家医院的医务人员共47人参加了培训,其中41名学员打通了任督二脉。5月23日上午,该消息被甘肃省卫生厅一名工作人员在新浪微博上发布,立即引起网友转发和强烈关注,数小时后该消息和微博已转发上万。

说起任督二脉,人们总会想起武侠小说中的各类高人,而小说中的武林高手,需要修炼多年才能

打通任督二脉。对此说法,更多的人充满疑惑:我们人体中到底有没有任督二脉?任督二脉在哪里?怎么打通?打通任督二脉又有什么作用?

烟台市中医医院中医预防保健服务中心主任连清听到网上的说法时,不禁笑了起来,她告诉记者,任督二脉在人体中本来就存在的,如果你的任督二脉不通畅,早就出现各种问题了。“武侠小说常说的打通任督二脉,虽然有夸张的色彩,但的确是

中医治疗经络常用的疗法,并不神秘。专门成立打通任督二脉培训班显然很不符合科学。”

从经络学看,任督二脉是七经八脉中的两条经脉,他们是一个气血的循环。“任脉”是身前正中的经脉,“督脉”是背部正中的“经脉”,是各经脉中最重要的两条。

“任督二脉是人体气血运行的通道,所以要气血正常运行,经络必然是通畅的。客观上讲,任督二脉在临床上确实有一

定的疗效,医学上经常讲的‘不通则痛’,就是在气血循环不通畅时会出现的反应,可以通过敲打、按摩、针灸使之通畅。”连清告诉记者,中医学针灸里,也时常涉及任督二脉的穴位,比如治疗一些疾病,都从任督二脉上的穴位着手,使用针灸穴位疗法或用药物后,人会有明显的症状缓解或改善。

连清建议对于锻炼身体,大家要保持理智的心态,每个人的体质不同,要科学锻炼。

答案: X

白发拔一根长十根

事件:白头发越拔越多,拔一根长十根。网上有人称,她最近长了很多白头发,实在是苦恼,经常会忍不住伸手去拔。但是旁边就会有人提醒白头发越拔越多,甚至拔一根长十根,“这个说法我以前也听说过,这到底是不是真的啊?如果不能拔我该怎么办啊?”她在网上发问道。

我们经常也会听到有人说:“长了白头发千万别

拔,越拔越多,拔一根能长出十根。”这到底有没有科学依据呢?让我们听听专家怎么说。

连清告诉记者,关于白头发越拔越多这其实是一个误区。白头发形成的原因有很多,除了正常的衰老产生白发,遗传因素,精神紧张,压力过大等因素都可能造成白头发。“而毛囊中头发的数量是有限的,不可能因为拔掉一根白发,又长出

多根头发,这是不科学的。但是经常拔白头发可能会引起毛囊炎,造成头皮局部的红肿,疼痛,所以还是不建议拔掉白发。”

“由于某一段时间压力过大或是精神过于紧张很容易造头发变白,我们常叫做少白头。”连清告诉记者。

对于压力过大精神紧张引起的头发变白这种现象,现在有一些方法可以达到缓解治疗的效果。可

以经常按摩头部的一些穴位,促进头部的血液循环;也可以吃中药来调整,比如何首乌,它可以帮助改善白发的情况;还可以采用口服外洗的方法,把一些中药煎制之后外洗,配合口服按摩,都能达到一个很好的效果。“只要是能找到原因,在专业的指导下对症下药,调节自己的心情,我相信对于白发的治疗会有一些的效果。”

答案: X

天天吃鸡蛋会早死

事件:“天天吃鸡蛋,让你比同龄人早死10年。”最近微博上流传“天天吃鸡蛋让你比同龄人早死10年”,网友爱美妞妞不禁担忧:“我最近一直采用鸡蛋黄瓜减肥法,每天要吃两只鸡蛋,‘早死说’到底有没有科学依据?我们究竟还能不能吃鸡蛋?”

近日微博上流传“天

天吃鸡蛋让你比同龄人早死10年”,不少网友看后产生“恐蛋心理”。就此说法记者采访了毓璜顶医院营养科主任宋新娜。她认为这样的理论太片面太绝对化,没有考虑到每个人的身体情况和饮食的情况。

宋新娜告诉记者,正常人每天所需的蛋白质是60-70克,胆固醇的摄入

量以每天小于300毫克为宜,而一个鸡蛋所含的蛋白质约为6克,胆固醇约为290毫克,所以对于那些饮食清淡,很少吃肉食,以蛋奶豆为主的人,一天吃一只鸡蛋也不会有太大问题。但是对于高血脂高胆固醇血症或有动脉硬化心血管病前兆的患者来说,还是要控制鸡蛋的摄

入。

儿童、孕妇、乳母和运动量大的人,对蛋白质的需求量高于常人,可以每天吃1-2个鸡蛋。还有吃素的人,每天也可以吃1-2个鸡蛋。而正常的成年人、老年人,每天吃1个鸡蛋即可。血脂异常患者或肥胖者,建议每周吃2-4个鸡蛋较为合适。

答案: X

