

破除谣言 以示正听

近期,“不法商贩用洁厕剂清洗小龙虾”“吃桑葚干能解酒”等谣言,在网上流传甚广,今天我们就来盘点一下。

这些网络谣言不可信

谣言一: 商贩用洁厕剂洗小龙虾

前不久,一则“不法商贩用洁厕剂清洗小龙虾,会影响人体免疫系统”的消息接连刷屏。事实上,媒体报道的是水产市场有“不法商贩用草酸清洗小龙虾”。“把草酸等同于洁厕剂,再说成用‘洁厕剂清洗小龙虾’,是毫无逻辑的。草酸属于酸性强的有机酸,是食品消毒原料的一种。但同一种原料物质可以有多种用途,洁厕剂也是以草酸作为原料的一种清洁产品。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅解释道。实际上,我们经常食用的蔬菜中也不乏草酸含量高的代表,如苋菜、菠菜等。

那么,草酸可以用于清洗小龙虾吗?据悉,草酸不能作为食品添加剂或者加工助剂使用。但是在《食品用消毒剂原料(成份)名单》(2009版)中,草酸赫然在列。这说明草酸可以用于食品洗涤剂。“草酸在业内被称为洗虾粉。但食品级的草酸产品才能用于清洗小龙虾,使用其他用途的草酸洗虾则是违法的。”朱毅说。

谣言二: 吃桑葚干能解酒

“喝茶不解酒、喝果汁不解酒,但是吃桑葚干可以解酒!”近期,一篇关于桑葚解酒的文章出现在各大媒体平台中。为了佐证桑葚解酒的说法,更有甚者搬出了《本草纲目》,其中提到“桑葚,捣汁饮,解酒中毒”。但事实并非如此。科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯驳斥说,桑葚含有丰富的硒元素,但并无解酒的功效。更何况,《本草纲目》只是一个实践总结,这一说法是否正确和有效并未得到验证。朱毅也指出,桑葚解酒护肝,只是民间一种美好的希望和转折推理,并无任何科学依据和事例支撑。

谣言三: 被噎到、脚抽筋举手就搞定

最近,网上流传了这样一条“自救小秘方”:如果噎到就把手举起来,落枕按摩脚大拇指,脚抽筋时举对侧手,脚麻用力甩对侧手掌……这些看似简单的小动作,效果真有这么神奇吗?对于“落枕按摩脚大拇指”的说法,不是临床规范做法,且没有科学依据证明有效。当然,“脚抽筋用举手来解决”“腿麻甩对侧手掌”的说法也同样不靠谱,早在两年前就被证实是谣传。医学专家表示,脚麻说明局部血液循环不通畅,一般用手揉搓发麻的地方就能舒缓。

另外,医学专家建议,当有人被卡住或噎住后,应该弯腰用力咳嗽,并让身边的人拍打背部,把堵塞物咳出来。如果患者出现不能咳嗽、说话甚至无法呼吸的情况,最有效的方式是海姆立克急救法,即施救者环抱患者,向其上腹部施压,迫使其上腹部下陷,造成膈肌突然上升,使胸腔压力增加,异物被冲击出来。如果被救者症状并未得到缓解,就要及时拨打120求助。

谣言四: 化疗杀人已被实践证明

有一篇名为《化疗杀人已被实践证明》的帖子近期在网络上广为流传,文章声称放化疗会减少癌症患者存活希望,它之所以成为流行的癌症治疗方法,是因为可以制造癌恐怖、利润高。“这自然是谣言。”面对“化疗杀人”一说,中国中医科学院广安门医院肿瘤科主治医师赵志正给出了笃定的答案,“手术、放疗、化疗是治疗癌症的‘三板斧’,尤其放疗和化疗是具有里程碑意义的治疗方式,对于目前很多癌症患者来说,都是不可或缺的救命方案。”

目前,老百姓对化疗有一定的误区,认为化疗的毒副作用很大,有些人因不耐受而出现不适症状。“化疗产生的毒副作用毋庸置疑,化疗药物在杀伤肿瘤细胞的同时,对人体自身也有伤害。接受化疗的患者也常会出现脱发、白细胞减少、恶心呕吐等症状,但随着新的辅助用药和中医中药的介入后,降低了患者的毒副作用并提高了耐受性,化疗的效果进一步凸显。”赵志正说,但患者不应该只看到不良反应,而忽视治疗效果。即使对于晚期癌症患者,化疗仍是很常见的治疗方式,尤其对于难以治愈的小细胞肺癌,化疗的有效率高达60%以上。

卫生与健康

目前,由于生活环境的变化、社会老龄化、诊断率提高等因素,肿瘤患者呈现出逐年增多的趋势。癌症筛查和普通体检有很大区别,癌症筛查可以有针对性地对各类癌症做检测,让癌症在早期就能被发现。早发现、早治疗,可大大提高癌症患者的生存率。

癌症的早期筛查很重要

雷德财

胃癌。有幽门螺杆菌感染史、胃癌家族史,长期过量抽烟饮酒,以及长期食高盐、熏烤煎炸、腌制食物等人群是胃癌高发人群。胃癌的早期筛查方法是做胃镜检查,很多人害怕做胃镜,其实,现在已有无痛胃镜可供选择。胃癌高危人群应每2~3年做一次胃镜筛查。如果胃镜检查发现可疑病灶,则取活检送病理学检查,后续根据活检病理结果,采取相应的随访复查和处理方案。

食管癌。除了环境和遗传因素外,吃太咸食物、吃太烫食物、爱喝酒、主食硬等饮食习惯也是导致食管癌的常见原因。食管癌容易“盯”上40岁以上,兼有消化道癌家族史、有上消化道病史或症状者。食管癌的早期筛查方法是做内镜检查,食管癌高危人群先做普通内镜检查,并进行食管黏膜碘染色或电子染色内镜等精查,如果内镜下发现可疑病灶,则进行活检病理,根据不同的病理结果采取相应随访复查和处理方案。

前列腺癌。前列腺癌的发病率往往在55岁之后逐渐升高,发病率与家族遗传、性生活和饮食习惯有关,早期可能没有症状,中后期常伴随压迫感,甚至发生转移。前列腺癌的早期筛查方法是彩超+前列腺特异性抗原(PSA)检查,仅用彩超筛查效果可能不佳,彩超配合前列腺特异性抗原项目筛查前列腺癌效果较好。

宫颈癌。宫颈癌是目前常见的妇科恶性肿瘤之一。病原体因素、性生活因素和不良生活习惯都可能引发宫颈癌。定期进行妇科检查能起到早期筛查的作用。宫颈癌的早期筛查方法是做液基薄层细胞(TCT)检查,对宫颈细胞的检出率能达到90%以上,同时还能发现癌前病变、微生物感染,如霉菌、滴虫、衣原体感染等。

(作者单位:简阳市川空人民医院)

肺癌。肺癌是全球发病率和死亡率第一位的恶性肿瘤,肺癌容易盯上三类人:吸烟20年以上、每天吸烟20支以上或20岁以下开始吸烟的人群;常接触油烟或煤烟者;长期在空气污染严重地区生活的人群等。预防肺癌首先是戒烟、避免暴露在污染环境,其次是早期筛查。有人认为,体检中拍了X光片,应该可以筛查出肺癌。其实,当X光片都能诊断出是肺癌时,已经是中晚期了。肺癌的早期筛查方法是做CT检查。有人担心CT检查对人体有辐射,事实上,肺癌筛查所用的是低剂量CT扫描,远没有传说中那么恐怖。

肝癌。肝癌早期可能无明显症状,一旦出现症状往往是中晚期。乙肝、丙肝病毒长期携带者,有肝癌家族病史的人,长期酗酒、抽烟者,慢性肝病和肝硬化患者等是高发人群。肝癌的早期筛查方法是B超+抽血化验甲胎蛋白。很多人体检时做了腹部B超,以为相安无事了,其实只做了B超,相对来说容易漏诊,B超需结合甲胎蛋白检测才能有效筛查癌症。年龄40岁以上高危人群,建议每半年筛查一次。如果发现异常,可进一步考虑CT或磁共振检查。

乳腺癌。乳腺癌已成为威胁我国女性健康的头号恶性肿瘤。但是,与其他恶性肿瘤相比,只要能够早期发现,乳腺癌生存率相当高。未婚或高龄(35岁及以上)初产、有乳腺癌家族史、月经初潮小于12岁或行经超过42年等女性是乳腺癌高发人群。男性也会患乳腺癌,只是相较于女性而言,非常罕见。乳腺癌的筛查方法是做乳腺B超检查,如果初步筛查发现问题,建议再做钼靶。

结直肠癌。结直肠癌又称为大肠癌,包括结肠癌与直肠癌。结直肠癌容易盯上肥胖、糖尿病、习惯性便秘、有癌症家族史等人群。直肠癌的可怕之处在于

食用油,我们每家每户在制作美味佳肴时都会用到,在生活中起着十分重要的作用。正因为如此,很多人都会一次性买上一大桶或者几桶备用,但油桶太大不利于操作,大多家庭就会使用小油壶将其分装使用。很多人不知道的是,油壶如果使用不对,会给身体带来很大的健康风险,甚至致癌。

油壶使用不当会增加患癌风险

油壶使用不对,油会发生哪些变化?

大多数人都有这样一个习惯:一小壶油用完之后就会继续倒入新油叠加使用,这样循环操作的过程很容易出现“油脂酸败”的问题。油壶中的油脂使用时间过长、长时间不清洗油壶(新油直接倒入已经氧化的油脂当中)、储存温度较高等因素都会增加油脂氧化酸败的风险。

油脂酸败,会产生哪些危害?

降低油脂的营养品质。当油脂出现酸败情况时,首先会破坏油脂当中的维生素E和不饱和脂肪酸物质,影响食用油的品质。

加速人体衰老。油脂经过长时间的存放容易产生伤害身体的“自由基”,自由基的大量生成会加速身体的衰老。

增加食物中毒风险。经常或者大量摄入已经酸败的食用油脂,很容易增加食物中毒风险,甚至出现恶心、腹泻、腹痛等食物中毒的症状。

增加患癌风险。在食物的烹调加热过程中,使用已经酸败的油脂,容易出现“冒烟”的情况,这样会增加“环氧丙醛”物质的生成量,经常接触容易增加癌症的患病风险(小鼠实验证明,每年在小鼠皮下间断性注射超过280毫克环氧丙醛,小鼠就会患肿瘤疾病)。

如何正确使用油壶?

尽量购买小桶食用油。开封之后的食用油长期放置会导致其过氧化值升高,因此建议选购“小桶油”。

选择靠谱材质的油壶。很多人喜欢塑料材质油壶,虽然轻便抗摔,但塑料当中的一些有害物质可能会被油脂溶解并析出。相对而言,建议选择透明玻璃油壶或者陶瓷油壶。

油和油壶,避光避热存放。一方面,空气和阳光是促使食用油脂氧化酸败的因素,所以油壶不要摆在窗台等阳光直接照射的地方;另一方面,高温会加速油脂酸败,因此不建议将油和油壶存放在靠近灶台(火源)的位置。油壶,放入无光照且温度较低的橱柜更为靠谱。

油壶要密封。建议选择小口油壶,倒完油之后要立即盖上盖子。

定时清洗油壶。从大桶油转入油壶的过程中不要加太多,每次加入一周左右的食用量即可,建议每次使用完毕后都要清洗。清洗后的

古蔺县启动反邪教宣传月活动

为“抵制邪教,崇尚科学,从自身做起”的为期一个月的防范邪教宣传月活动。

活动中,县委政法委制作了“崇尚科学、防范邪教”宣传资料和手提袋10万余份发放到全县26个乡镇。目前有10余个乡镇相继开展悬挂宣传标语、散发宣传资料、办板报、现场讲解防邪知识等方式的防范邪教宣传活动。桂花镇、古蔺镇等乡镇利用群众赶集聚集的时候,组织反邪教志愿者向群众宣传党和政府处理邪教问题的方针政策、法律法规;宣讲“什么是邪教”

“邪教的种类”“识别邪教的方法”等反邪知识;倡导科学精神和健康生活方式。同时,教育广大党员干部群众要时刻保持高度警惕,认清邪教的本质及危害,不听、不信、不传邪教,自觉抵制邪教、远离邪教。

(省反邪教协会供稿)

公告

仁寿县农旺乡永庆幼儿园2001年11月1日在仁寿县民政局注册登记为社会团体法人,已完成章程规定的任务,现申请注销,请幼儿园债权人于本公告见报之日起45日内,向幼儿园清算组申报。联系人:罗根华,电话:18328168319。仁寿县农旺乡永庆幼儿园2019年9月6日

寻找公告

吴三元(身份证号:51123197010213839)的丰田牌卡罗拉轿车(车牌号:川A0W70Q;车身颜色:白色;车辆识别号:LFMAY86C0K0420774;发动机编号:K937667)在成都武侯大道文昌东路体育学院处200米外遗失,现发布寻找公告,联系电话:18702877759,特此公告。2019年9月6日

寻亲公告

2019年9月3日,资阳市安岳县公安局北坝派出所接到110指令称:2015年4月18日早上6时左右,一群众在安岳县如诗美地小区公路边发现一名女弃婴,小孩身上放有一张出生日期的纸条(内容:2015年3月15日上午11点出生)及一个生肖挂件,于是捡拾人就带回家自己养育至今,后经社区干部给捡拾人宣传相关政策后马上报警。接警后派出所立即前往调查,2019年9月3日下午,由北坝派出所工作人员将弃婴送至安岳县社会福利院临时养育。请孩子的亲生父母或其他监护人持有效证件与安岳县社会福利院联系,即日起60日内无人认领,将依法安置。联系电话:(028)24536110联系地址:安岳县岳阳镇学沟湾路268号。安岳县社会福利院2019年9月6日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

04

社区科普

四川科技报

新闻热线: 028-65059829 65059830 投稿邮箱: sckjbs@vip.163.com 责编:代俊 美编:乌梅 2019年9月6日 星期五

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

县局协办:四川省反邪教协会办公室

古蔺县启动反邪教宣传月活动

为“抵制邪教,崇尚科学,从自身做起”的为期一个月的防范邪教宣传月活动。

活动中,县委政法委制作了“崇尚科学、防范邪教”宣传资料和手提袋10万余份发放到全县26个乡镇。目前有10余个乡镇相继开展悬挂宣传标语、散发宣传资料、办板报、现场讲解防邪知识等方式的防范邪教宣传活动。桂花镇、古蔺镇等乡镇利用群众赶集聚集的时候,组织反邪教志愿者向群众宣传党和政府处理邪教问题的方针政策、法律法规;宣讲“什么是邪教”

“邪教的种类”“识别邪教的方法”等反邪知识;倡导科学精神和健康生活方式。同时,教育广大党员干部群众要时刻保持高度警惕,认清邪教的本质及危害,不听、不信、不传邪教,自觉抵制邪教、远离邪教。

(省反邪教协会供稿)

本报地址:成都市人民南路四段十一号七楼 邮政编码:610041 新闻热线:(028)65059830 举报电话:028-65059815 18981826785 经营中心:028-65059825 本报法律顾问:蒋健 13458510205 四川工人日报印刷厂承印 准予广告发布登记决定书编号:川广更字[2018]00049号