

花式“排毒大法”，真能排毒吗？



“我这儿刚来一个病人，因为汗蒸时间过长，汗出受风，导致面瘫第二次发作。”中国医科大学航空总医院中医治未病科副主任张慧博士接受记者采访时说，现在，打着各种排毒旗号的产业比比皆是，但排毒效果着实堪忧。

排毒广告铺天盖地，古方、偏方、秘方有“排毒功效”，还有一些“排毒产业”，更是披上了现代医学的大褂，并分门别类给身体器官“排毒”，如“皮肤排毒”“肠道排毒”“肝脏排毒”“肾脏排毒”，不一而足。

这些花式“排毒大法”，真能排毒吗？

谣言一

喝青汁、清“宿便”能养颜

排毒口号千万条，“排毒养颜”第一条。在“排毒”界，能美颜的“排毒”最吃香。

“排毒养颜”产业提出了“清宿便”的经典理论——在肠管内停滞淤积了几天的大便可产生毒素，被肠道反复吸收后，通过血液循环到达人体的各个部位，若不清出则危害健康，特别是影响容颜。以此为理论依据的“排毒养颜”广告，把便秘说得非常可怕。

于是，青汁、酵素、排毒养颜类药物成为美颜的好助手。“敷贴排毒”和“腹泻排毒”也应运而生，前者称，在皮肤上敷贴面膜就能排出面部铅汞、清除化妆品残留，使皮肤细腻光滑。后者则直击要害，只要排出“宿便”就能排除毒素。

不过，专家认为，这些方法值得推敲。首先，“宿便”说法站不住脚。因为食物经过消化吸收最终变成大便，本来就需要一天的时间。如果说“宿便”是过了一宿的便便，那人体的每一坨便便岂不都是“宿便”？只有腹泻病人才有“新鲜出炉”的大便。

其次，排毒养颜类药物不可贸然吃。张慧直言，排毒养颜类药物有些成分是番泻

叶、大黄等，是用于治疗热结便秘的，长期服用番泻叶类药物，由于药物性寒，泻下的同时可伤正气，对人体造成损伤。

而那些非正规的敷贴产品不仅不能排毒，反而可能会引起过敏或产生局部刺激，甚至导致色素沉着，最终美容不成反毁容。“做‘敷贴排毒’前，建议先到正规医院咨询专科大夫。”首都医科大学附属北京世纪坛医院中医科副主任潘国凤主任医师提醒道。

另外，备受追捧的青汁，最初只是日本人为满足某些居民摄取青菜不足而制作的方便易储存的替代品。自己榨取新鲜果蔬汁，比青汁更营养而且也实惠。

“腹泻排毒”的说法更是令人挠头。“大便质地是否正常，反映了消化系统内环境与肠道菌群是否协调。大便成形且排便不费劲，一般说明肠道内环境与肠道菌群比较协调。而腹泻是一种病理状态，别轻易为了某种目的（譬如排毒、减肥）让大便稀溏，这是一种因小失大的做法。”潘国凤强调。

谣言二

汗蒸、拔罐可以排毒

那么，出汗能够排毒吗？专家表示这也是无稽之谈。

出汗一般可分为精神性出汗、温热性出汗、运动性出汗以及味觉性出汗等类型。无论哪种类型都是由于人体在一定刺激下（外界高温、剧烈运动、精神因素或者刺激性食物等）产生的体内温度升高。而我们的神经中枢有自我调节功能，可以通过出汗迅速调节体温，从而使体温维持恒定，相当于机体自带的空调。

不少信奉“出汗排毒”的人喜欢汗蒸。对此，张慧表示，不是所有的人都适合汗蒸。而且中医有“气随汗脱”的说法，汗蒸时间太久，出汗太多，反而会对身体造成损

伤，尤其冬天汗蒸时，更要小心汗出受风。

实际上，凭大量发汗来排毒并不科学。因为汗液中 99% 以上的成分是水分，不到 1% 的成分是尿素、乳酸、脂肪酸等废物。而大量出汗会造成脱水和电解质紊乱。

此外，汗液中含有大量人体需要的成分，短时间大量出汗会造成健康危害。中暑（热射病）原因之一就是持续高温下出汗导致体液损失过度，没有足够体液供出汗所需，致使体温调节失效，严重的可致死。

“发汗耗气伤津，不适用于体虚人群。”潘国凤表示。

拔罐也被当做“排毒”利器。据潘国凤介绍，常有患者为了减肥、“排宿便”或其他“排毒”理由，隔三差五去美容中心或养生馆拔罐，还常常被告知体内瘀很重或湿很重。“其实，单纯通过拔完罐后的身体表现，无法诊断湿或瘀。而且对于气血亏的人群，更不适于过频拔罐。”潘国凤说。

使用艾灸在皮肤上烤出浅二度烧伤的水泡，再用各种针具刺破皮肤，然后进行拔罐，拔出血液，这一系列做法，打破了皮肤屏障机制，对健康形成伤害。这种“艾灸”方法，不但没有“排毒”功效，反而具有很大潜在风险，比如可能会造成细菌感染，甚至造成一些疾病的传染。

谣言三

高血糖、高血压是体内有毒

实际上，人体自带排毒功能。皮肤、呼吸道、消化道、泌尿道都可以防止有毒有害物质进入体内，并能及时采取相应的清除排泄机制。此外，人体还有一套庞大的细胞吞噬系统、循环系统、内脏排毒代谢系统以及组织液里的补体系统等，为人体打造了天然保护屏障。

“肝是重要解毒器官，淋巴结与淋巴管是免疫系统也是毒素监控系统，能阻挡病毒等微生物入侵。”潘国凤表示。

因此，对于身体健康、饮食排泄状况良好的人，机体的内外环境十分稳定，拥有足够的防毒、解毒、排毒的能力。

一些常见疾病，如高血糖、高血脂、高尿酸、高血压、动脉硬化等，有时会被当做体内“有毒”的表现进行炒作，如果患者贸然使用“排毒”产品，不仅会加重肝、肾等器官的负担，还会延误治疗，浪费金钱和时间。

为何有那么多人对各类“排毒大法”趋之若鹜呢？

最根本的原因在于，毒的概念粗略而笼统，人们对于毒缺乏科学认知。张慧表示，很多去排毒的人并不知道什么是毒。

专家表示，从狭义上讲，毒涉及到具体毒物，较小剂量就能够对生物体产生损害作用或使生物体出现异常反应的外源化学物。毒可以是固体、液体和气体，通过物理化学或生物化学反应，引起机体功能或器质性的损害，严重的可危及生命。

从广义上讲，毒为何物难有定论。有人说毒是内生之毒，指各种影响健康的因素，比如自由基、胆固醇、脂肪、尿酸、乳酸等；也有人说工业社会造就的环境污染与食物污染，使人类生存环境中毒素堆积；还有些人说毒与痰饮、水湿、瘀血等病理产物有关，因此“排毒”源于中医。但实际上，中医从无“排毒”一词，有的仅是“毒”或者“邪气”的说法。

值得注意的是，毒是一个中性词，一种物质对人体有毒还是有益是相对的。有时适量毒素反而对人体有益，如蛇毒抗血栓，砒霜治疗白血病，斑蝥素可治疗多种恶性肿瘤等。相反，即便是对健康有益的东西，过度使用亦会演变为毒物，对人体产生不良反应。

张慧认为，正是由于人们对“毒”的理解千差万别，导致一些“排毒”产业做得风生水起。因为概念的模糊为商家的忽悠提供了空间和便利。

不了解毒之前，没必要谈毒色变，更没必要对“排毒”趋之若鹜。尊重科学和自然规律，才是最佳的排毒手段。

据《科技日报》

一油到底 伤味又伤身

中国保健协会油脂健康研究专家工作组的研究显示，当前我国大众在食用油使用和储存方面，普遍存在“一油到底”等问题，消费者应修正食用油误区，健康用油。

高温煎炒 容易营养流失

中科院过程工程研究所研究员张贵锋博士说，我国消费者使用食用油存在很多误区：用量超标、用油单一、高温用油以及氧化储存。

“国人普遍存在的误区，比如‘一油到底’现象，造成对脂肪酸摄入的失衡。不分种类的高温煎炒，破坏植物油中的营养物质。”张贵锋说。

日常生活中，人们习惯于无论什么食用油都用作煎炒。但是专家表示，富含亚麻酸的亚麻籽油、核桃油的油温超过 60℃，亚麻酸就会大量流失；富含维生素 E 的橄榄油、小麦胚芽油，油温超过 100℃ 维生素 E 也会快速丢失。煎炒时油温一般都在 180℃ 以上，如果用橄榄油、亚麻籽油这样的中低温油去炒菜，不仅无法起到美味增香的作用，而且破坏脂肪酸比例，造成营养流失，同时，还会形成大量过氧化脂影响人体健康。“市面上有一些调和油为了标榜营养全面，把各类高中低温油调和在一起，其实，这样的油用来炒菜，既不营养，且可能有害健康。”张贵锋说。

根据不同油品的脂肪酸组成和营养物质特性，可把烟点区间相近的油品分成高、中、低三种温度的油，烟点为 0—220℃ 的油，适宜用作煎炒；烟点为 0—110℃ 的油，适宜用作蒸煮；而烟点是 0—40℃ 的油，则只宜用作凉拌。相关推荐显示，不同的植物油适合不同的烹饪方式，如煎、炒、炸，使用温度 ≤ 220℃，适宜的是山茶油、花生油、米糠油等；蒸、煮、炖、面食、拌馅、汤，使用温度 ≤ 110℃，适宜的是橄榄油、玉米油、南瓜籽油、山茶油等；凉拌、沙拉，使用温度 ≤ 40℃，适宜的是紫苏籽油、牡丹籽油、玉米油、核桃油、亚麻籽油等。

储存不当 可能氧化变质

为了使用方便，很多人习惯把油分装到小油壶里，或是放在锅灶旁边。中国肉类协会首席专家张子平指出，氧化会导致食用油中脂肪分解、酸败等。食用油应密封保存在避光阴凉处，还可以在油面上撒一些维生素 E 细粉末来延缓氧化变质。

据光照对核桃油酸值的影响研究显示，不同光照条件下核桃油过氧化值随时间的延长而升高。不同光照下核桃油稳定性依次为：避光 > 紫外光 > 自然光 > 日光灯。

因此，食用的植物油不能长期置放在热源、光照处，食用油桶壁标签上通常会标注避光保存等信息。张贵锋提醒说，目前国内市场上的食用油很多都是 4 升以上的大容量包装，这种包装既不利于使用过程中用量与分量控制，也不利于储存过程中防氧化控制。

据《科技日报》