

喝粥养胃？带黑斑的香蕉不能吃？

健康养生“伪科普”泛滥网络，真相在此！

长期喝粥能养胃？捏鼻子可以让鼻梁变挺？带黑斑的香蕉不能吃……你信了？别傻了。正值全国科普日活动期间，中国科技馆特别设立科学辟谣专区，揭开网络谣言和伪科学的面纱，向公众普及科学真相。现代快报记者注意到，被误传最多的往往是公众关心的健康养生类话题。

现代快报+/ZAKER南京记者
阿里亚 文/摄(除署名外)



▶带黑斑的香蕉

长期喝粥能养胃？

专家：不能一概而论，有人会喝出“大病”

网络上养胃的偏方很多，其中提到最多的就是喝粥。喝粥真能养胃吗？

“粥对胃的刺激较小，但长期喝粥并没有想象中那么好。”南京市第一医院主治医师戴春介绍，临床上常见的胃病有急性胃炎、慢性胃炎、萎缩性胃炎和胃溃疡等。不同的胃病有不同的饮食方案，不能胡乱吃，要“对症下药”。“对于胃酸分泌不足的人，如萎缩性胃炎患者，喝粥确实有助于肠胃消化。而慢性胃炎本身就是胃酸分泌过多导致的，对于此类患者来说，喝粥不仅起不到养护胃部的作用，还会导致胃部分泌更多的胃酸。”她解释称，长期胃酸分泌过多会损伤胃黏膜，进而导致更为严重的胃部疾病产生。

戴春说，不建议每天都喝粥和单纯只喝粥。“最好是在早餐或晚餐时适当喝粥，并且搭配别的食物一起食用。”

吃核桃能补脑？

专家：对身体有益，但不能“补脑”

核桃长得像大脑，因此常被当作补脑佳品。吃核桃真能“补脑”吗？“日常摄入包括核桃在内的少量坚果，确实能对身体起到有益效果，进而间接促进大脑功能呈现健康状态。”戴春告诉现代快报记者，虽然核桃是一种营养不错的坚果，但达不到大家对于补脑的期待。

“大脑活动的主要能量来源是葡萄糖，这个成分在核桃里并不多。尽管大脑的新陈代谢同样需要氨基酸、磷脂、维生素、矿物质等，但对于膳食均衡的人来说，其血液内这些成分早已足够大脑活动所需。而如果因为膳食不平衡缺少某些成分，多吃核桃也不能将该成分完全吸收利用。”

戴春说，膳食均衡、营养多样化、睡眠充足、多运动，良好的生活习惯才是“补脑”良药。

带黑斑的香蕉不能吃？

专家：对身体无害，但糖尿病患者不宜吃

在水果店选购香蕉时，常常会发现香蕉上有一些褐黑色的斑点。很多人看到黑点不敢买，怕这是坏香蕉。

香蕉皮有黑点到底能不能吃？戴春说，香蕉皮上开始出现黑点是因为这个香蕉“熟透”了，只要里面的果肉没问题就无须担心。“而且这个时候的香蕉，口感和甜度是最好的，应尽快食用。”不过，她建议，糖尿病患者尽量少吃这种表皮带黑斑的香蕉，因为比较甜。

“如果香蕉表皮上的黑点太多，则表明香蕉熟过头了。”戴春提醒说，表皮带黑斑的香蕉不易保存，容易腐烂，食用前要注意观察果肉是否变质。



视觉中国 供图

捏鼻子会变挺？

专家：没有医学依据，小心损伤鼻黏膜

坊间流传，常捏鼻子会让鼻梁变得又高又挺。不通过医美手段就能使鼻梁变高，确实让人心动。只是，这方法靠谱吗？

江苏省省级机关医院耳鼻喉科主任医师刘莹表示，这是不可能的。“鼻梁的高度由鼻骨决定，而鼻骨主要受遗传等因素影响。”刘莹说，捏鼻子非但不会使鼻梁变高，还可能损伤鼻黏膜和血管。

很多想要鼻子高挺的人会使用“鼻夹器”。刘莹说，长期使用鼻夹器很有可能给原来好的鼻子造成伤害。“鼻夹器在使用时会紧贴压迫鼻部，从而影响到鼻子的血液循环。而且鼻部本来就是敏感区域，含有较多汗腺和皮脂腺，如果清洗不当，可能会引发粉刺等问题。”

打火机烧热牙签烫睫毛 是美容妙招还是自讨苦吃？



▲加热时间过长牙签着火
▶打火机烧热牙签烫睫毛引发的部分烫伤案例(网络截图)

爱美是人的天性，又长又卷的睫毛当然能给颜值加分不少。想要让睫毛变得卷翘又自然，除了用普通睫毛夹，烫睫毛也成为“时尚”。近日，某女团成员在一档节目中示范了用打火机烫睫毛的技巧，引起网友热烈讨论。

节目中呈现的方法很简单，用打火机将牙签加热，放在睫毛上使其卷翘即可。类似的方法不少明星都分享过，比如江疏影曾在直播中用打火机烧热小刮刀，将睫毛烫卷翘。但这样的方法靠谱吗？9月16日，现代快报记者模仿节目中的方法进行了实测。

记者用打火机将牙签加热，等待约一秒后，用加热的牙签从睫毛根部开始从里向外卷。在这个过程中，稍不注意，牙签就会轻轻地戳到眼睛。不过，经过几次尝试，记者注意到，睫毛确实有了明显的卷翘效果。

随后，又有两位评测员进行尝试。小刘说，自己睫毛较硬，平时用睫毛夹都很难把睫毛夹卷翘。事实证明也确实如此。小刘多次用加热后的牙签“烫睫毛”，然而没什么效果。小鹿是在牙签冷却两秒后，用手检测其温度不会过高后，才开始“烫睫毛”。结果显示，小鹿的睫毛毛还是和原来一样没什么变化。

从这两位评测员的实测来看，牙签温度和睫毛毛的软硬程度，会影响“烫睫毛”的效果。

记者发现，在“烫睫毛”的过程中，如果把握不好方向，或者一不留神，牙签很可能戳到眼睛，如果牙签过烫的话，还会烫伤眼睛。在网上搜索“打火机烫睫毛”“烫伤”等关键词，结果显示，有戳到眼睛或烫伤眼球的情况。

这种卷翘睫毛的方式虽然受到不少网友推崇，但如果操作不小心，也可能造成严重事故。有媒体报道，2017年，在韩国扬州市，一名15岁的女中学生用打火机烧牙签准备烫睫毛，烧牙签时不小心点燃了放置在一旁的化妆棉，最终导致公寓着火。记者在实测中也发现，加热牙签的过程中，如果停留在某点的时间超过两秒，牙签就有烧着的可能。

据南京医科大学眼科医院王成虎医生介绍，睫毛离眼皮和眼角膜比较近，“烫睫毛”的时候如果不注意，可能会烫伤眼角膜。“人的眼角膜比较脆弱，即使牙签不是烫的，如果一不小心碰到，也会损伤人的眼角膜。”

现代快报+/ZAKER南京见习记者
李楠 侯天卉 文/摄



扫码看视频

广告

口臭口疮便秘胃难受，怎么办

有些胃热津亏、阴虚郁热的人群，因熬夜、烟酒过量、多食辛辣油腻、工作压力大，有时会出现：口臭、口苦口干、胃灼热痛、口腔溃瘍、肠燥便秘等症状，胃热津亏、阴虚郁热上蒸所致的上述症状可用养阴口香合剂。

贵州万顺堂药业有限公司的高原苗药养阴口香合剂，国药准字，选用贵州名贵金石斛鲜品入药，从药材源头把关，精选十余味地道药材而成。具有三大功能：滋阴生津、清胃泻火、行气消积，用于胃热津亏、阴虚郁热上蒸所致的：口臭、咽干口苦、舌生疮、齿龈肿痛、肠燥便秘、

胃灼热痛等症。一次30毫升，一日两次。疗程服用方法详见说明书。

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。

【禁忌】【不良反应】尚不明确。
国药准字Z20025095
网址：<http://www.gzwst.com>
贵州万顺堂药业有限公司
联系电话：4000809577
黔药广审(文)第2019030031号
南京：先声、百信、上元堂、海王、健康、国大、人民；溧水：中山、百缘、为民、同济；无锡：汇华强盛、海王、健康；常州：人寿天、海王、恒泰连锁、万仁；苏州：海王、礼安、雷允上；徐州：恩华、广济、一乐、陈雷

OTC甲类

广告

伊甲复方聚维酮碘搽剂治疗灰甲有信心 灰甲不灰心，治疗有方法

灰指(趾)甲是“甲癣”的俗称，是病原真菌引起的甲感染。患了灰指甲的患者在潮湿的环境和季节，不注意个人卫生或人为的使指甲表面组织不断受异物侵蚀破坏，指甲愈加脆弱，更容易感染或复发。灰指甲变形、发黑(黄)让人难堪，更需及时治疗，避免传染健康指甲，或其它部位感染。灰指甲患者选药，请认准国家批准的正规产品。

您有灰指甲，请别灰心！请用

国药准字药品——伊甲牌复方聚维酮碘搽剂(国药准字H52020539)，贵州万顺堂药业有限公司生产，用于甲癣、手癣、足癣、体癣、头癣、花斑癣，并发细菌感染也可使用，也用于疖、蚊虫叮咬、手足多汗症。对真菌、细菌等均有效，还能软化指甲角质层，增强药物皮肤渗透。涂搽本品于患甲，坚持使用至新甲长出。每天1~2次。简单又方便，坚持治疗有信心。

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。

【禁忌】尚不明确
【不良反应】偶见皮肤刺激如烧灼感，或过敏反应如皮疹、瘙痒等。
国药准字 H52020539
网址：<http://gzwst.com.cn>
贵州万顺堂药业有限公司
联系电话：4000809577
黔药广审(文)第2019030035号
全省各大药房有售

OTC乙类