



“心脏病突发，立刻嚼碎三颗阿司匹林能救命。”“中风赶紧扎手指！不出血也要挤出出血，十指都得这样做！”……您是不是也经常在网上看到这样的信息，甚至还有亲人朋友专门发给您看？这些朋友圈的“健康妙招”，您相信过吗，如果回答是肯定的，您大概又中招了。

心脏病突发嚼阿司匹林 中风赶紧扎手指 健康妙招？你信吗？

余平

谣言1：
突发心脏病服三片阿司匹林
事实上：
无效。服硝酸甘油才是明智之举

“睡眠时如果突发心脏病，剧烈胸痛，立刻口含三颗阿司匹林嚼碎了咽下去，然后坐在椅子或沙发上静候援助，千万别躺下！能够转发10份给其他人，肯定至少有一条命将会被救回。”这就是阿司匹林谣言的原形，但是，没有一位心脏科专家认可。

硝酸甘油才是冠心病患者最重要的应急药物。阿司匹林也是冠心病的常用药，已被证实具有抗血小板凝集、防止血栓形成的作用，但它起效较慢，至少也要半个小时乃至几个小时起效。而硝酸甘油能在1~3分钟内起效，3~5分钟便能达到最强效果。

因此，胸痛发作时，正确的做法应是先让患者舌下含服硝酸甘油，直到急救医生到来。在此期间，如果患者没有心力衰竭的症状，平卧也是完全可以的，也并非微信里说的“千万别躺下”。

谣言2：
心梗时大力咳嗽能救命
事实上：
咳嗽可能加重心肌缺血和坏死

这是朋友圈里很火的“心肌梗塞十秒自救法”：“首先不要惊慌，要不停咳嗽，用力地咳，每次咳嗽前，都要先深深吸一大口气，然后，用力地、深深地、不停地咳，好像要把胸腔深处的痰咳出来一般，每间隔大约两秒钟，要做一次吸、一次咳，一直要做到救护车赶到时，或者已经感到恢复正常，才能休息。”其“原理”是：“因为深呼吸，是要把氧气吸入肺部。而咳嗽这个动作可以挤压心脏，进而促进血液循环，帮心脏恢复正常脉搏。”事实真是如此吗？

首先，咳嗽心肺复苏，是确实存在而有效的，并且被权威指南所提及，并非空穴来风。但指南里也写得清清楚楚：咳嗽心肺

复苏的研究仅见于心脏介入手术时有心电监测的患者，一旦恶性心律失常发生，手术医生就会马上让病人在还没失去意识之前进行有效地咳嗽，这样的咳嗽有时可以终止心律失常。但是对于普通百姓，你怎么知道自己是心律失常呢？

深呼吸和咳嗽会明显增加体力消耗，造成耗氧增加，加重心肌缺血和坏死，增加心跳骤停的风险。心梗自救，还是舌下含服硝酸甘油+平躺，等待救援吧。

谣言3：
突发中风扎手指放血，最好十个手指都扎
事实上：
把手扎烂都没用……

关于中风扎手指，这个传遍朋友圈的帖子是这么说的：“突发中风时，把患者的十指尖刺破，让血滴几滴，不出血也要挤出几滴来，十指必须都这样做！用针在耳垂部位扎两针也让它出几滴血。大约几分钟后，可能120还没有来时患者就会自然清醒过来。几分钟以后，嘴就恢复原状了。等患者一切恢复正常感觉没有异状时再送医，就一定可以转危为安。请大家牢记此法，关键时应急，好时可救命，不好时也没什么坏处。”谁说这么做没好处也没坏处呢？中风扎手指，不仅救不了命，还可能让患者感染！

现代医学认为，这种说法站不住脚，目前还没听说过谁扎针放血了中风就能够治好的。以前的中医疗法是有“十指放血治中风”疗法，但实际上对治疗中风作用不大，扎针仅是对人体有一些疼痛上的刺激作用而已。从现代医学的角度来说，这种说法压根就站不住脚。

突发中风，急救还是走走寻常路吧——当家属发现或病人意识到自己讲话口齿不清，说不出话，又或是四肢无力等，要尽可能保护好身体，不要摔倒造成二次伤害，如骨折、脑外伤或出血等。最重要的是及早去医院接受治疗，4.5小时以内是脑中风的黄金治疗时间。

国人营养关注度大数据：水果鸡蛋香蕉前三甲

近日，《中国居民营养关注度大数据白皮书》（以下简称“白皮书”）正式发布，水果、鸡蛋和香蕉名列国人最关注的十大营养食物前三甲。

白皮书指出，水果、鸡蛋、香蕉、蜂蜜、红薯、枸杞、红枣、海带、豆浆和红糖全年总阅读量达到20多亿次。根据阅读量排序，这十种食物成为最受国人关注的十大营养食物。其中，水果、鸡蛋、香蕉全年阅读量分别达到约1.1亿、1亿、7000万次，名列关注度前三甲。

此外，关注度最高的十种营养蔬菜分别为：萝卜、大蒜、番茄、洋葱、黄瓜、芹菜、韭菜、香菇、山药和菠菜。

据了解，人们之所以大量阅读相关文章，与这些食物所盛传的营养功效密切相关。以香蕉为例，在微信搜索栏中搜索“香蕉”两个字，出现了大量公众号文章，有“香蕉配一物，毒排了，便通了”，“香蕉配这些，

脸白了，便通了，腰细了”，“香蕉加它们：3天瘦6斤”……白皮书明确指出，朋友圈盛传的这些食物排毒、减肥、抗癌、降压、补肾、补血之类的功效，要么是子虚乌有，要么是忽略量效关系，少量摄入的效果微乎其微。所以，人们在食用这些食品时，切不可迷信所谓的功效，应进行合理饮食。

值得关注的是，谷物在营养结构中的重要性并未得到公众的充分重视。白皮书特别指出，在关注营养的人群中，对谷物的关注较少。最受关注的营养食物中，谷物所占的比例也较小。据了解，谷类是人体能量的主要来源，以谷类为食物主体可避免高能量、高脂肪和低碳水化合物膳食的弊端。因此，膳食中应提倡“食物多样，谷物为主”，破除公众对某些食物的盲目迷信，开展营养科普，才能提高全民营养状况。

(郑凡)

【健康红绿灯】

绿灯

油菜通便解毒



《随息居饮食谱》称，油菜“烹食可口、散血消肿、破结通肠。子可榨油，故名油菜。”民间对习惯性便秘、热毒疥疮等也习惯多吃油菜，是用其散血、消肿作用。其中丰富的纤维素，可以减少脂肪吸收，促进肠胃蠕动，对减轻便秘和预防大肠癌有好处。

柑橘预防酒精肝



过度饮酒会造成酒精肝和肝硬化等疾病。每天吃1个以下柑橘的人，比每天吃3~4个柑橘的人，患酒精肝的几率要高出近一倍。这主要是因为病毒性肝炎、酒精性肝炎等患者的抗氧化能力降低，而柑橘中丰富的类胡萝卜素和维生素可提高抗氧化能力。

红灯

吃太饱伤大脑



由于经常饱食，身体摄入的总热量远远超过机体的需要，致使机体脂肪过剩，血脂增高，会导致动脉硬化，引起“纤维芽细胞生长因子”明显增加。这种物质能使毛细血管内皮细胞的脂肪细胞增生，促使动脉粥样硬化的发生。

隔夜洗内裤危害大



很多人嫌麻烦，把每天换下来的内裤攒到一起洗，这种做法是不对的。因为内裤上的分泌物大多是蛋白质成分，如果不及时清洗，很容易成为细菌滋生的温床。如果穿着清洗不彻底的内裤，可能引起发炎。

生活资讯

本周价格走势预测

中秋备货 开学在即 鸡蛋批发价小幅上涨

本周，受前期强降雨天气对蔬菜生产影响减弱，本市蔬菜供应充足，批发价格持续小幅下降；鸡蛋价格小幅上涨；猪肉及粮油价格以稳为主。

粮油价格以稳为主。天气炎热，居民消费需求下降，加之本市大、中院校仍处于放假阶段，粮食类价格波动空间有限。本市粮油批发市场供应充足，粳米及富强粉等粮食销售量呈季节性消费淡季态势运行，批发价格持续稳定。从食用油价格运行规律来看，8月中下旬，食用油市场将结束淡季，转而进入一年中的消费旺季，随着销售量增长将对价格形成一定支撑，后期食用油价格下降空间将逐渐减少，预计本周粮油类批发价格以稳为主。

猪肉价格基本稳定。上周，本市生猪收购价格小幅上涨，屠宰量基本稳定。据农业部监测信息显示，7月份生猪存栏环比下降0.1%，同比下降2.4%，能繁母猪存栏环比下降0.2%，同比下降3.2%。随着气温逐渐下降，加之中、大、中院校开学在即，猪肉需求量规律性增加，后期猪肉价格持续下降空间减少，预计本周猪肉批发价格波动运行，基本保持稳定。

鸡蛋价格持续上涨。受“中秋”节食品加工企业持续备货影响，加之中、大、中院校开学在即，鸡蛋需求量持续增加，产区鸡蛋出场价格波动上行。目前本市鸡蛋批发价格约为每箱（45斤）150元，同比下降17.22%，处于



低位运行态势，持续下降空间有限，预计本周鸡蛋批发价格将持续小幅上涨。

蔬菜价格持续回落。由于前期强降雨天气对蔬菜生产影响减弱，本市蔬菜供应充足。上周，全市25种蔬菜日均上市交易量1684.72万公斤，周环比增加3.93%，同比增加2.42%。批发价格在持续3周上涨后，小幅回落2.22%，同比下降30.71%。据天气部门预报，本周华北地区天气以晴为主，或伴有局部雷阵雨，有利于蔬菜生产，蔬菜供应呈持续充足趋势。受其影响，预计本周蔬菜批发价格将持续下降。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

公告
杨玉清 (身份证号: 2302311980xxxx3321) 4月28日因你严重违反公司管理考勤规定第二条第三款中的第19条,公司决定于2016年5月11日跟你解除劳动合同。请见报5个工作日内来公司办理离职手续,逾期不办,后果自负。
北京朗利夫服装有限公司

公告
宋彦红 (身份证号: 1330291973xxxx1829) 8月6日因你严重违反公司管理考勤规定第二条第三款中的第4条和第11条,公司决定于2016年8月11日与你解除劳动合同,公司当面与你签订解除劳动合同书,你本人拒签收并在公司内蓄意制造事端,我有视频资料为证。请见报5个工作日内来公司办理离职手续,结清工资,逾期不办理,一切后果本人自行承担。
北京天官盛兴针织品厂