

跟着明星广告买药, 医生告诉你错在哪



1 一口气上五楼, 腰不酸腿不疼?

这句广告词流行后, 各个小区的楼梯间里似乎多了不少“锻炼者”, 而它也成为不少老年人喘着粗气还爬楼的“锻炼理由”。然而, 国家医学协会曾发表的一项调查数据显示, 我国有七成老人骨骼变形, 不正确的运动方式是主因。

“一口气爬楼, 说法就不对。”长沙市中心医院创伤骨科副主任医师汪学徽认为, 老年人日常锻炼最应该注意的就是适量。人到老年, 身体对各类营养的吸收速度会迅速减慢, 骨骼受伤的几率增大, 所以, 过度锻炼、勉强锻炼等方式都能让身体“吃不消”。

“广告代言人都是有‘基本功’的, 爬楼、劈腿都是小意思, 但普通老人并不能这样。”汪学徽建议, 老年人日常补充钙、铁等营养后, 应该先静坐休息。半小时后, 进行一些基本锻炼, 比如散散步、打打太极拳等。倘若需要爬楼, 也要学会爬两层, 歇歇气, 不要硬撑着上楼。

2 眼药水滴在眼珠上?

习惯戴隐形眼镜的女性应该都看过 SHE 代言的滴眼液广告。除了脍炙人口的广告词, 明星的示范动作也让人记忆深刻——拿起眼药水, 将它滴在眼球黑色部分的中央。



对于这样的示范动作, 湖南省中医院眼科主任医师吴利龙表示, 这是常识性错误。眼球的黑色区域是角膜, 在这个部位滴眼药水后, 不仅不能起到治疗效果, 还会刺激角膜, 出现不适。

吴利龙建议, 滴眼药水时应先将头轻轻向后仰, 一只手将下眼皮向下拉, 另一只手拿眼药水, 在悬于眼睛上方 1~2 厘米处滴入下眼皮和眼球之间的结膜囊内。滴完后应闭上眼睛, 按压下眼角 1~2 分钟, 以免药液通过鼻泪管进入鼻腔, 再进入口腔, 出现口苦, 或引起其他全身症状。

今日女报 / 凤网记者 李诗韵

当你气喘吁吁地爬着楼梯, 是否注意身旁的大爷红着脸和脖子, 挺着身子继续向上, 嘴里还不忘念叨: “一口气上五楼, 腰不酸腿不疼”; 当你走进药店, 是否发现妇科药品专区多了一群青涩面孔, 讨论着哪一种品牌更好, 甚至调侃道: “洗洗更健康”……

我们经常看电视上看到很多日常用的非处方药广告, 而代言明星脱口而出的广告词也“被植入”到我们脑海。不少人将明星代言的用药示范取代了产品说明书, 模仿着广告动作、相信广告词抛出的效果。殊不知, 广告里的用药错误并不少, 跟着学, 很可能出现健康问题。

近日, 中国广告法修订草案提交审议, “广告荐证者不得为其未使用过的商品或者未接受过的服务作证明”的规定, 意味着今后明星代言药品也必须“以身试药”并为其产品质量担责。那么, 先让我们一起来回顾下, 哪些明星代言的广告值得敲响我们的健康警钟。

3 私密处, 洗洗更健康?

“洗洗更健康”、“他好, 我也好”……说起女性用品的广告, 不少人会想到付笛生和宁静代言的广告里, 这几句熟悉的广告词。于是, 不少女性以为, 定期清理私密处是一项需要长期坚持的“工作”。其实不然, 洁阴产品并不适合所有女性, 不信, 听听专家的意见。

“阴道微生物菌群主要栖居在阴道侧壁的粘膜、皱褶中, 而阴道正常菌群中最重要的成员是乳酸杆菌, 其功能主要是保护阴道不受外来菌的侵袭, 是阴道的‘健康卫士’, 所以医学上常以阴道分泌物中乳酸杆菌的数量来确定阴道的清洁度及判断阴道自洁功能的好坏。”长沙市妇幼保健院妇科主任医师周燕飞表示, 定期使用洁阴产品会将这些“健康卫士”一并“铲除”, “所以, 他好, ‘我’不一定也好。”



周燕飞说, 通常而言, 没有性生活的女性是不用靠洁阴产品清洁私密处的。“年轻的已婚女性也要尽量少使用这类产品, 健康女性平日只需要用清水清洗即可。”

4 嗓子一疼就吃咽炎药?

“早上刷牙干呕, 吐不出来也咽不下去, 这是慢性咽炎。”看过这个广告, 你是不是摸着嗓子怀疑——难道我也有慢性咽炎?

“评判标准当然没那么简单。”湖南省人民医院耳鼻喉科副主任医师李云秋说, 不少人会用广告词来给自己下诊断, 以为真患上了慢性咽炎, 于是立马服用相关药物。而实际上, 如果早上刷牙干呕的同时, 还有咽痛、暖气等症状, 有可能怀疑是胃食管反流, 应到消化科就诊。即使是在医院确诊为慢性咽炎, 这类药物也不能乱吃, 应遵医嘱选用药物。

5 饭后一粒消食片?

健胃消食片等药物的广告通常会宣称自己的成分安全、功效好, 消化不良的人饭后就应该服一片, 因此很多人常吃。其实, “如果长期消化不良, 应当怀疑患有消化系统疾病而尽快就医。”湖南中医药大学附属医院消化科副主任医师周兵认为, 消食片中的山楂等成分呈酸性, 如果消化不良等症状与胃溃疡有关, 再吃消食片相当于“雪上加霜”。消食片实际上只能用于偶尔缓解饮食过多引起的消化不良、腹胀等, 不建议常吃。



饭前嚼一嚼

健康身边事 >>

比健康, 光脚的不怕穿鞋的

中国有一句俗语, “光脚的不怕穿鞋的”。这句话的意思一直被误认为是“没钱的不怕有钱的”。但其实这句话的真正含义是, 在其他同等条件下, 爱赤脚的人比脚不离鞋的人更健康。

接地气, 保健康

自地球出现人类开始, 在很长的时间里, 人类并没有穿鞋的习惯。这一点也可以在现在的小孩子身上看出来, 小孩子还未受现代文明的洗礼, 与几万年前的孩子并没有很多不同。如果没有大人的“干涉”, 小孩子是不爱穿鞋的。

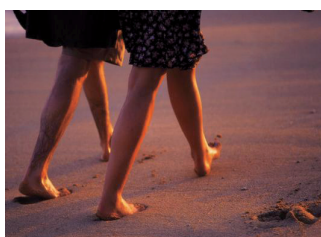
莫非这只是人类的习惯吗? 其实这是动物的天性。所谓“人法地”, 孩子赤脚能够“接地气”, 达到天人合一。但是, 你知道里

面的科学奥秘吗?

1791 年, 意大利科学家伽伐尼公布了他的一个重大发现: 青蛙的肌肉中蕴藏着电能。在后来的实验中, 伽伐尼把这种电称为“生物电”, 但是, 伽伐尼的这个发现一直受到质疑。

19 世纪, 科学家通过用电器测得神经细胞膜突然受到刺激后能产生 0.1 伏特电。直到此时, 人们才不再怀疑生物电的存在, 而且还确认了不仅是青蛙, 任何生物体中都有生物电存在。

后来, 该发现逐渐应用到医学中, 医生可以把生物电放大, 做出心电图、脑电图、胃肠电图等。然而, 由于人体生活的特性, 生物电对于人们的身体却不是完全有利。这是因为现代人大多数



时候都穿鞋, 而一般鞋子的材料导致人体与地球的绝缘, 这就使得人体的电容现象或蓄电池现象有可能处于高电压或高电荷状态。在这种生物电过剩的情况下, 不仅容易招来雷击, 而且本身生理状态也不会很舒服。

生物电失常所引发的疾病

更值得注意的是, 当今网络世界, 电磁波已经无处不在, 强度也是越来越大。这些电磁波会

与人体生物电的电磁波相互干扰, 时间一长, 就容易让人生出生一些莫名其妙的病来。

如果体内的生物电过剩或者受到干扰严重异于常态, 那么就会发生很多人以为是其他原因所导致的问题: 食欲下降、乏力、记忆力衰退、失眠、易激动、头晕目眩、脑部长肿瘤、胸闷、白细胞与血小板减少、免疫功能降低、白内障、大脑功能异常、生殖能力降低、孕妇流产、死胎或畸胎等。

生物电失常所引发的疾病症状经常有明显的周期性。一个躁狂抑郁症病人会近乎精准地每三天大闹一次, 闹完后, 毫无征兆又安静了; 一个癌症病人会五天发一次低烧, 然后又神奇地退烧

了; 一个麻痹病人会七天瘫软一次, 过不了几秒, 又像要醉拳一样站立起来了。

其实, 中国古人早已注意到这个周期性, 刘纯在《短命杂辨》里说: “病家不接地气, 故阴阳不通。是之阳气自行消长, 而症候随之消长。嘱病家每日赤足走路, 半时辰即可。”换句话说, 这个周期性便是生物电的充电与放电过程的周期性。

现代社会各种通讯设备无处不在, 电磁波几乎无孔不入, 你我都躲不开。因而, 假如我们有空光着脚走走, 将身体上多余的生物电“贡献”给地球, 或许就可以慢慢消除或减少由此引发的各种症状。

——摘自《看世界》杂志