



## 逆向奔赴健康路，岂止可笑

文/伍里川

晒被还是晒背？晒被是传统，晒背是时尚。如今，“晒背”火过“晒被”。

不知从何时起，“晒背”玄学流行开来：瘦身健体、冬病夏治，引无数人竞晒“背”。这一届年轻人从过度防晒到沉迷晒背，并没有花多少时间。而与之对应的是，

一些“晒背族”占据一些公园，有碍观瞻，引发不小的争议。

无创测血糖还是有创测血糖？这是个问题。心理上倾向于无创测血糖的人，比愿意有创测血糖的人，多得多。尽管扎手指测血糖“跟蚊子咬一下似的”，但出于对舒适度的追求，很多人都会临阵退缩，投奔无创测血糖“怀抱”。

迷信晒背包治百病与相信无创可测血糖的人有个共同特点，那就是容易轻信，缺少科学精神。

晒背大法被称为“不要钱的天灸”，专家表示，“三伏天晒背”有一定的祛寒湿作用。但是，专家更强调的是，高血压和冠心病患者等人群并不适合如此晒背。即使身体健康者，如果不做好准备工作，盲目晒背，也可能中暑，引发日光性皮炎、低血糖。至于无创测血糖信奉者更是惨遭忽悠。8月10日，上海市消保委引述的一篇报道指出，目前还没有一款真正无创、可准确测量血糖的设备落地。针对市场乱象，2024年2月21日，美国食品药品监督管理局(FDA)警告称，任何声称在不刺穿皮肤的情况下就能测量血糖水平的用于医疗目的的智能手表和手环都是危险的，应避免使用，不论什么品牌。骨感的事实，让不少无创血糖仪的消费者感觉智商被侮辱。

以不健康的方式追求健康，在追求健康的过程中却相信伪科学、跑偏，不仅不能实现健康诉求，反而危害健康。错误的血糖指数、错误的晒背指南，对健康的损害毋庸置疑。

对某些养生保健做法的盲目跟风，对养生设备和药品的轻信，让人把科学精神与求证意识置之脑后，在“大家都这么干”现象的怂恿下，误区连接误区也就不奇怪了。

这为某些无良商家创造了虚假营销的机会。一些打着高科技幌子的无创血糖仪卖得很火，从刻意炒作到肆意“收割”钱包，这是养生骗子的套路，只有科学理性直面某些“健康热点”，不轻易“下场”，方为上策。



莫让科学变玄幻

画/张叶

《讽刺与幽默》新媒体



微博



微信



抖音

强国号

下载学习强国App  
我的一订阅一添加  
讽刺与幽默报