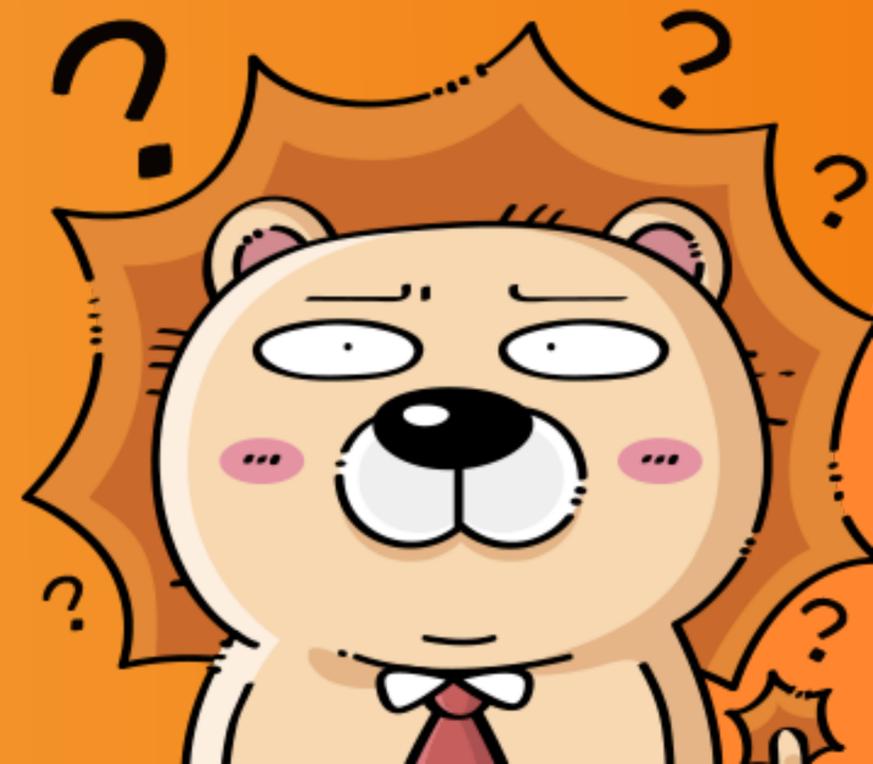
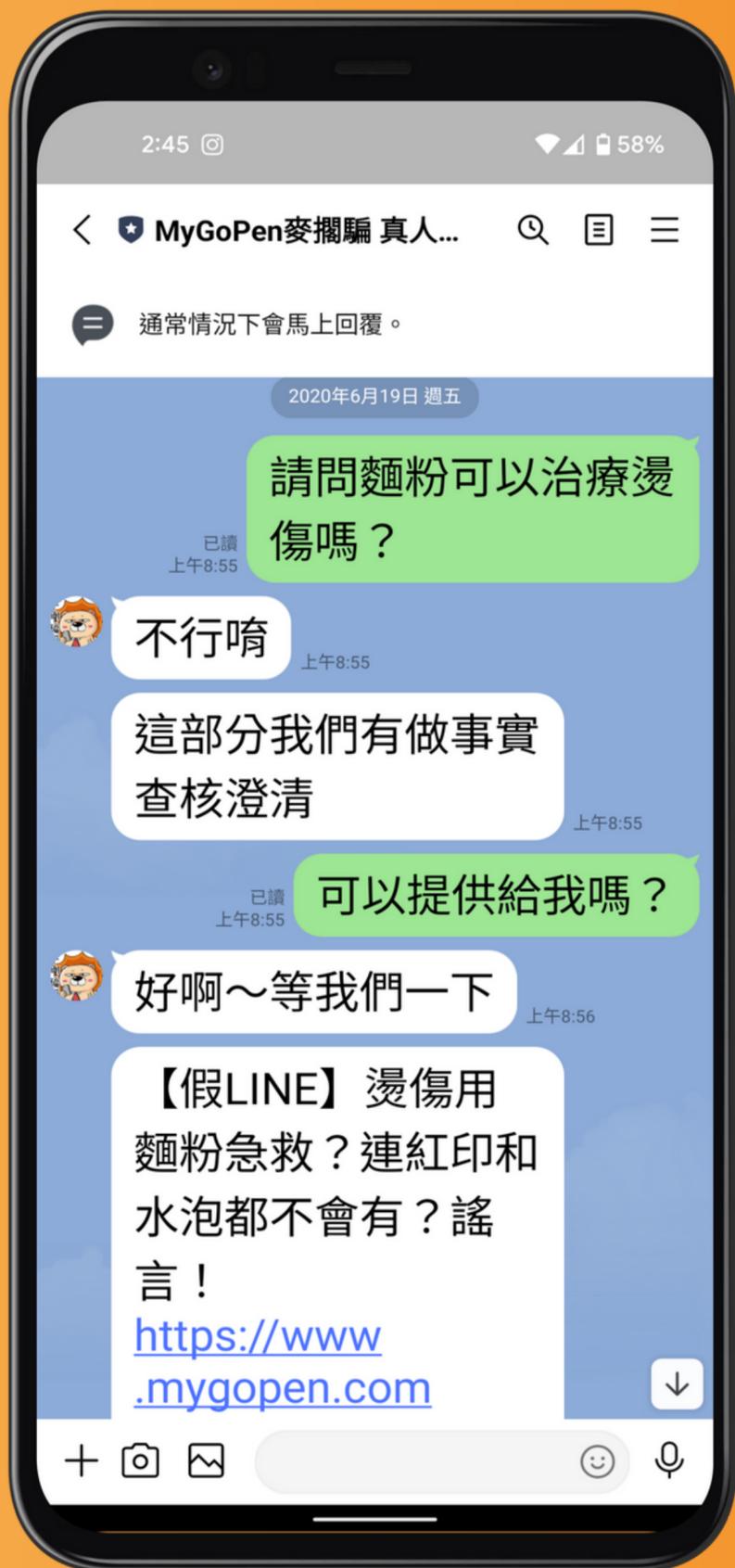


# 養生保健謠言

# MyGoPen這樣查







# 怎樣開始？

## 出處

1. 假名：完全沒那個人
2. 冒名：那個人其實沒說
3. 借名：那個人有說，但有出入
4. 冠名：那個人有說、內容也對，  
但亂加尾巴



# 沒那個人...



♥這是四代中醫的家傳祕方，花錢也不多，推薦給大家。

## ☐ 趕走螞蟻

房間有螞蟻怎麼辦？

其實蒜頭對螞蟻就非常有效了，只要在他們的路徑上

➡放一顆切開的蒜頭，

螞蟻馬上絕跡！

或者把蒜頭切兩顆放在水裡，

然後把水拿去擦地板，螞蟻從此後就立刻搬家！

## ☐ 剋蟑螂高手

蟑螂人人喊打，但在夏天繁殖得特別快，很讓人煩惱。

➡拿一把九層塔(Basil)，曬乾後用廢棄的絲襪把它包起來，放在牆角或縫，趕跑蟑螂！

## ☐ 防蚊密法 ➡ 滴麻油

既然這麼好用就試試看，別讓偏方給失傳了，尤其不傷身。

今天下午去幫兒子買一雙鞋子，老闆看了兒子的腳說，怎這麼多紅豆冰呀，我只好無奈說：蚊子真的好多哦！

市面上賣的防蚊液每家都說很天然，但裡頭還是參了一些化學成份，雖然是沒在用，

他就告訴我一個最天然安全古老的防蚊方法，

他說，他們常常去爬山，山上蚊子很多，

➡只要用一滴麻油滴在手上，兩隻手抹一下，拍打在手上和腳上，

最後手上沒油了，但還有麻油的味道，

就輕輕拍一下，爬一個山下來，

蚊子都躲的遠遠的哦！



老年人為什麼必須多說話？

301的院長告訴我年紀大了一定要多說話，因為防止老年痴呆目前沒有什麼方法，多說話可能是唯一的方式。

老年人多說話起碼有三大好處，

第一，因為說話會活躍大腦，保持思維敏捷，因為語言和思維是互相溝通的，尤其快速說話自然鍛鍊了思維的快速反映同時也增強了記憶力。

一個不愛說話的老人，得老年痴呆症可能性特別大。

所以一些退下來的人，因為不說話了，反而容易得老年痴呆症。

第二，說話能夠釋放許多心理意願，排出心理疾病，減少壓力。我們經常說有話不說，埋在心裡，憋壞了，就是這個道理。

所以能夠讓父母多嘮叨是一個好事。

第三，說話能夠鍛鍊活躍臉部肌肉，同時鍛鍊咽喉器官甚至肺活量，這樣就可以減少眼耳衰退，減輕花眼耳聾等等隱患。

綜上所述，年紀大了，盡量多說話，能夠和人們交往，多多說話，是目前防止老年痴呆症的唯一方式，

因為老年痴呆症，是目前對老年人最可怕的疾病，還沒有什麼方法治療。

不但失去所有記憶，沒有任何思想，甚至不認識家人，成為別人的負擔，整個一個活死人。

但願醫學發展能夠解決這一難題。所以所有的朋友們，盡量讓你們的父母多說話吧，不要嫌老年人嘮叨，這也是一種孝心。

本人，到處講課就是為了多說話呀

試試吧

人到七十歲左右後，思維開始遲緩，舌頭也逐漸僵硬，這幾段繞口令，你讀讀，考考你的思維，練練你的舌頭！若你一字不差讀出來，你的思維和舌頭就是四、五十歲的水平，你可年輕二十歲，

試試你行嗎？

# 冠名、亂加一句

 好好健康的人，怎麼會猝死？

黃軒（慈濟醫院醫師）

昨天很冷，全臺灣已經傳出大約50幾位病人猝死，擔心再這麼冰凍下大家一定很好奇，好好健康的人，為什麼會突然就走了呢？尤其是無也沒有抽煙，沒有熬夜，沒有喝酒，猝死前沒有什麼不舒服啊？這些問題很常在臨床上被問到，對呀，明明穿厚厚衣服保暖了，為什麼我在急重症診間處理這些病人，發現其實危機藏在個人的生活習慣中物：

❶ 不宜馬上起床：

冬季起床，應該賴床一會兒再慢慢起床，而不是一腳踢開溫暖被窩。沒有人和你比賽下床速度啊，你要知道，被窩裏的溫暖是救命的，不無防禦下接觸到冷空氣，你的皮膚反應，就是趕緊收縮，你體內血管請確認在去除被毯之前，先加穿一件暖身外套，保住四肢和身體的溫遇到外面環境冰冷，你的血管會抵制，持續收縮，這時打回心臟的血之危險。

猝死好發於深夜和清晨，除了晨運的人，大部分人猝死在家裡。遇到冬季寒流籠罩時，我們要改變起居習慣，不要以為有穿保暖衣物意預防。

臺灣猝死的發生率呈逐年上升趨勢，而且發病年齡呈下降趨勢，還常上，令家人傷痛無比。

\* 洗澡以後會脫水400 cc 記得洗澡前先補充水 這樣才不會心肌梗塞 [水\*

愛家人，愛自己。天氣寒冷，大家要注意保暖，不要疏忽。

  45

4則留言 6次分享

 讚

 留言

 分享

對此 MyGoPen 實際聯絡黃軒醫師，他表示，這些內容是他當年在花蓮慈濟醫院工作時，發表於 8、9 年前健康類雜誌的網站文章，但是**多年來網路流傳很多不同版本、添加奇怪的內容**，曾有人從歐洲、澳洲華人圈傳回來問黃軒這是否是他發表的，他就曾經收到薑母鴨的版本、辣椒的版本，以及各種保健食品的版本。

關於最近流傳的洗澡會脫水 400c.c. 的版本則是他從未看過的，黃軒強調，他的原始文章都是在談天冷保暖，但改過的網路謠言除了原文，往往在結尾處加入各種薑母鴨、保健食品之類的內容，錯誤的資訊混雜在正確的原始內容中，容易讓民眾誤解。

黃軒強調，**洗澡脫水 400c.c. 的說法，他的原作根本沒有這句話**，在正常的情況之下，洗澡的時候人體的新陳代謝會自然平衡體內的水份，黃軒表示，臨床上發生脫水的情況通常是熱衰竭、橫紋肌溶解症，以及感染沙門氏桿菌導致上吐下瀉而引發脫水等等。

## 冠名、亂加一句

皮膚科醫師趙昭明表示，查詢醫學文獻並沒有洗澡脫水 400c.c. 的說法，只有人體平均一次尿量約 200c.c. 的數據。

長庚醫院臨床毒物中心主任、腎臟科醫師顏宗海表示，**醫學上有身體水量不足、導致血液濃稠，提高發生心肌梗塞猝死風險的研究**，但醫學文獻上確實也查無洗澡脫水多少的數據，雖然長時間泡澡、泡湯確實會因為水溫過高，導致人體流失水份，但有沒有高達 400c.c. 這麼多並無科學實證，建議的洗澡水溫還是以人體體溫相近、或是略高一點即可。

顏宗海指出，洗腎病人是最被嚴格要求注重攝取水量問題的族群，但即便如此也沒有要求洗腎病患注意洗澡脫水、或是洗前喝水等。

# 冠名、亂加一句



對此 MyGoPen 詢問高大成醫師，高大成表示，當時 400c.c. 的說法只是概略的說明，醫學學理上洗澡確實會脫水、「但實際脫水多少沒做實驗誰知道」，但「如果說太少，1、200 c.c. 民眾根本不當一回事」，所以為了呼籲有心血管疾病的民眾提高警覺，才會以 400c.c. 的說法來說明。

高大成醫師以超過 20 個因心肌梗塞在洗澡時死於浴室的驗屍經驗，**提醒民眾**尤其是在天冷時會洗更熱的澡而增加身體散失水份的風險，**寒流期間一定要特別注意。**

高大成也解釋，洗澡流失水分可能受到水溫過高、室內室外、洗澡時間長短等問題影響，戶外泡湯或是澡堂通常會在櫃台或現場提供飲水機、包裝飲用水，鼓勵民眾泡湯前、泡湯中、泡湯後多補出水份就是這個道理。

## 小鬼死因疑心臟原因 高大成揭2關鍵造反

到以下平台觀看：[YouTube](#)

# 這樣開始！

## 內容



馬百玲

6月28日 · 公

不管你的食量如何？

不管你的酒量如何？

下面那句話是完全正確的。

千萬不能有便秘，那是引發癌症之根源。

不管你用什麼方法，一定要把宿便排光。

🍄 萬病之源，都是從你的大腸不能正常排泄開始

🚽 每天早上，你上廁所感覺很困難，這個表示什麼？

🌿 你身體纖維素攝取量完全不足。

🍄 萬病之源，都是從你的大腸不能正常排泄開始。

👉 如果你的大腸很好，那你早上應該不是自己醒過來，而是被大腸的蠕動叫醒，大腸蠕動在叫你了，為什麼？

👉 因為五到七點就是大腸最活躍的時間，所以為什麼我們告訴癌症病人一定要晚上九點睡，因為你的大腸早上六點到七點的時候自然就會蠕動，叫你起床，蹲馬桶了。

👉 你一天要上幾次廁所才夠？

請記住：

如果四、五天才上一次廁所，叫重度便秘

兩三天上一次廁所，這個叫中度便秘一天上一次廁所，叫輕度便秘。

👉 食物進入體內十二小時，沒有排出去，就會形成毒素。因為毒素沒有排出去，我們的大腸壁就會吸收這個毒素，吸收以後，透過靜脈又送回肝臟去，糟糕了！造成肝虧損，這個問題就很嚴重了。

❤️ 肝不好跟大腸有直接關聯，只要大腸一通順，肝就會好了，免疫系統也跟著恢復，而且送到心臟的血都是乾淨的，所以什麼病都不容易罹患。



陳恆岐

5月31日 · 公

👉 這篇很值得看！

不管你的食量如何？不管你的酒量如何？下面那句話是完全正確的。千萬不能有便秘，那是引發癌症之根源。不管你用什麼方法，一定要把宿便排光。多吃高纖維果保健康。

🍄 萬病之源，都是從你的大腸不能正常排泄開始。

香港伊利沙伯醫院臨床腫瘤科唐志聰醫生編寫：

👉 《人，只要脾、肝、大腸、腎，四個功能健康，就能永遠離開癌症、糖尿病、心臟病、高血壓、脾，一定要健康。

如果有病，就先恢復脾的功能。每天三餐，五穀雜糧一定要佔總飲食的 50%，一定要養成這個習慣。

👉 雜糧就是紅豆、黃豆、綠豆、薏仁，這些都是雜糧類，蓮子也很好，有了這個概念之後，脾好肝就好。

👉 脾在造血，一天有兩個重要的時間，就是子時24:00和午時12:00，所以，你該休息的時候一定要休息。

👉 現在的人，大部分都是肝不好，為什麼不好？

👉 晚睡、吃油炸的東西、壞脾氣，這三個正是肝的三大剋星。

👉 油包肝，你吃油的東西，油把整個肝包住，肝的功能完全喪失了，所以說，我們不要吃得牛油膩。

👉 當我們身體感覺不適的時候，此時疾病正在糾正人的過失，用身體的痛苦管教他，有痛苦的時候，代表我們要改變自己的生活方式。

👉 每天早上，你上廁所感覺很困難，這個表示什麼？

🌿 你身體纖維素攝取量完全不足。

🍄 萬病之源，都是從你的大腸不能正常排泄開始。

👉 如果你的大腸很好，那你早上應該不是自己醒過來，而是被大腸的蠕動叫醒，大腸蠕動在叫你了，為什麼？

👉 因為五到七點就是大腸最活躍的時間，所以為什麼我們告訴癌症病人一定要晚上九點睡，因為你的大腸早上六點到七點的時候自然就會蠕動，叫你起床，蹲馬桶了。

👉 你一天要上幾次廁所才夠？

請記住：如果四、五天才上一次廁所，叫重度便秘；兩三天上一次廁所，這個叫中度便秘；一天上一次廁所，叫輕度便秘。

👉 食物進入體內十二小時，沒有排出去，就會形成毒素。因為毒素沒有排出去，我們的大腸壁就會吸收這個毒素，吸收以後，透過靜脈又送回肝臟去，糟糕了！造成肝虧損，這個問題就很嚴重了。

❤️ 肝不好跟大腸有直接關聯，只要大腸一通順，肝就會好了，免疫系統也跟著恢復，而且送到心臟的血都是乾淨的，所以什麼病都不容易罹患。

# 倒果為因

## 便秘是大腸癌的結果 傳言說法倒果為因

傳言還說「便秘是引發癌症的根源」，賴正大強調這個說法顛倒因果關係，也就是說其實是大腸癌的腫瘤長得很大的時候，確實會造成便秘，因此便秘是一個果、並不是造成大腸癌的因，賴正大強調，一般民眾會有這樣的誤解，可能是因為長期便秘的人容易忽視大腸癌造成的糞便堵塞，但不能這樣就誤解、說成是長期便秘造成大腸癌。

賴正大指出，醫界公認的大腸癌危險因子包括肥胖、糖尿病、吸菸、遺傳等，此外就是國人比較少見的發炎性腸道疾患，例如像是克隆氏症，或者是潰瘍性大腸炎等，**大腸癌並沒有便秘這個危險因子，大腸癌的腫瘤長得夠大時，確實也會造成便秘，但兩者並沒有因果關係存在，如果要說有因果關係的話，應該是反過來，大腸癌會造成便秘才對，大腸癌反而是因、便秘是果。**



4天 · 地球



轉貼

特別提醒各位，每年有打流感疫苗的要小心了，衛福部現在又大開後門，讓高端引進國外「低價」的流感疫苗，連研發都不用了，直接在高端作「充填分裝」搶佔15億的公費市場，未來大家打到三流國家產的流感疫苗有多大效用，那就不得而知了，這不是官商勾結是什麼？這個無良政府為了賺錢，小老百姓可得睜大眼睛啊！出了事他們可不會負責的哦！



# 脈絡錯置

## 流感疫苗來自三流國家之說法？

根據查證 GC 相關新聞，韓國媒體於 2023 年 3 月 20 日報導，GC 在世界衛生組織下屬的泛美衛生組織（PAHO）2023 年南半球藥品招標中，拿下 4438 萬美元的流感疫苗訂單。MyGoPen 查詢 GC 官網顯示的標誌為 GC BioPharma，公司的正式名稱為 GC BioPharma Corp.，公司原名 Green Cross Corporation（台灣譯為綠十字），是一家 1969 年創立、1989 年 8 月 1 日股票首次公開發行的公司。

根據查詢韓國證券交易所及財經網站，該公司是 KRX 市場、縮寫為 GC Corp、股票代號 006280 的股票掛牌公司，4 月 7 日收盤價為 13 萬 1600 韓元。

## 原液分裝過去台灣也有先例

李秉穎指出，台灣也有其它疫苗廠最早開始做流感疫苗的時候，也是透過向日本北里進口原液、然後再進行分裝，技術過程「都是一樣的」。根據過去相關新聞報導與公開資訊，確實也找到官方的 CED 醫藥品查驗中心、以及財經媒體相關報導。李秉穎指出，該廠商直到 2009 年 H1N1 新型流感疫情時才開始有能力完全自製、後來也成功開發出四價流感疫苗，但原液分裝這件事

yahoo!  
finance

Search for news, symbols or companies

### Green Cross Corporation (006280.KS)

KSE - KSE Delayed Price. Currency in KRW

☆ Follow

**131,600.00** +1,500.00 (+1.15%)

At close: 03:30PM KST

Summary

Chart

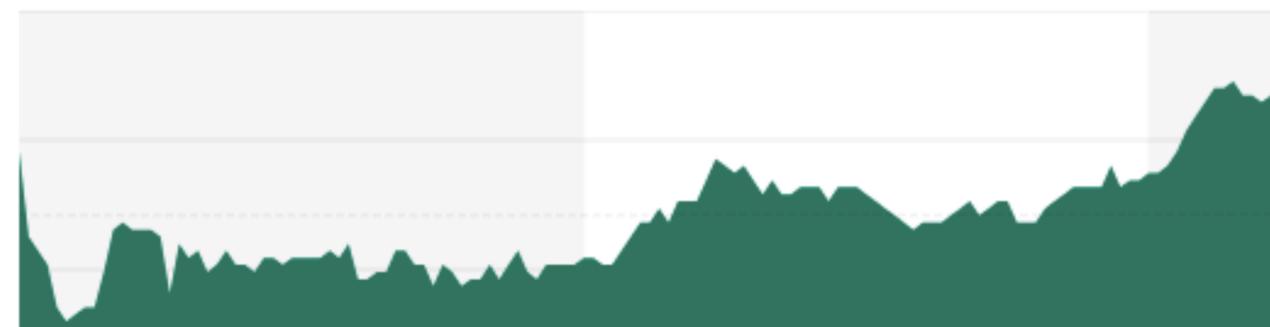
Conversations

Statistics

Historical Data

Profile

1D 5D 1M 6M YTD 1Y 5Y Max



**李娜**

整体自然疗法传人  
19年疗愈3000家庭健康  
曾志伟、斯琴高娃等明星健康顾问

**令人震惊的事实****李娜**

整体自然疗法传人  
19年疗愈3000家庭健康  
曾志伟、斯琴高娃等明星健康顾问

**食物的原型**

網傳「美國食品加工業令人震驚的事實」影片，片中提及媒體曾報導，美國食品加工業研發兩千多種的食品添加劑，並與藥業勾結製造病患，民眾每天吃符合國家標準的量，但每天以零點零零一堆積在肝臟，五年就可以培養一個心血管疾病、七年就可以培養一個糖尿病、八到九年就足以患上癌症。專家表示，台灣食藥署規定的食品添加物共有約 800 種，以「正面表列」的方式限定使用範圍及用量，只要合法使用並不用擔心對健康造成危害。



# 真假混雜

顏宗海強調，傳言後段提到「盡量吃食物的原型」，也就是大家常說的「多吃天然食物」，這樣的觀念沒錯，但**並不是因此就說不能吃加了食品添加物的加工食品**，顏宗海以麵包為例，麵包也是加工食品，但麵包是日常生活中常見的食品；而且現代人的食物來源比以前距離更遠、季節更彈性、品項種類更多元，**只要合法地使用食品添加物並沒有問題**。

顏宗海指出，人工化合物經過人體代謝之後，如果是水溶性的就會經過腎臟、從尿液中排出，如果是脂溶性，則會經過肝膽胃腸的消化道從糞便排出，所以**身體健康、肝功能正常的人其實不用擔心傳言所說「食品添加物每天以零點零零一堆積在肝臟」的問題**，並非正確使用的食品添加物導致健康的肝臟出問題、而是有問題的肝臟可能無法代謝包括食品添加物在內的各種人工化合物，**傳言的說法反而倒果為因**。

顏宗海指出，傳言最後提到「遠離精加工食物」，其實應是指「超級加工食品」，例如泡麵、餅乾、飲料等就是所謂的「超級加工食品」，國外已有很多研究證實，每天都吃超級加工食品的話，長期將增加心血管死亡風險、癌症等，但「超級加工食品」跟「食品添加物」是兩回事，適量合理地使用食品添加物是沒有問題的，**醫學界認為超級加工食品是不好的，但不代表不能吃合法適量的食用添加物**，傳言混淆二種概念，容易誤導民眾、而使民眾對食品添加物有所誤解。

## 真假混雜

## 倒果為因

## 偷換概念

7月6日 · 🌐

#反對政府到處狂噴對環境人體動物有害的登革熱化學毒藥  
#詐騙人民-登革熱噴藥真實巨毒！  
#愚民政策

明知藥性致癌神經毒噴灑讓人隨時可吸可摸的地方. 洗腦混淆騙說民眾說消毒, 不明講, 噴藥成分危害

事實, 噴殺蟲劑, 除草劑, 農藥

殺蟲劑於使用時或使用後存留於空氣、家俱、食物等, 經由人體之呼吸道、皮膚、眼睛、嘴巴等途徑進入人體。

目前台灣較常用的殺蟲劑為有機磷殺蟲劑、氨基甲酸鹽類殺蟲劑及合成除蟲菊精三大類, 有機磷殺蟲劑的急性毒性較強, 對人體的作用機制是抑制乙醯膽鹼酵素(AChE)的神經毒; 研究報告指出有機磷製劑及氨基甲酸鹽類殺蟲劑的噴灑有惡化氣喘病之發現, 除此之外, 家庭使用氨基甲酸鹽類Carbaryl之殺蟲劑和小孩罹患癌症或腦癌有關

轉貼自  
[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=634257183750122&id=624236938085480&mibextid=Nif5oz](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=634257183750122&id=624236938085480&mibextid=Nif5oz)

登革熱室內噴灑環境用藥比較表:

品名(代表)	成分	LD <sub>50</sub> (大鼠吞食)	土壤中半衰期	警示語	危害
賽德寧乳劑	賽滅寧 (Cypermethrin)	57.5mg/kg	>7天	危險	吞食有害 可能造 對水生
第寧淨蟲	第滅寧 (Deltamethrin)	9.36mg/kg	4.9-6.9 週	危險	吞食致命 長期或重 對水生
正視讓	亞滅寧 (Alphacypermet hrin)	79mg/kg	----	危險	吞食致命 長期或重 對水生
透飛淨	百滅寧 (Permethrin)	383mg/kg	4週	警告	吞食有害 可能造成 對水生
噴霧器	賽酚寧 (Cyphenothrin)	2250mg/kg	----	----	----
賽德寧乳劑	賽飛寧/賽扶寧 (Cyfluthrin)	15mg/kg	----	危險	吞食有害 長期或重 對水生
對照組	砒霜	10 mg/kg	----	----	----
	巴拉刈(殺草劑)	100 mg/kg	----	危險	吞食有害, 皮 造成皮膚刺激

8月8日上午7:56 · 🌐

根據王老益臉友提供的資料, 噴灑的登革熱藥劑, 裡面五種已知成分, 有三種比巴拉松還要毒, 這三種最毒的裡面最毒的叫做(第滅寧), 他是巴拉松的十倍毒。這就是你在電視上看到的「不會很毒」的那些白煙的真是成分, 比巴拉松毒十倍的第滅寧, 跟巴拉松差不多毒的, 亞滅寧, 賽滅寧。

地滅寧: 十倍巴拉松劇毒, 基本上地上被噴到就全死了。  
 亞滅寧: 差不多巴拉松劇毒。  
 賽滅寧: 幾乎巴拉松劇毒。  
 百滅寧: 毒性較低是巴拉松的三分之一, 但是殺傷力卻長達一個月的。  
 塞分寧: 這才是毒性低的藥, 你看到的白煙大概就是這個。  
 前面四種都屬於「環境賀爾蒙」, 而且都是水溶性, 還可以滲入水中連土裡的蟲跟螞蟻全部都毒死。

其他還有未知成分, 不管是政府官員, 還是噴的義工都不知道真正成分為何, 只知道藥一年比一年下得更重, 被沾到就過敏生病的人越來越多!  
 台南市政府把這種東西到處亂噴, 市民還不得拒絕? 不答應就罰幾萬威脅? 人不在就強制執行還開鎖?  
 台南市政府把這些有毒農藥噴進你家, 你居住的四周, 你卻開門讓他們進去? 他們說沒有很毒你就信嗎?!

2015室內的用藥! 現在更強! 還是防水的! 長達一個月

👍👎 8

👍 讚      💬 留言      ➦ 分享

品名	許可證字號	警示語	倍數
正視讓 %w/w乳 劑	環衛衛製字第 1134號	黃色(中毒)	100-300倍
立滅寧	環衛衛製字第 1685號	黃色(中毒)	100-200倍
亞寧乳劑	環衛衛製字第 1891號	黃色(中毒)	50-100倍
第寧淨蟲	環衛衛製字第 1639號	----	20-40倍
賽德寧乳劑	環衛衛製字第 1081號	----	10-40倍
賽德寧乳劑	環衛衛製字第 1955號	黃色(中毒)	100-150倍
登熱治殺蟲 劑	環衛衛製字第 1704號	黃色(中毒)	200-500倍

# 偷換概念

(5) 塞分寧：實為「賽酚寧」。在台南市政府登革熱防治中心發布的登革熱相關簡報中可看到其被列為「合成除蟲菊酯（精）類殺蟲劑」，還有它的藥效試驗效果。

臺南市政府登革熱防治中心  
Center for Dengue Prevention and Control, Tainan City Government

## 依化學組成或功能分類

### 一.有機磷類殺蟲劑：

陶斯松、撲滅松、亞特松、亞  
藥）、撲達松（農藥）、必芬

### 二.氨基甲酸鹽類殺蟲劑：

安丹、免敵克（農藥）、加保利

### 三.合成除蟲菊酯(精)類殺蟲劑

第滅寧、賽滅寧、亞列寧、賽飛寧、賽洛寧、百滅寧、異亞列寧、百亞列寧、右亞列寧、  
普亞列寧、列滅寧、百列滅寧、亞滅寧、治滅寧、異治滅寧、酚丁滅寧、賽酚寧、拜富  
寧、益避寧、賜百寧、依芬寧、必列寧、第亞列寧、芬化利、畢芬寧、依普寧、β-賽飛  
寧、美特寧、特多寧等

曾德賜強調，輪流噴灑同一類用藥會產生抗藥性、效果變差，目前環保署核准的防治子子的「環衛字號」18張有效許可證中，成分包括「蘇力菌」、「亞培松」、「賽滅寧」、「百利普芬」共4種，其中賽滅寧（Cypermethrin）也在農藥中可見，曾德賜指出，同種成份用在農藥、環衛用藥差別在於配方，例如都是以賽滅寧為主成份，而賽滅寧本身的毒性就是中等以下，而環衛用藥多以熱霧噴灑的方式進行，但農藥就加有餌劑、乳劑等。

德克薩斯州休斯頓大學 2022 年底發表的論文引發了一波興趣通過一個非常簡單的運動，糖尿病患者進食後血液中的糖分和胰島素水平降低了 52%（優於許多糖尿病藥物），而你不需要需要努力或服用任何藥物。僅通過移動位於腿後方小腿肌肉中的一塊非常小的肌肉，稱為比目魚肌。當您坐在椅子上看電視時移動這塊肌肉，血糖水平會下降很大百分比（減半），並且即使您持續長時間移動這塊肌肉也不會感到疲勞。這種肌肉的優點之一是它消耗能量（葡萄糖）後血液中存在的葡萄糖，而不是像身體其他肌肉一樣消耗肌肉中儲存的糖原。有趣的研究，它可能是一種有效的糖尿病解決方案，無需藥物、劇烈運動和令人筋疲力盡的飲食。



# 只講片面事實

## 一、研究結果的科學價值

- (1) 實驗對象為一般人非病患
- (2) 實驗設計並不標準
- (3) 只有極短時間的「斷點」 忽略身體耐受性
- (4) 比目魚肌特點非新發現
- (5) 其他運動也已證實有效
- (6) 糖尿病常規治療不能停

## 二、論文的其他限制

- (1) 論文屬 OA 期刊性質
- (2) 研究人員非臨床醫療人員
- (3) 「科普」實驗非「科學」實驗

台灣醫療精準計劃，就是配合美國P4抽取一百萬台灣人的血液樣本交給美國在台灣AIT內製造病毒滅絕中國人

榮總被分配上交中央研究院15萬血液樣本



News

蔡英文配合美国准备在台湾搞生化武器研究中国人的DNA

TikTok

7

1 則留言

讚

留言

分享

榮總被分配上交中央研究院15萬血液樣本！台灣醫療精準計劃，就是配合美國P4，抽取一百萬台灣人的血液樣本，交給美國在台灣AIT內，製造病毒滅絕中國人。

台媒資深記者爆料  
美國要在台興建P4生物實驗室

開設位置就在新北

TikTok

@suspicion520

因為去挖掘到這個新聞

# 憑空捏造



臺北榮民總醫院  
Taipei Veterans General Hospital

北榮簡介

各單位

公告事項

就醫服務

民眾服

## 針對網傳貼文的查證

MyGoPen 查核記者於 2023 年 8 月 4 日早上，去電負責督導三家「榮總」的「國軍退除役官兵輔導委員會」的「就醫保健處」詢問，待其內部研議，約下午 3 點查核記者接獲回電，但針對傳言未獲回應；查核記者轉而向政府其他高層單位詢問，8 月 4 日當天晚間中研院隨即發出聲明，隔天上午台北榮總也公開澄清、而退輔會官網也同步轉發北榮的澄清聲明。

澄清說明稿

稿

發佈者：管理者 類別：最新消息

被分配上交中央研究院15萬血液樣本！台灣醫療製造病毒滅絕中國人。」等節，榮總聲明如下：

- 為中央研究院所執行多中心研究計畫，期盼建立
- 一、網路所言純屬虛構、荒唐無稽，不但影響公眾健康，且破壞學術研究倫理
  - 二、網路所言純屬虛構、荒唐無稽，不但影響公眾健康，且破壞學術研究倫理
  - 三、本案涉誣衊榮總及我國公衛醫療嚴重，本院除要求散布者立刻道歉並收回

本院澄清有關「台灣精準醫療計畫」(TPMI)之錯誤訊息

發布時間: 2023-08-04

有關近日不名人士在社群媒體謠指台灣精準醫療計畫是為配合美國P4實驗室等不實訊息，並以聳動標題散播錯假訊息事，本院澄清如下：

台灣精準醫療計畫 (Taiwan Precision Medicine Initiative，簡稱TPMI) 為本院與國內各大醫院合作的一

# 怎麼超前？

## 季節性

1. 過節
2. 當季
3. 陰魂不散



# 過節

这件事你必须知道



人民日报紧急提醒 事关所有人 一定要提高警惕!

微觀小 · 追蹤  
新  
所有人

可以看出从返青粽叶上面  
流出不少灰绿色的颗粒  
这便是不良商家使用的硫酸铜

購買粽葉包粽子的時候，最好買干粽葉，小心買到返青毒粽葉！#微觀世界 #顯微鏡下的世界 #科普一下 #端午節 #健康 @DOU+小助手

The complex block contains a social media-style interface. At the top, there is a profile picture of a dog and the text '微觀小 · 追蹤' and '新'. Below this is a video player with a play button and volume icon. The main content is a microscopic image of a green leaf with grey-green granules. Overlaid on the image is yellow text: '可以看出从返青粽叶上面流出不少灰绿色的颗粒 这便是不良商家使用的硫酸铜'. At the bottom, there is a caption in white text: '購買粽葉包粽子的時候，最好買干粽葉，小心買到返青毒粽葉！#微觀世界 #顯微鏡下的世界 #科普一下 #端午節 #健康 @DOU+小助手'.

## 提醒：“返青粽叶”多是泡过硫酸铜 鉴别有三招

2008年06月05日 14:05 来源：广州日报 [发表评论](#)

昨日，国家和广东省质监局公布了日前对粽子的抽查结果，结果显示有个别粽子的粽叶铜含量超标。据悉，铜含量超标的粽叶多是被浸入工业硫酸铜中进行“返青”的“返青粽叶”，过量食用会引发铜中毒。质检部门提醒消费者，端午节即将来临，选购粽子时谨防“返青粽叶”。

另外，记者采访发现，由于原材料糯米、粽叶等涨价，导致今年粽子价格普遍上涨两成到三成。

### 粽子质量合格率有所提高

国家质检部门日前抽查了包括广东在内的17个省、直辖市、自治区142家企业生产的235种粽子产品，实物质量抽样合格率为97.4%。广东省相关部门亦进行专项监督检查，抽查了省内企业生产销售的39批次粽子产品，实物质量批次合格率为92.3%，较去年同期提高5%。

国家抽查和省抽查都发现有粽子酸价不合格的问题，其中广东省抽查的39批次中有3批次样品酸价超标，酸价超标的粽子会有一股酸败的异味。酸价是含油脂食品氧化酸败程度的重要卫生指标，直接影响粽子的品质。

### 有超市卖无QS散装粽

食藥署副署長林金富表示，2018年至2022年，共5年期間，貨品分類號列為1401.90.00.50-3的「竹葉、竹鞘」且供食品用途者，每年向食藥署申請邊境查驗的總量約為117批左右，報驗淨重約為1341公噸，主要輸入國為中國、越南、日本。若以2021年到今年六月總計327批為例，其中中國進口的有235批、佔72%，越南70批、佔21%，日本22批、佔7%。

### **每人年均 58 克 約 7 成從中國輸入**

由於台灣使用的粽葉從中國輸入為主，但市面上看到的粽葉都是乾燥粽葉、而非傳言影片中的青綠色新鮮粽葉，中國的硫酸銅「返青粽葉」是否可能流入台灣市面，林金富強調，上述號列是關務署訂定、並不分新鮮或乾燥，但實務上邊境查驗及後市場稽查都是看到乾燥的、並沒有影片中那種鮮綠色的新鮮粽葉。

# 當季



## (五) 傳聞「草莓用小蘇打、鹽水洗一洗就能吃是扯淡，農藥殘留都長在果肉裡洗不乾淨」這是真的嗎？

(影片03:12)

家長不要讓孩子吃草莓，……有人說草莓買回去以後洗洗就可以吃了，拿點小蘇打、鹽水，扯淡，這個真的是扯淡，洗不乾淨，他都是長在果肉裡面的知道嗎？根本你就洗不掉這些農殘

MyGoPen 實際詢問林口長庚醫院臨床毒物中心主任顏宗海，他表示坊間各種調查很多，但根據農委會藥毒所的資料，2017 年農藥殘留違規排行榜第一名是草莓 14%，百香果 13.6%，柑桔 10.8%，這是少數官方公開釋出的資料、可信度極高，顏宗海指出，草莓雖不像影片所說那樣的「百毒」，但確實也是農藥殘留排行榜的常客，不過**多數的農藥都是水溶性的，只要正確清洗就能除去大部分的農藥。**



## 女性得乳腺癌的原因

### 車裡的瓶裝水對女性是非常危險的事情

這就是謝莉克羅得乳腺癌的原因。她在上艾倫的節目裡提到這是最常見的原因。

有位朋友的母親最近才被診斷出乳腺癌。醫生告訴她：「不要喝留放在車裡頭的瓶裝水。」

這醫生還說熱能和塑膠瓶子兩者遇在一起就會產生化學物質，而這些化學物質會導致人們罹患乳腺癌。因此請小心並且千萬不要喝留放在車子裡頭的瓶裝水。這是一則或許可以拯救一個生命的訊息，我們不能不轉發。

當熱能釋放出塑膠裡的有毒物質後，這些物質就顯現了這種毒素。所以如果可以的話，切記改用玻璃瓶裝水。

請傳給您的妻女、朋友知道吧！



Max Tin 分享了 1 則動態回顧。

7月31日上午8:14 · 地球

这人很可怕。一个习惯坚持了那么久。

[# 把改变成为习惯](#)

[# 对水超有要求的人](#)

[Inhome Terry Chong](#)



10 年前

[查看你的動態回顧 >](#)



辣媽粉絲團

2013年7月30日 · 地球

放在汽車裡的瓶裝水對女性是非常危險的事 !!!

這就是謝莉·克羅得乳腺癌的原因。她在上艾倫的節目裡提到這是最常見的原因了，尤其是在澳洲地區。

有位朋友的母親最近才被診斷出乳腺癌。醫生告訴她：婦女實在不應該喝留放在汽車裡的瓶裝水。

這醫生還說熱能和塑膠瓶子兩者遇在一起就會產生化學物質，而那些將會導致人們罹患乳腺癌。

因此請小心並且千萬不要喝留放在車子裡頭的瓶裝水。請把這信息傳遞給你生命中的所有女性親友。

# 陰魂不散



Home > LINE > 食安

## 【易誤解】少喝瓶裝水！94%含塑膠微粒 致癌？不是塑化劑

🕒 2018/10/14

近期 LINE 討論「94%瓶裝水含塑膠微粒致癌」的訊息，這樣的塑膠微粒就是塑化劑，我們在瓶裝水就喝得到。這容易讓人誤解這份國外非營利組織的調查檢驗，塑膠微粒會傷身的科學實證。



Home > 誤解 > 誇大

## 【查證】寶特瓶當水壺？塑化劑和有毒劑量的錒？醫學教授解釋

🕒 2020/10/19

# 這樣找人！

快傳給三姑

早上喝一杯XXX？

這症狀我也有！

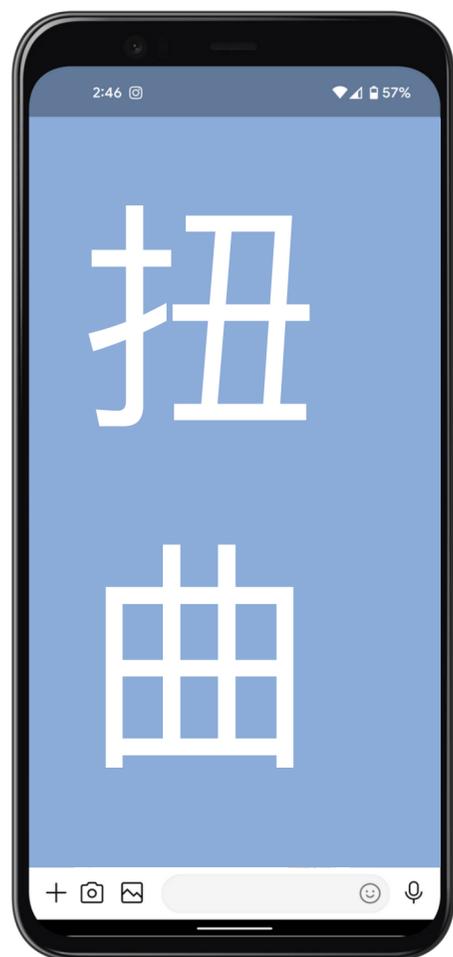
我有病？

有病治病、沒病養生？

有做有保庇？



# 謠言手法



謠言





# 查核心法

## 影響多大

1. 公共利益 → 公衛
2. 重大民生 → 全民健康、醫療體系

## 查核點

1. 資料：曾被查核、背景知識、講過的專家
2. 找專家：專家庫、誰最適合、查核點太多

## 回饋專家

1. 其他專業的專家的說法
2. 最新進度，法令數字
3. 改PPT檔





# 分享 & 交流

