

天冷了,少穿点容易瘦?

这些流言千万别信



冻着点容易瘦?供暖辐射严重孩子易患白血病?露脚脖子导致巧克力囊肿?

随着一波波冷空气的来袭,一些关于冬季的“注意事项”也流传开来。如我们常听说一些老经验,如“护住头,防感冒”;寒冷能激活棕色脂肪,所以冬季穿得少容易瘦;有微信文章表示,冬季需注意供暖辐射,受到了严重的供暖辐射,或可导致白血病;还有文章称,冬天穿露脚踝的九分裤或得卵巢巧克力囊肿……这些传言是真的吗?

误区一

寒冷能激活棕色脂肪 少穿点容易瘦

天气一冷,运动也少了,似乎减肥更加困难。近日有文章说,研究人员在小白鼠身上做了实验,把肥胖的小白鼠放在5摄氏度的环境一周后,体重平均降低了14%。从而有传言表示,寒冷能让人变瘦,是这样吗?

“这种说法并不科学。”四川省第二中医医院治未病中心主任马界表示,在寒冷的刺激下,人类会利用两种快速产热的方式来维持体温。一种是战栗产热,也就是我们俗称的“打抖抖”,通过骨骼肌的收缩来提供热量。另外一种是非战栗性产热,又称代谢产热,主要通过棕色脂肪组织内的脂类分解和氧化来完成。

“虽然棕色脂肪具有燃脂效果,但是它只大量存在于婴儿或者小型哺乳动物的体内,如小白鼠。在成年人身上,棕色脂肪只有少量残留,主要分布于颈部。所以,成人

想靠寒冷刺激棕色脂肪减肥,并不科学。”马界说。

东南大学附属中大医院营养科主任王春香介绍,虽然名叫“脂肪”,但棕色脂肪的作用更像是肌肉。它负责分解引发肥胖的白色脂肪,将葡萄糖和白色脂肪转化成二氧化碳、水和能量,而本身并不储存热量。棕色脂肪的产热效率极高,一小块棕色脂肪就能燃烧大量的卡路里,甚至能将身体其他部位储存的白色脂肪作为它的“燃料”。

“但棕色脂肪在成人的身体里,分布却是极少的。”王春香说,“对于成年人来说,棕色脂肪只在颈部两侧,背部上侧、锁骨和脊柱周围以及大血管周围有少量存在。”一个正常成年人的体内,大约有60克棕色脂肪,而通过CT等影像学比较,肥胖人群棕色脂肪分布要比瘦子更少,男人的棕色脂肪分布也比年轻女性更少。



误区三

露脚踝身体受寒 容易得巧克力囊肿

露脚踝已经成为年轻人穿衣的一个特征,近日,有文章表示,请把裤腿放下吧!一名16岁的小姑娘,为了美,冬天也一直穿露脚踝的九分裤结果却得了卵巢巧克力囊肿。

但目前并无直接证据说明露脚踝和患巧克力囊肿有因果关系。北京协和医院妇产科主任医师向阳介绍,卵巢巧克力囊肿又名卵巢子宫内膜异位囊肿,是子宫内膜异位症的一种病变。

正常情况下,子宫内膜生长在子宫腔内,受体内女性激素的影响,每月脱落一次,形成月经。如果月经期脱落的子宫内膜碎片随经血逆流经输卵管进入盆腔,种植在卵巢表面或盆腔其他部位,形成异位囊肿,这种异位的子宫内膜也受性激素的影响,随同月经周期反复脱落出血,如病变发生在卵巢上,每次月经期局部都有出血,使卵巢增大,形成内含陈旧性积血的囊肿,即“卵巢巧克力囊肿”。

“由于病因不清,其组织学发生复杂,不能完全预防。根据可能的病因及流行病学结果,可从以下几方面进行预防:防止经血逆流;药物避孕;防止医源性异位内膜种植。”向阳说。

湘潭市妇幼保健院妇产科主治医师周薇也表示,卵巢巧克力囊肿的病因尚未清楚,但与以人工流产为主的宫腔手术有着密切关系。因此,落实避孕措施,杜绝人工流产,有助于预防卵巢巧克力囊肿的发生。

误区四

头部散热最多 不戴帽子易患感冒

一到冬季,我们常听说一些老经验,如“护住头,防感冒”,有传言表示,冬季头部流失热量最多,没有戴帽子出门,明显会容易得感冒等疾病,这是真的吗?

“对于大人而言,戴帽子与感冒之间没有必然的联系。戴帽子就有两个作用,一是防止头部受凉,另外就是防止太阳晒,它与感冒之间没有必然的联系。”遵义医学院附属医院主治医师张旋表示,对于儿童而言,宝宝的体质也并不会受到戴没戴帽子的影响。

美国《儿科医生》杂志所做的一项调查显示:大约40%—50%的父母相信低温会让孩子患上感冒。但是根据美国儿科学会的说法,感冒之所以在天冷的季节多发,是因为那个时候孩子们会更多地呆在室内,与其他同学更多、更近地接触,这就给病毒传播提供了更加方便的渠道。

而“头部散热多”的说法,可以追溯到19世纪50年代。美国陆军决定在极寒条件下进行几项测试,然后测量身体流失的热量。军人们全身上下穿戴了最新的极地生存装备,唯独没有戴帽子。后来试验发现头部确实散失了相当一部分体热,但是在这种全副武装、不戴帽子的情况下,人体当然首先要通过头部来散失大部分热量了。于是美国陆军科学家得出结论,人体40%—45%的热量经由头部流失。

但《英国医学杂志》刊登的一篇文章写到,印第安纳大学健康政策中心的研究人员表示:“如果‘头部丢失热量最多’的说法真的是正确的,那么一个没戴帽子就出门的人明显会和没穿裤子出门的人一样冷,但我们都清楚显然事实并不是这样。”(综合)

误区二

供暖辐射严重 可导致儿童白血病

现在部分南方地区也开始供暖了,但近日有微信文章表示,受到了严重的供暖辐射,或可导致孩子患白血病。这种说法正确吗?

西安市第九医院血液科主任李源说:“我从医20多年,门诊上、学术会议上也从来没有碰到或者听说地暖导致儿童患白血病的。儿童白血病的发病机制,目前普遍公认的病因有物理因素、化学药物、电离辐射、遗传因素等。其中电离辐射包括核辐射、X射线等,医学上已经证实其可造成骨髓抑制,引起基因突变,导致白血病的发生,但没有听说过地暖致白血病的说法。”

长沙市中心医院血液科副主任医师李杰平介绍,白血病的确切病因至今还没有完全明确。很多因素被认为和白血病的发病有关系。

“病毒可能是主要的因素,RNA病毒对鼠、猫、鸡和牛等动物的致白血病作用已很肯定,这类病

毒所致的白血病多属于T细胞型。第二个因素是遗传因素,有染色体畸变的人群,白血病发病率高于正常人,还有先天性再生障碍性贫血,发生白血病的几率就高很多。”李杰平说,除此以外放射、辐射也是主要因素,各种电离辐射可以引起人类白血病,白血病的发生取决于人体吸收辐射的剂量,整个身体或者部分躯体受到中等剂量或大剂量辐射后都可诱导白血病,小剂量辐射能否引起白血病仍不确定。

“化学毒物或药物等因素也会诱发白血病发生,苯及其衍生物、氯霉素、保泰松、乙双吗啉、烷化剂和细胞毒物、药物等均可诱发白血病,像乳腺癌、卵巢癌和肺癌化疗后,也容易发生继发性白血病。近年来还有不少报道指出,室内装修和家具、玩具污染,是城市儿童白血病发病率上升的一个重大诱因。”李杰平说。