

4月“科学”流言榜公布

吃橙子喝可乐会导致新冠病毒抗原检测阳性?



“东西向睡觉会导致失眠”“经常手抖就是帕金森病”“吃橙子喝可乐会导致新冠病毒抗原检测阳性”……这些貌似“科学”的流言,你要是相信,就可能信错了!真相如何?权威发布的4月“科学”流言榜为您揭秘。

东西向睡觉会导致失眠

流言:睡觉时身体要顺应地球磁场的方向,即南北向躺卧。东西向睡觉会导致失眠。

真相:地球磁场对人体的影响微乎其微,目前没有任何研究能证实躺卧方向会影响睡眠质量。对此,中华医学会睡眠障碍协作组专家表示,人类无时无刻不处于各种磁场中,人体自身也有磁场,两者已建立某种平衡,因此地球磁场对人体的影响微乎其微,目前没有任何研究能证实,睡眠方向会影响睡眠。

失眠主要是由睡眠节律紊乱引起的,比如经常变换作息时间、晚睡晚起、在床上看书、玩手机等,都可能影响人体节律、加重失眠。此外,失眠还受年龄、遗传因素等影响,精神疾病、服药等也会引发不同程度的睡眠障碍。

经常手抖就是帕金森病

流言:随着社会老龄化,帕金森病的发病率也在上升:有些人经常手抖,就是帕金森病的症状。

真相:手抖术语称为震颤,是公众眼中帕金森病的典型症状,但有手抖症状并不意味着一定就有帕金森病,心理压力、肌肉疲劳或服用某些药物等原因也会导致震颤。

另一方面,也并非所有帕金森病患者都会手抖,有些患者仅有肢体的僵硬感,没有震颤,这种情况被称为非震颤型帕金森。事实上,动作迟缓才是帕金森病的核心症状。患者可能感觉到刷牙、打鸡蛋等精细动作不灵活,走路时手臂不能自如摆动,写字变小,表情变得平淡等。患者在某些时期也可能出现躯干的侧倾、肢体不自主运动或者是明显的姿势异常,也就是医学上所说的异动症或者肌张力障碍。此外,帕金森病还具有很多非运动症状,包括嗅觉失灵、情绪低落、睡眠问题、智能减退、小便频急、顽固性便秘等,通常需要多学科共同参与,以提供更好的综合治疗方案,不能只看“手抖”与否。

吃橙子喝可乐会导致新冠病毒抗原检测阳性

流言:做新冠病毒抗原检测前不能吃橙子或者喝可乐,否则结果会变成阳性。

真相:喝可乐、吃橙子以及其他的日常饮食是不会影响抗原检测结果的。进行新冠病毒抗原核酸检测应严格

按照说明书操作,如操作不符合标准,得到的结果没有意义,但不能就此认为抗原检测结果不准确。检测试剂盒的原理简单来说是通过特异抗体捕获病毒抗原,但抗原抗体的结合需要在适当的pH值(酸碱度)下发生。正常情况下,浸泡拭子的样本处理液里含有缓冲体系,可以保证抗原抗体在合适的pH下结合。

那么,吃了酸性食物后能做抗原检测吗?答案是肯定的。拭子采样后需要浸泡在样本处理液后才能做检测,样本处理液中包含Tris-甘氨酸、高浓度氯化钠等物质,能够有效稳定金标抗体的结构,避免干扰反应的发生。只要按照规范的操作流程,将采集拭子与样本处理液混合后再进行检测,就不必担心酸性物质引起的检测假阳性了。

服用“聪明药”能提升考生专注力

流言:在重要考试前,服用“聪明药”能够提升专注力,帮助考生取得更好的成绩。

真相:所谓能“提升专注力”的药,一度以“聪明药”的名头在考生和家长、网文写手及考研、“考公”一族中热传。事实上,“聪明药”其实就是莫达非尼、利他林、专注达等中枢神经系统兴奋剂,属于一类管制精神类药物。这类药品在临床上用于治疗儿童注意缺陷与多动障碍、严重的嗜睡症等,健康人服用初期会感到精力旺盛,但很快会显现出恶心、失眠、头疼等副作用,还可能形成药物依赖。

糯米做的食品都不好消化

流言:汤圆、元宵等食物都是用糯米做的,黏糊糊很难消化,所以每次不能多吃。

真相:人们觉得糯米难消化,可能是因为汤圆、元宵、八宝饭等食物同时还含有大量的糖和脂肪,给人以“腻”的感觉。事实上,黏糊糊的糯米比其他面食消化起来更容易。人们常吃的主食如大米、白面等,所含的淀粉结构主要是直链淀粉,而糯米中99%以上都是支链淀粉,其分子结构上分叉较多,因此更容易糊化。而在人的消化系统分解淀粉时,是从分子末端将其水解,所以有很多分支的支链淀粉,被水解消化的效率其实更高。

但是,正因为消化更快,与我们平时吃的大米、白面相比,糯米的血糖升高指数(GI)也较快(大米饭的GI是82,而糯米的GI是87),所以一次不宜吃太多。

(据《兰州日报》)

@职工,今年社保的这些利好你能享受哪些?

养老金待遇怎么涨?异地就医直接结算怎样推进?全国医保用药范围何时统一?“小哥”们发生职业伤害如何保障?技能提升补贴怎样申领?……

在国务院近日印发的《关于落实〈政府工作报告〉重点工作分工的意见》(以下简称《意见》)中,这些涉及养老、医疗、工伤等方面的社保政策在年内如何落地,均有了明确时间表。

养老金涨多少?

6月底前揭晓答案

养老金作为百姓的“养命钱”,能否按时足额发放备受关注。今年的政府工作报告提出,适当提高退休人员基本养老金和城乡居民基础养老金标准,确保按时足额发放。《意见》要求,由人社部和财政部牵头,6月底前出台相关政策。这也意味着,退休职工的养老金将迎来“十八连涨”,城乡居民的养老金也将有所提高。

在职工养老保险方面,2018年~2020年,退休人员养老金连续3年涨幅均为5%,2021年涨幅调整为4.5%。在城乡居民养老保险方面,2021年全国17个省份和新疆生产建设兵团提高了城乡居民基础养老金,惠及7800多万老人,绝大部分是农村居民。

异地就医直接结算如何推进?

6月底前公布

《意见》明确,完善跨省异地就医直接结算办法,将由国家医保局牵头,财政部等分工负责,6月底前出台相关政策。目前,跨省异地就医住院费用直接结算服务已覆盖全国所有省份、所有统筹地区、各类参保人员和主要外出人员。截至今年2月底,全国门诊费用跨省直接结算已联网定点医疗机构4.92万家,定点零售药店8.98万家。

此外,门诊费用跨省直接结算覆盖范围进一步扩大,全国63个统筹地区的826家定点医疗机构启动高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊放化疗、尿毒症透析、器官移植术后抗排异治疗等5种门诊慢病相关治疗费用跨省直接结算试点。2022年底前,每个县至少有1家定点医疗机构能够提供包括门诊费用在内的医疗费用跨省直接结算服务,基本实现上述5个主要门诊慢病的相关治疗费用跨省直接结算统筹地区全覆盖。

全国医保用药范围何时统一?

12月底前完成

《意见》明确,由国家医保局牵头,实现全国医保用药范围基本统一,12月底前完成。

国家医保局在发布2019版药品目录时明确要求,各地不得自行制定目录或用变通的方法增加目录内药品,也不得自行调整目录内药品的限定支付范围,对于原省级药品目录内按规定调增的乙类药品,应在3年内逐步消化。眼下,各地增补药品正在调出医保目录。按照国家医保局规定,省级医保部门应在2022年6月30日前完成全部地方增补消化工作。截至目前,最新版医保目录共收录西药和中成药2860种,其中,西药1486种,中成药1374种;中药饮片892种。

“小哥”们发生职业伤害怎么保?

年内持续推进

近年来,快递小哥、外卖骑手、网约车司机等新就业形态劳动者,一直是社会各界的牵挂。《意见》提出,加强灵活就业服务,完善灵活就业社会保障政策,开展新就业形态职业伤害保障试点,年内持续推进。

此前,人社部表示,试点将明确平台灵活就业人员职业伤害保障是社会保险的定位,在现行工伤保险制度的大框架下建立和实施,并先从社会各界关注度较高、职业伤害风险较大的出行、外卖、即时配送、同城货运等行业入手,选择部分工作基础较好的省市先行试点。

目前,广东、浙江、江西、四川、福建等地已在开展职业伤害保障试点,保障方式分为两种:单独设立职业伤害险,或由传统工伤保险承担。(据《工人日报》)

设临时隔离观察点、“一客一用一消毒”…… 我省麻将馆最新防控要求来了!

近日,四川省应对新型冠状病毒肺炎疫情防控指挥部办公室发布《四川省棋牌室(麻将馆)疫情防控指引》,对提供棋、牌、麻将活动的棋牌室(麻将馆),在疫情防控制度、从业人员防护、环境卫生要求、入场人员管理、应急处置措施等方面给予疫情防控指引。

《指引》明确各棋牌室(麻将馆)的法定代表人(负责人、投资人、经营者)为疫情防控第一责任人,需签署《疫情防控责任书》,制定疫情防控应急预案,明确应急处置流程;做好口罩、消毒液、洗手液、测温仪等防疫物资储备;有条件的,在相对独立、人流较少的区域设置专用临时隔离观察点;加强防疫宣传,做好员工培训和防疫宣传,积极向进入棋牌室(麻将馆)的人员宣传疫情防控政策;建立从业人员信息档案,完善健康监测制度

和外出报备制度并存档备查,按照“应接尽接”的要求,督促员工做好疫苗接种。从业人员工作期间,应按规定佩戴口罩,勤洗手和消毒,与入场人员保持安全距离。《指引》还对各棋牌室(麻将馆)的环境卫生和入场人员管理提出明确要求。要求加强室内通风换气,保证室内空气卫生质量符合公共场所卫生指标要求,通风不良时采用机械通风等方式;每日对棋牌室(麻将馆)内外公共区域进行全面清洁消毒,建立消毒台账;对使用过的包间及娱乐工具等公共用品和设施进行清洁和消毒,做到“一客一用一消毒”;有条件的棋牌室(麻将馆)应在进门处安装高清摄像头,妥善保管监控录像记录,便于开展人员追溯和排查。

进入棋牌室(麻将馆)的人员要严格执行测量体温、亮健康码、查行程卡、扫场所码等措施,规范佩戴口罩、保持社交距离;有A、B类地区旅居史人员、健康码异常(红码、黄码或临时弹窗等)和行程卡带“*”人员,禁止入场。

如发现异常或出现可疑症状时,应落实相关疫情防控措施,按有关要求报备所在村(社区),有序做好防控应急处置工作。(川新)

