

最新一期“科学”流言榜出炉

拆穿十大健康伪知识

随着新冠疫情进入常态化防控阶段,进入公共场所戴口罩已经成了大家的出行习惯。但近期网络上却流传一个说法称,口罩中间层内的微末颗粒可吸入肺部,长期佩戴会导致肺结节增大。很快,这个耸人听闻的谣言就被揭穿了。最新一期“科学”流言榜出炉,对近期热门的健康伪知识进行打包辟谣。

每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导,北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。

流言

热射病只发生在室外

真相◆有人认为热射病是阳光照射过多导致的,只要待在室内就不用担心。其实不然。热射病不是室外“专利”,夏季室外高温酷暑,室内闷热、缺乏通风,都可能导致热射病。

热射病是高温相关急症中最严重的情况,即重症中暑,是由于暴露在高温高湿环境中身体调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,超过40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍(例如谵妄、惊厥、昏迷)及多器官功能障碍的严重致命性疾病,是中暑最严重的类型,一旦发生,死亡率极高。根据发病原因和易感人群的不同,热射病可分为非劳力型热射病(又称经典型热射病)和劳力型热射病。前者常见于年幼者、孕妇和年老体衰者,后者常见于夏季剧烈运动者、高强度体力活动者。这些高强度的体力劳动者,有相当一部分是工人,既包括建筑工人、环卫工人等户外劳动者,也包括装修工人、车间工人在内的室内劳动者。

尽管在室内也可能得热射病,但室外工作者比室内工作者的热射病病情恶化风险更高。根据相关研究显示:对比室内患者,室外患者的病情更易恶化。在经过治疗后,超过八成的室外热射病患者最终死亡或无法恢复神志。而从暴露时间来看,室外患者的平均暴露(高温、高湿环境)时间比室内患者还要少2.3个小时。

降低热射病病死率的关键在于预防。最有效的预防措施是避免高温(高湿)及不通风的环境、减少和避免中暑发生的危险因素、保证充分的休息时间、避免脱水的发生,从而减少热射病的发生率及病死率。

流言

长期戴口罩可致肺结节增大

真相◆最近网络流传一个说法:口罩中间层熔喷布系石油产品,其中的微末颗粒会经过呼吸道进入人体肺部,长期佩戴会导致肺结节增大。事实并非如此。口罩在正常使用期限内佩戴,是不会产生微末颗粒的,更不会导致肺结节增大。

除了棉、毛、麻、丝、再生纤维素纤维等纺织材料外,包括熔喷布在内的很多合成纤维都是利用石油基材料制成的。聚丙烯作为主要的石油基材料,应用范围非常广泛。而制作口罩用的熔喷布,就是由聚丙烯高分子材料加工而成的超细纤维非织造材料。

这种高分子材料经过加工成为熔喷布后,具有一定强度和非常好的过滤性能,只要不在太阳下暴晒,同时不超过使用期限,就不会产生微末颗粒。

流言

光吃素就不会得脂肪肝

真相◆吃肉太多确实可能导致脂肪肝,但不是只有吃肉多才会导致脂肪肝,即使光吃素也可能导致脂肪肝。跟营养过剩型脂肪肝相反,长期营养不良、缺少蛋白质摄入可以导致“营养缺乏型脂肪肝”。

长期素食者可能会由于营养不均衡,导致体内蛋白质缺乏。肝脏运输脂肪需要蛋白质帮助,因此会造成转运脂肪发生障碍,使脂肪在肝内堆积。

此外,相较于均衡饮食的人,素食者往往更容易感到饥饿,人体的消化系统就会刺激机体吃更多的白米饭、面包、饼干等碳水化合物来增加饱腹感。这些碳水化合物的热量可不少,可以转变为脂肪储存在肝脏内,提高脂肪肝患病风险。另外,过量饮酒也可能导致酒精性脂肪肝。所以,吃得油腻、吃肉多并非导致脂肪肝的唯一因素。

流言

绞肉机易生黄曲霉会伤肝

真相◆“绞肉机洗不干净会发霉,产生损伤肝脏、致癌的黄曲霉毒素。应停止使用。”这种说法是危言耸听。黄曲霉毒素的毒性确实很强,摄入一定的量确实可能造成肝损伤,但肉类并不是容易被黄曲霉污染的食物。日常使用绞肉机只要注意卫生操作,并不会存在安全问题。

目前尚未见肉类因被黄曲霉污染导致的中毒事件。从全球的食品安全风险评估结果来看,黄曲霉毒素主要污染谷物、坚果和籽类以及牛乳等食物,其中玉米、花生被污染的现象最常见、最严重。这主要是因为谷物等食物在田间未收获前被黄曲霉等产毒菌浸染并产生毒素。

流言

雪糕化得慢是加了有毒“胶”

真相◆某品牌雪糕高温下不完全融化的小实验刷屏。有人认为雪糕里面加了“胶”(增稠剂),如果过量摄入,会引发胃肠道的疾病等,甚至影响到儿童神经系统的发育。真是这样吗?

影响雪糕融化速度的因素有很多,主要和配料成分有关。在31℃放一小时的雪糕肯定是化了,只是因为雪糕干物质中的蛋白质和增稠剂(可溶性纤维)都是大分子,它们能形成脚手架一样的空间结构,所以可以帮助其融化后保持“形状”。

增稠剂在雪糕、冰淇淋中的使用非常常见,主要作用是通过改变冰晶构造,参与形成松软的口感。同时增稠剂也可以增强产品质地的稳定性,以及延缓融化速度,只要合理添加,都不用担心。

目前国家批准使用的增稠剂中,带着“胶”字的大约有20种,其中来自植物(尤其是豆科植物种子)的最多。这些“胶”的成分绝大多数还是对健康有益的“多糖”和“可溶性膳食纤维”。但是这些“胶”厂家多加一点还不行,因为加多了就不是雪糕/冰淇淋,而是果冻了,所以“长期大量”“过量摄入”也不现实。

流言

坐高温石墩子能治痛经

真相◆近期,坐在被高温暴晒后热热的石墩子上可以治痛经的话题热度颇高。坐坐石墩子真的能彻底根治姨妈痛吗?其实,坐在热石墩上是不能够治疗痛经的。

有些人觉得坐石墩后症状有所缓解,一方面是因为石墩很热,可能会影响身体的感官,从而把痛经的注意力转移;另一方面是因为坐在热石墩上,可能对身体的局部血液循环有一定改善,使局部的前列腺素水平随着血液循环降低,这点和暖宝宝、热水袋的原理相似。但暴晒后石墩子的表面温度可达60℃至70℃,长时间坐在石墩子上可能导致烫伤,不建议尝试。

流言

仰头玩手机能防颈椎病

真相◆不少人在长时间低头工作之后会产生不适感,这时往往会有意识地给脖子一些额外关照,以期待这种不舒服或者疼痛感有所缓解。但是,长时间仰着头和低着头对颈椎的压迫是类似的,只是方向不同罢了。

那么,如何科学地保护颈椎?首先,可以适当活动颈部,锻炼颈部肌肉力量,工作时尽量保持良好坐姿,让颈椎保持在中立位,不要过度使用。其次,出现颈椎病症状要及时就医,如果三个月内不能通过非手术治疗缓解病症,就需要考虑手术治疗。手术虽然存在一定风险,但颈椎病手术属于微创且医学技术已经较为成熟,可以直接解除神经压迫,从根本上解决问题。如果已经到了需要手术的程度,越早接受手术,恢复效果也就越好。

流言

高颜值香蕉打了激素

真相◆市场上那些长得又直又长的香蕉是被打了催熟药水的“激素香蕉”吗?别担心。香蕉的种类有很多,果形也不一样,香蕉的直与弯还跟香蕉上下把位、生长季节有关。也就是说,单纯依靠香蕉的直和弯来辨识能不能吃,没有任何科学依据。

香蕉是亚热带水果,刚采摘下的香蕉质地坚硬,经过一段时间的贮藏与后熟作用,才能销售和食用。但是如果等待自行成

熟,不仅需时较长,成熟不整齐,且果柄果轴易腐烂。所以香蕉采摘后都要进行人工催熟,这不但可缩短香蕉采摘后上市的周期,且有利于提高果实品质。

香蕉催熟方法有很多种,其中乙烯利催熟法因其安全、便捷、高效的优点得到广泛的应用。乙烯利是目前市面上公开销售、使用的常见植物生长调节剂,植物生长调节剂的结构和功能不同于动物“激素”,主要作用于植物细胞,不会给人体生长发育带来副作用。

流言

夏天能让高血压自愈

真相◆一到夏天,有些人突然发现自己的高血压趋向正常值了。难道是慢病被治愈了?当然不是。夏季天气炎热,人体血管扩张,外周血管阻力下降,从而导致血压下降。此外,在高温环境下,人体出汗较多,血容量减少,心输出量下降,就容易导致血压下降。因此夏季许多高血压患者的血压看起来达到正常水平,并不是因为高血压真的被“治愈”了。

需要注意的是,夏季血压“正常”不代表可以停止服药。血压测量通常在白天进行,而夏季天气炎热,很多人夜间睡眠质量下降,会影响神经内分泌系统的调节,使夜间血压升高,导致昼夜血压变化大,进而使心肌缺血、脑卒中的风险增加。

因此,判断血压情况不能仅凭白天测量的结果而定,需进行24小时血压监测以及其他必要的检查。高血压患者需在医生的指导下规范用药,酌情减量,切不可擅自停用降压药。

流言

狂犬疫苗“打一次包两年”

真相◆“打过一次之后,两年内再被动物咬伤都不用担心狂犬病。”这种说法是误传。狂犬疫苗并非只打一次就可完成全程免疫,不能存有侥幸心理。

狂犬病是目前世界上病死率最高的传染病,年死亡例数约5.9万例。暴露后若未经过规范处置,一旦出现临床症状,病死率几乎为100%,因此不可掉以轻心。

如果在接种疫苗后被狗咬伤,要分不同情况处理。按照《狂犬病预防控制技术指南(2016版)》,若再次暴露发生在免疫接种过程中,则继续按原有程序完成全程接种,不需加大剂量;若全程免疫后半年内再次暴露,一般不需要再次免疫;若全程免疫后半年到一年内再次暴露者,应当于0和3天各接种一剂疫苗;在1至3年内再次暴露者,应于0、3、7天各接种一剂疫苗;超过3年者应当全程接种疫苗。

□据北京青年报