

少吃主食就能治好糖尿病吗

5月“科学”流言榜发布,谣言不能信

流言一:只有在很冷的环境下才会出现失温

流言:在非常寒冷的极端天气下,人体才能出现失温现象。

真相:人体的核心温度是固定的。表面温度有时候可以波动,但一定会尽量维持核心温度37℃~37.5℃的稳定。热了之后散热,冷了之后产热保持温度。

相对于出汗这种散热的方式,产热和保持温度比较被动,调节有限,所以就非常需要外界的被动衣物和住所来帮助自己抵御低温。这也是人类进化过程中从热带逐渐向寒带扩展的原因,只有具有了一定的保温能力,才能在寒冷地区生活。

当我们缺乏衣物和住所保护,意外出现在冷环境中时,维持不了核心温度,失温就有可能发生,甚至不需要在很寒冷的环境下。通常来说,外界温度越低,风力越大,环境湿度越高,越容易失温。

失温并不是一开始就非常严重的,人体会顽强地通过代偿机制与这种低体温对抗,所以暴露于低温环境后,会由轻到重逐渐失温。

及时发现和识别失温,快速采取措施非常重要。复温处理要遵循分级温和循序渐进原则,不专业的施救反而可能加重对身体的伤害。比如不要试图给中重度的失温者进行四肢加热或喝热水,大量低温血液回到循环带来的低血压和温度进一步降低会增加复苏失败的风险。

流言二:睡眠中忽然全身抖动惊醒是“猝死”信号

流言:迷迷糊糊快要睡着的时候,忽然全身剧烈抖动一下,这是“猝死”的信号,说明身体出了大问题。

真相:这种现象叫做“睡眠惊跳”,亦称“入睡抽动”或者“入睡前肌阵挛”。大脑是人体各器官组织的总指挥官,而睡眠是大脑休息的过程。人在刚入睡的时候,大脑的一部分已经睡着了,但还有一部分尚未完全睡着。随着睡眠的加深,大脑放松了对四肢的控制,当大脑被机体内外存在的某些信息刺激时,就可能出现身体局部肌肉突然抽动的情况,这就是睡眠惊跳。

据报道,大约60%~70%的人都有过这种体验。

需要注意的是,睡眠惊跳大多数是一种生理性表现,常为偶发性质,一晚上不会超过三次,动作幅度也不会太大。如果频繁出现肢体抽动(一晚上超过五次)或因惊跳频繁发作、反复觉醒而干扰睡眠,就需要警惕了,有必要到神经内科或睡眠专科门诊就诊,完善多导睡眠监测检查。这项检查有助于鉴别睡眠惊跳与睡眠期间出现的其他原因引起

的肢体运动。同时,也可以完善血液检查、影像学检查等其他检查,来明确是否存在其他病因。

流言三:少吃主食就能治好糖尿病

流言:戒掉淀粉类食物、少吃果糖含量高的水果、不喝饮料、拒绝加工食品,就可以治好糖尿病。

真相:治疗糖尿病的方法有很多,大多情况下,病情的好转是饮食、运动、药物等多种方法共同作用的结果,不能以此为片面夸大某种特定方法的功效。

18世纪末,英国的John Rollo医生率先注意到低碳水饮食对于糖尿病的治疗价值。他所倡导的“低碳水化合物饮食、高脂肪、高蛋白饮食模式”影响深远,让人们认识到高碳水饮食对于糖尿病的不利影响,但也是当前众多饮食误区的思想源头,比如“糖尿病患者不能吃水果”“随便吃菜不要紧”等等。

如果过度限制主食,长期不进食或极少进食碳水化合物,脂肪不得不过度提供热量,这对以葡萄糖供能为主的大脑和心肌代谢会带来不利影响;同时,高脂、高蛋白的过量摄入加重肝肾代谢负荷,心脑血管并发症的发病率也有可能因此升高。

科学的糖尿病饮食模式并不是绝对、单一的,而是要针对每个人的不同口味、喜好等,在专业人员指导下,选择适合自己的个性化饮食,以健康的方式最大限度地继续享受喜爱的食物,而不能盲目追求某种饮食“特效”。



流言四:“上吊式”健身能治疗颈椎病

流言:将头吊起,随着绳子摇晃、摆动,这种“吊脖”健身能修复颈椎疾患。

真相:“吊脖健身”锻炼类似临床上的“颈椎牵引”,热衷于“吊脖健身”的中老年人,以为让脖子受到牵引就对颈椎有好处。

但答案是否定的。像这种不正当的“吊脖健身”,牵引力量远大于临床治疗所需,可能会损伤神经组织、肌肉、肌腱和韧带等,加重病情,甚至可能会引起截瘫、危及生命。

在临床上,有两种颈椎病适合牵引:一是慢性颈肩疼痛,通过适度牵引可以使紧张的肌肉松弛,有效缓解疼痛症状。二是神经根型颈椎病,临床上常表现为上肢放射样疼痛或发麻、感觉沉重及握力减退等症状,我们可以选择适当的牵引治疗,但切忌强度过大

和时间过长,像上述的“吊脖”式锻炼肯定是不可取的。

另外需要特别注意的是,临床上诊断为“脊髓型颈椎病、有眩晕症状的颈椎病、不稳定型颈椎病”禁做牵引治疗,原因是高强度的“吊脖”式牵引有可能将已经不稳定的椎间盘内核结构破坏,进一步压迫神经,加重疼痛、麻木症状,甚至有可能造成瘫痪、死亡等不良后果。

因此,做牵引治疗前一定要到正规医院完善相关检查,经过专业医生评估后,在医生的指导下进行牵引治疗。

流言五:疫苗所含的铝佐剂会进入大脑,严重危害人体健康

流言:新冠疫苗不能打,因为疫苗中的铝佐剂纳米颗粒(AAN)不能被巨噬细胞(MF)酶消化,会穿过血脑屏障(BBB)传输到大脑造成损害,影响人体健康。

真相:诸如“纳米颗粒”“MF消化酶”之类的专业名词,配套英文缩写,一般人第一眼看上去仿佛是专业机构出具的科学解读一般,然而,其中最基础的几个概念就错得离谱。

首先,疫苗使用的氢氧化铝(或者磷酸铝)颗粒直径一般在1~10nm,远远达不到“纳米颗粒”的水平,因此本身就不存在这样的风险。其次,氢氧化铝根本不可能穿过血脑屏障,因为血脑屏障的孔径允许通过的分子直径上限通常只有1nm(1nm=1000nm),氢氧化铝颗粒别说过去,卡住都没戏。除此之外,在疫苗接种后,由于佐剂起吸附抗原的作用,因此只有极少量会进入到血液循环,但那点铝远低于可能造成风险的浓度,甚至还不如日常从蔬菜、水果中摄入的量。

铝佐剂已经用了几十年,科学家一直在密切关注“理论上的”风险,但是至今没有发现铝佐剂能够对(甚至刚出生的婴儿)造成实质损害,安心接种即可。

流言六:驱蚊贴比传统方法的保护效果更好

流言:比起其他防蚊产品,驱蚊贴可以提供“贴身保护”,效果更好。

真相:新型驱蚊产品跟其它的驱蚊剂相比,一是使用时间短,另外没有进行比较科学的试验研究。因此安全性没有得到验证,不推荐比较小的孩子使用。

驱蚊贴、驱蚊手环等新型产品中放有一些香茅草、柠檬桉叶油等植物源驱蚊药,其原理是通过气味散发达到驱蚊作用,但其作用范围比较小,不能提供全身防护,也不如局部驱蚊剂有效。

2018年北京市消费者协会曾开展对纯植物蚊虫趋避剂产品的比较试验,涉及50种国产和部分进口驱蚊贴、驱蚊手环、驱蚊扣等标称纯植物的蚊虫趋避剂产品。结果所有50种样品的驱蚊效果都很差,涉嫌虚假宣传。

这类产品主要面向儿童、孕妇等特殊群体销售,但是却并没有统一的生产标准。虽然大多宣称是植物配方,但这些配方的安全性现阶段并没有明确的科学评价,有些国家目前不建议婴幼儿使用这类植物配方驱蚊产品。如柠檬桉油可能引起肺部不适和过敏反应,美国疾控中心建议3岁以下儿童不可使用;加拿大不建议12个月以下婴儿使用。

(每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市网信办、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,得到中国科普作家协会科技记者与编辑专业委员会、中国晚报科学编辑记者学会、上海科技传播协会、北京市科学技术情报研究所的支持。)



纪实

王晞星点头称是,说,如果开方子时犹豫,治疗过程大多会反复。刘雨坤轻易不佩服谁,对这位老班长却心悦诚服,她当年放弃老年科的优厚待遇,跟王晞星一起创建肿瘤科,就是因为信任。从学生,到主任,到院长;从学徒,到医师,到大师,说起王晞星,刘雨坤很是感慨,不管什么资历,不管什么背景,从他当院长那天起,就没人会为难他,人在他面前,就像药在他面前一样,都很听话。

王晞星当院长十三年又两天,中医院的变化可谓翻天覆地。作为过路者,我也经见了它的外部更迭。

十年前,我搬到大营盘附近住,上下班步行要横穿迎泽公园,要从公园

东门进出。进公园前要路经一片工地,出东门时会看到一片工地,这种状况断断续续持续了六七年。那片工地便是新建中的省中医药研究院,从前的省中医研究所。印象中,那一带一直被围着,青年路上的唯一进出口,早晚都会堵车。

我来去六七年,一直从旁边经过,却没有进去过。

南沙河快速路开通以后,我穿越迎泽公园改走南门,青年路去得少,也未在意工地消失后的省中医院是个什么样子。那些年,城市到处都是工地,我没有精力关心如此层出不穷的变迁。直到这次采访,我才走进那座大院,才发现它早已脱胎换骨。或者说,我记忆中的那个大院叫中医

山西教育出版社

86

赵树义 著



《经络山河》节选

研究所,现在这个大院叫中医研究院。是的,由医而医药,由所而院,名字虽早变更了,但这次不是改头换面,而是脱胎换骨——临晋路是古色古香的门楼,上写“山西中医院”;临晋路西街是门诊楼,高23层;院东综合楼与门诊楼相连,也是23层;院南是住院部,高19层。

北京十月文艺出版社

86

毕星星 著



《河槽人家》节选

“庭堂同志!中华民族有勤劳勇敢的光荣传统,我们要继承这一优秀传统!”

“庭堂同志,好吃懒做,是腐朽的资产阶级世界观。社教运动,就是要兴无灭资。”

“庭堂同志!你不要辜负同志这个温暖的称呼啊!”庆和不识字,他一脸

懵懂,实在听不明白小老刘说的什么。开会的社员也都是文盲,闹不清小老刘到底要咋。就连那个“庭堂同志”,众人也是头一回听到。人们叫惯了庆和,早已经忘了庆和有个官名叫庭堂。“庭”是村里的辈分用字,庭字辈我得叫爷。“庭堂同志”,乡下人更是听起来稀奇。多年来,乡村一旦大会斗争,都是斥责骂骂,甚至吐唾沫打人。一旦要满腔热情,谁也不知道怎样语重心长。于是在一惊一乍忽高忽低不知所措的发言里,小老刘的“正确处理人民内部矛盾实验”宣告结束。全庄人谁也没有弄明白满腔热情是个什么东西,倒是小老刘的学生腔,几十年后还是高头村人讥讽大学生的笑料。

改造二流子的运动,在党史影响很大。通过有组织的帮教,改变乡村的喝酒赌博、游手好闲、不务正业,新中国成立以后也是大得人心。党史是大学的必修课,我猜想,小老刘大概也是从红色历史中学来的,企图运用到眼前的思想政治工作里去。不过这里,小老刘那用得实在不得体。那时刚刚土改,分地分田,农家有心气,肯干,上下里外劳动光荣蔚然成风。集体化土地归公,社员积极性遭到沉重打击,集体地里都在磨洋工,偷懒懈怠是常态,庆和不过格外显眼一些。《人民日报》大张旗鼓批判“共产主义必出懒汉论”,可是放眼看去全民怠工,你企图改造一个鬼鬼懒汉,大气氛太不给力。

随笔