

十二月『科学』流言榜发布 得了骨质疏松要减少运动？

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,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、北京市科学技术研究院科技情报研究所的支持。

冻伤处可用雪水搓洗缓解？

流言:冻伤表现为皮肤刺痛瘙痒、颜色苍白、起肿块。用雪水搓洗伤处,能缓解这些症状。

真相:用雪水搓洗冻伤处的“土方法”是不科学的,这样会加重组织损伤。发现冻伤了,首先要尽快脱离寒冷环境。如果是冻伤早期,最紧急的治疗就是用40℃~42℃的温水快速复温。比如手冻伤了,把手泡在温水里半小时左右,泡到手发红变软湿润。如果肢体冻伤了,要避免受压,同时注意抬高以减轻水肿。如出现红肿、疼痛加重或出现肤色青紫等症状,需及时就医。

新能源汽车辐射大、会致癌？

流言:新能源汽车的辐射很强,长期开这类车会导致癌症。

真相:该说法没有科学依据。新能源汽车确实有辐射,但其辐射量在安全范围内。国家对电磁辐射有严格的限值要求,任何车辆在上市前都要进行“EMC测试”,即对电子产品在电磁场方面干扰大小和抗干扰能力的综合评定。目前使用的小家标准磁场辐射安全标准限值为100μT,电场辐射安全标准为5000V/m,而新能源汽车前排磁场辐射一般为0.8~1.0μT,后排为0.3~0.5μT,车内各部分的电场辐射小于5V/m。符合国家标准的正规测试,完全可以保证车上电子产品的电磁辐射水平在国家标准之内。

大地磁暴引发极光,会影响身体健康？

流言:12月1日20时到23时发生大地磁暴,我国多地出现极光活动,有人认为,磁暴会影响人的身体健康,出现心慌、失眠等症状。

真相:磁暴是太阳活动造成的一种现象,其中太阳发射的高能粒子与地球的磁场相互作用,可能会影响无线电波的传播,从而干扰地面通信和卫星信号,影响导航卫星系统的精确度,以及手机和卫星电视的信号质量,但其对普通人的身体健康几乎没有影响。

有理论认为强烈的地磁活动可能会影响动物的迁徙和导航能力。更多的影响可能是在国际空间站等环境中工作的宇航员,磁暴期间辐射增加,宇航员通常需要采取额外的防护措施。飞行在高纬度地区的飞机可能会因为磁暴而受到更高水平的辐射,航空公司有时会改变航线以减少乘客和机组人员的辐射暴露。

长倒刺是因为缺乏维生素？

流言:一到秋冬季,不少人指甲旁的皮肤会长倒刺,这是身体缺乏维生素的体现。

真相:目前并无任何医学研究证据证明,甲周倒刺与营养缺乏或某些严重的躯体疾病有直接的因果关系。

倒刺的增多,主要与皮肤屏障的功能受损有关。手指上会长倒刺的小片区域,名为甲周皱襞,该处皮肤组织里毛囊、皮脂腺的分布极少,因而皮脂膜本就很稀薄。遇上气温骤降的秋冬季,皮脂的分泌量还会进一步减少,皮脂膜甚至会缺失,裸露的角质层变得容易受损。当我们日常活动手指时,甲周皱襞会被反复拉伸,再加上数不清的局部摩擦、碰撞,角质层就有可能绷不住而裂开,最终形成甲周倒刺。

在干燥的冬季,预防甲周倒刺最有效的办法,就是涂抹含脂质成分的保湿产品(包括乳、霜等),以保护和加强屏障结构。对于已经产生的倒刺,不建议徒手撕扯或拔除。倒刺的根部往往与手指背侧皮肤紧密连接,直接的撕扯不仅难以把倒刺扯下来,常常还会顺带撕扯出伤口。可以使用干净的、尺寸合适的指甲剪,把表皮剥离起来的部分修剪下来。尽量缩短倒刺的长度,有助于避免因不经意摩擦、碰撞而导致的外伤。

感冒痊愈后无需接种流感疫苗？

流言:患上感冒并自行痊愈后,一段时间里就有了免疫力,不用再接种流感病毒疫苗了。

真相:感冒痊愈后建议继续接种流感疫苗。主要原因,一是呼吸道感染的症状不具有特异性,多种病原感染可能都会出现发热、头疼等流感样症状。但出现这样的症状并不一定感染了流感病毒,也可能感染了其他病原体(最常见的就是普通感冒)。

二是同一个流行季,流感病毒有多个型别(除甲型外,还有乙型)和亚型(如甲型有H1N1亚型、H3N2亚型),感染某个型别或亚型后,还会有患上其他型别或亚型流感的风险。而流感疫苗是覆盖多个不同型别和亚型的多价疫苗,通常用的是三价和四价疫苗。如果感染某种型别(如甲型)的流感后接种疫苗,其中包含的其他型别(如乙型)流感的成分仍然能发挥预防该型别流感的作用。既往也出现过同一个流行季,流行的优势株由一种型别逐渐转变为另一种型别的情况。

所以,即使近期出现过感冒症状,痊愈后还建议尽快接种流感疫苗,尤其是老年人等重点人群,接种流感疫苗可减少感染,降低患重症和死亡的风险。

吃辣能让口腔溃疡快点好？

流言:得了口腔溃疡可以多吃点辣的,更多刺激会让溃疡得到免疫系统优先处理,就能快点好。

真相:吃辣并不能帮助口腔溃疡愈合。“吃辣——刺激口腔溃疡——免疫系统优先处理”的这个想法也有些想当然。各种刺激,不管是化学的、物理的,都会让溃疡这种创伤变得更深。绝大多数口腔溃疡都是轻型的,主要出现在嘴唇、舌头、颊部、上颌,大小均在10mm以内。大多数轻型的复发性口腔溃疡长出来5天左右就开始愈合,10天~14天就能痊愈,而且丝毫不留踪迹。如果长了溃疡,要注意口腔卫生,多漱口,吃东西应尽量避免辛辣、避免高温。

精神因素是导致口腔溃疡发生非常重要的原因,所以调节工作和学习节奏,劳逸结合,保证睡眠时间,这才是正确且非常重要的预防方法。另外,保持良好的饮食习惯,不挑食不偏食,充分保证营养均衡也很重要。

得了骨质疏松,要减少运动避免骨折？

流言:骨质疏松患者因为骨头很脆弱,所以需要避免运动,预防骨折。

真相:对于骨质疏松患者,加强运动其实很有必要。人体的骨骼如果长时间接受外部压力,骨密度和坚硬程度就会增加。因此,适当的运动可以刺激骨量增加,保持正常骨密度、骨强度,尤其对于骨质疏松患者很有好处。

骨质疏松患者可在安全的前提下选择适宜的运动方式,避免太剧烈的锻炼(比如跳高、跳远、踢足球、打篮球等易发生关节损伤的运动)。此外,骨质疏松症和肌肉减少症常相伴而生,肌量下降将引发并加速骨质疏松症的发生发展,而骨骼强度降低也将促使肌肉量减少和功能退化。在骨密度的提升方面,力量训练比有氧训练更为有效,因此多做力量训练,可以达到“增肌健骨”的效果。同时,多参与户外活动增加日照,也对骨骼健康有好处。

老花镜越戴眼越花？

流言:戴老花镜会加重老花眼。

真相:老人眼睛老花程度会随年龄加深,并非是因佩戴老花镜导致。老人在配老花镜前应先去验光,再根据日常用眼场景购买合适的眼镜,通常来说,老花镜使用期限约为2年至3年,有复杂需求的老人,应去医院或专业机构配镜。

需要注意的是,市场上的成品老花镜存在度数推荐不准、瞳距标识缺失等问题,长时间佩戴不合适成品老花镜,会导致眼部不适、老花度数加深的现象,建议老人配眼镜前应该先去医院或专业机构验光。

连载



69

李骏虎 著

山西人民出版社

《文明叶脉——中华文化版图中的山西》节选

电影《刘三姐》《孔雀公主》等,现在都被用来作为创收的噱头?难道金钱真的可以取代我们心中对美的感受,就像游客们都举着20元面值的人民币上的漓江山水和实景拍照留念,钱上的景色真的是现实中的景色的倒影吗?我不知

道。然而,越是这样名山秀水、灯红酒绿的温柔乡,惯常在压力之下的人们越是趋之若鹜。然而常常是因为来散心,却得到一肚子的窝囊气。在广西,桂林是异类,一个被开发到人心甚至人的灵魂深处的典型。

夜晚,逛著名的西城步行街。在鳞次栉比的小商品摊位中,有一处冷清的所在。一个年轻人,用漓江里捡来的普通石头做画布,在上面用油画笔法描绘桂林的山水形胜,象鼻山、漓江山水,跟照片一样逼真,又比照片有意境。我们被吸引着赏玩,小伙正在握着一块石头作画。这个时候便开始介绍:说他一天能画三块石头,现在正画的这块是第一层油彩。一幅画至少要三到四层才能出来效果,一块画好的石头从几十块到一两百块不等。他又强调,他白天是在画廊工作的。艺术,多少是相

通的。我看到他这样卖艺的境况,不胜唏嘘,赶紧走开了,但他却误会了,对我6岁的女儿和她妈妈说:“唉,你爸爸不喜欢啊,你们要走就走吧。”我听了心情很是别扭,希望着孩子的妈妈买他一块。而最终,我们还是买了他一块画着象鼻山的小石头,60块钱。

那天晚上回宾馆的时候,我的心情很低落,不知道因为白天穿梭景点走马观花时紧绷的防范之心,还是夜晚的遭际。我并不后悔来广西,但我很后悔来桂林。我很想念即将被寒潮袭击的山西,也很想念刚刚离开的北海涠洲岛,我在那里度过了一个温馨的除夕之夜,我将永远记得北海那些劳作的渔船、丰富的物产,以及沙滩上忙碌的小生灵,我将永远记得涠洲岛上无边的香蕉林和甲壳类动物的遗骸铸就的防潮堤。(完)

随笔