

# 饭后运动会胃下垂? 这个担心有点多余

“饭后活动容易导致胃下垂”可以说是一个经典流言,其“理论依据”是刚吃饱时的胃就像灌了水的气球,如果此时跑跳运动,胃就会被里边的东西“坠”到变形,引发胃下垂。其实,这种担心大可不必。最新一期“科学”流言榜揭晓,多个一度被不少人当成生活常识的健康误区榜上有名。让我们来看看近期又有那些流行的健康谣言被击中粉碎。

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 咳嗽久了会成肺炎

**真相** 冬季呼吸道传染病高发,伴随着阵阵咳嗽而来的是各种健康误区。近期最火的流言莫过于“感冒后咳嗽时间长了,就会累及下呼吸道,引发肺炎”。

其实,咳嗽和肺炎是不同的概念,咳嗽仅是疾病的症状,不是一种疾病,咳嗽可以由各种原因引起。当病毒细菌等病原体侵袭及上呼吸道还未累及下呼吸道时,通常就会出现咳嗽症状。普通感冒可以导致咳嗽,肺炎也可以导致咳嗽,但咳嗽本身不会引起肺炎。

咳嗽严重时,平躺呼吸分泌物容易积聚,会加重咳嗽,可考虑垫高头部,这样有利于呼吸通畅、咳嗽排痰。如果出现咳血(痰中带血)、夜间(或改变体位时)咳嗽加重,咳大量黄脓痰,或者感染后再次发热、气短、呼吸困难、胸痛等原有症状明显加重,以及咳嗽超过2周时,建议去医院就诊。

## 流言 得过甲流短期不再得乙流

**真相** 有人认为甲流和乙流都是流感,所以得过甲流流感后,身体短期内也会对乙流流感产生免疫。其实不然,甲流和乙流是流感的两种不同亚型,不具备交叉免疫机制。感染甲型流感病毒后产生的特异性抗体,无法提供对乙型流感感染的有效防护,反之亦然。也就是说,在感染过甲型流感后,如果患者体质相对弱,仍然可能感染乙型流感。

一般来说,一年内感染同一种亚型流感病毒的可能性很小。比如,眼下流行的是A(H3N2)亚型的甲型流感病毒,感染后患者身体会具备该型病毒的免疫力,那么一年内再次感染同类型病毒的概率就小。但是,由于甲型流感病毒很容易变异,传播范围相对较小,一年内再次感染乙流的概率也小。

春节临近,人员社会流动性增加,没有感染过流感病毒的可以抓紧时机接种流感疫苗。此外,学校和住所注意定时通风,尤其是家中有流感患者的,一定要

保持通风,降低密闭环境的病毒浓度;减少去人口密集的地方,到公共场合特别是上医院时,一定要佩戴口罩;日常用生理盐水洗鼻子,有助于降低病毒感染的概率。

## 流言 饭后马上运动会胃下垂

**真相** 我们的内脏其实依附于肌肉,连接了很多韧带、筋膜等等,被“兜”在它应该待的地方,虽然能活动一二,但很难发生剧烈地移动。而胃下垂则是因为这套“悬挂系统”出了问题,比如膈肌悬吊力不足,支持的韧带功能减退、松弛,腹内压下降,胃张力低下,腹肌松弛。

长期劳累用脑过度、胃肠蠕动亢进、膈肌位置下降等均可导致胃下垂。长期进食少或者暴饮暴食也会增加胃下垂的风险。但这些因素往往都是日积月累导致,跟饭后轻度运动没有什么关系。因此,我们可以不用担心“饭后百步走”弄出胃下垂来。

当然,如果吃得过饱又立即进行诸如跑步、跳绳之类的剧烈运动,可能导致胃里的东西反流,让人觉得不舒服,而且刚吃完就剧烈运动,也会因为腹胀等因素,动作可能变形,也发挥不出自己的最好水平。所以,如果是剧烈运动的话,建议吃完饭1至2小时以后再运动。

## 流言 泡温泉会感染HPV病毒

**真相** 最近有网友发帖称,泡温泉之后在脖子上发现了扁平疣,认为是泡温泉感染了HPV导致的。消息一出,吓坏众多网友:还能愉快地泡温泉了?

别担心,人们不会因为泡了温泉就感染上尖锐湿疣、扁平疣。没有皮肤破损处的相互接触,就不会被容易引发宫颈癌、尖锐湿疣的人类乳头瘤病毒(HPV)感染。HPV病毒在温泉中很难存活,而且也没有足够的量可以感染人类完整的皮肤,所以泡温泉感染HPV的概率也是非常低的。

自然界有100多种HPV病毒类型,其中只有一小部分是感染人类的。它们中的一部分主要感染皮肤并导致寻常疣、丝状疣、扁平疣、跖疣等;另一部分主要感染黏膜组织,其中低危类型(比如HPV-6和HPV-11)主要导致尖锐湿疣,而高危类型(如HPV-16、HPV-18等)的长期慢性感染,可能会导致女性的宫颈癌、肛门癌、口咽癌等。

HPV的传播主要通过皮肤之间的接触,尤其性传播是导致尖锐湿疣的主要原因。离开人体以后,HPV病毒在日常生活环境中的存活时间是非常短的,即便物体表面有些病毒,也并不意味着可以形成有效的传播。

泡温泉,如何泡得安心呢?首先,如果皮肤特别是私密处皮肤有外伤,或女性处于生理期,不建议去泡温泉。其次,

要尽量选择环境清洁卫生,获得泉质等级评定的温泉,最好选择独立泡池。在公共泡池浴后及时冲洗全身,选用干净的专用浴巾擦拭身体。最后,如果发现泡温泉后皮肤有伤口破溃,要立即处理,不要抓挠。

以下人群不宜泡温泉:患有高血压、糖尿病、心脏病、脑血管病、肺气肿、贫血的老年人;严重动脉硬化以及长期高血压控制不佳的人;正值生理期的女性、温泉过敏者;皮肤有伤口、溃烂和严重感染的人,患有传染性皮肤病的人。此外,儿童、孕妇、糖尿病患者和过敏体质者,不宜长时间泡温泉。

## 流言 “浸出法”制作的油含有害物质

**真相** 网上流传,标注了用“浸出法”制作的油很容易含有各种有害化学物质。原因是其提取过程需要使用化学溶剂。真相并非如此。

“浸出油”指的是从植物油料中提取油脂的工艺。很多人担心浸出油用化学试剂浸泡,会有化学物质残留。其实,浸出法用的“植物油抽提溶剂”是国家专门为植物油提取所生产的食品级专用溶剂,在整个生产过程中溶剂不与油脂发生任何化学反应,并且在后续的精炼过程中会被完全脱除。

目前,从植物油料中提取油脂的工艺主要有两种:压榨法和浸出法。压榨法是用机械压榨的方式从油料中榨油的方法,也是最传统的一种方法,很多土榨油都是压榨的;浸出法则是利用化学溶剂将油料中的油脂成分溶解出来,然后与固体分离的过程,也叫浸取、抽提。它与用水浸取甜菜中的糖类、用酒精浸取中药有效成分的原理一样。

压榨法的出油率较低,浸出法提取油脂的效率会高很多,能减少浪费,并且浸出油的规模可以做得非常大,这也是压榨工艺不可能做到的。所以,浸出工艺逐渐成为目前油脂加工的主流做法。因此,无论是压榨法还是浸出法,只要是按照国家标准生产并达到国家食品安全标准和质量标准的成品食用植物油都是安全的。

## 流言 黑色衣物贴身穿易致癌

**真相** 网传贴身衣物最好不要穿黑色的,因其使用的化学成分让人得癌症的概率升高。

要消除这个误会,我们先聊一聊衣物用的染料。在化学合成染料中,偶氮类染料占比最大,因其分子结构中含有偶氮连接苯胺的结构,涉及大多数常用的活性染料、分散染料、直接染料等,用于多种天然和合成纤维染色的印花。偶氮染料本身无毒,但是其中有一

小部分偶氮染料在人体穿着过程中,会与人体的代谢产物混合,在一定条件下发生还原反应,释放出致癌芳香胺类物质,损害人体健康。

不过我们可以放心,这部分偶氮染料已经被大部分国家禁止使用。我国国家标准《国家纺织产品基本安全技术规范》(GB 18401-2010)明确规定了“禁用可分解致癌芳香胺染料”;国家强制标准《染料产品中23种有害芳香胺的限量及测定》(GB 19601-2013)则从源头上规范了我国染料产品的开发与生产,确保为纺织服装产品染料的应用企业提供高质量和安全的染料。

所以只要是质量合格的服装,无论色彩如何,都是安全无害的。黑色纺织服装产品同样适用以上规定,质量合格的黑色纺织服装产品也是安全无害的。

## 流言 吃辣的东西会“爆痘”

**真相** 不少人有这样的体验,吃了过辣的食物后脸上“爆痘”。于是,“吃辣会长痘”就成了经久不衰的误区。其实,吃辣和长痘之间并没有什么联系。反而有研究指出,辣椒里的辣椒素对治疗痤疮有好处。

那么,为什么我们还会有“吃辣后长痘”的体验呢?这是因为吃辣会让本来不太明显的痘痘因为“辣”的刺激变得更红,看起来也就更明显一些。

我们印象中那些辣的食物:红油火锅、水煮肉片、辣子鸡丁,往往都会伴随着高糖高脂——这些才是皮肤爆痘的主要原因。因此,下次可不要把长痘怪给吃辣了,少吃一些油腻的、高糖分的食物,养成规律的作息习惯,才是防止“爆痘”的关键。

## 流言 吃椰子油更有利于减肥

**真相** 有观点认为,常用的植物油成分以长链脂肪酸为主,食用后容易堆积脂肪。椰子油富含中链脂肪酸,能快速提供能量而不会囤积脂肪。

不过,别高兴得太早。中链脂肪酸是否真的能减肥,目前的研究结果并不一致。虽然有些实验发现增加饱腹感减少进食,有些研究发现中链脂肪酸可能有助于减少腰围和体重,但是其他研究则未发现明显的减肥效果。因此,中链脂肪酸虽然对减肥有良好的前景,但还需要更多高质量的研究去验证。

此外,椰子油也不等同于纯中链脂肪酸。椰子油中的中链脂肪酸虽然有54%,但其中占大头的月桂酸,代谢方式与长链脂肪酸类似。实际上椰子油里帮助减肥的脂肪酸很少。而且,椰子油本身就是99%的脂肪,热量超高,100克的椰子油含有895千卡的热量。想靠椰子油减肥,可能肥没减下来,又增了不少脂肪。

# 家乡特产如何正确保存? 请收好这份指南

## 主食类

米面杂粮、干粉丝等,需用干净干燥的容器装好,放在室内阴凉通风、干燥处,避免高温和光照。

馒头、烧饼、面包等熟制食品可放冰箱冷藏保存,但若超过2天,则应分装密封后放于冰箱冷冻保存。

生水饺等速冻食品的包装破损或已开封,需封好口冷冻,避免食物干燥或脂肪氧化。

## 蔬果类

蔬菜宜在冰箱冷藏保存,时间不宜超过一周。

土豆等根茎类蔬菜应避免光放置在室内阴凉处。

苹果和梨等水果放在冰箱冷藏和室内阴凉处均可。

热带水果,如香蕉、芒果等通常放在室内阴凉处即可,放进冰箱中反而会使水果受冷害,使其肉质发黑、加速腐烂,不能食用。

## 畜肉、海鲜类

动物性食物的蛋白质含量高,容易发生腐败,应特别注意低温储藏。

一般低温储藏可分为冷藏和冷冻。若保存时间超过24小时需冷冻,避免整块冷冻保存,最好分装成单次可吃完的量后再冷冻。

## 干制食品及腌制品

干果、香菇、木耳干货等干制食品,咸菜、果酱等腌制品,因其水分含量极低或糖和盐浓度高,微生物无法繁殖,不用放进冰箱。

干果类食品、干货制品可保存在密封的容器中,容器需放在室内阴凉处。

肉类腌制品可放在阴凉通风的地方短暂保存,但长时间保存时建议包装密封后冷冻保存。

# 「打耳洞」这件小事 劝你还是去医院

穿耳孔也被称为打耳洞,它可以说是不少爱美女士的常规操作,有的人甚至会在耳朵上打多个耳孔,以便佩戴各种时尚耳饰。不过,医生喊话了——打耳洞看似简单也是有风险的,最好还是去医院完成。

## 去医院穿耳孔理由就一个

穿耳孔是一项需要谨慎对待的有创操作,选择正规医疗机构的最大优点就是安全。医疗机构会使用专业的设备和消毒工具,在穿耳孔前,医生还会进行详细检查,确保耳朵没有任何感染或其他问题。穿耳孔之后,医生也会交代注意事项,降低并发症的风险。

非正规场所通常没有经过专业培训的医生,也没有适当的设备和消毒措施。这可能导致感染、疼痛和其他并发症的发生。此外,这些地方的操作可能不够精确,导致耳孔位置不合理或不对称,影响美观。

## 穿耳孔的另外一个风险

除了一般的风险外,穿耳孔还有一个特殊的风险,那就是瘢痕疙瘩的形成。瘢痕疙瘩是指在伤口愈合过程中,产生过多的胶原蛋白,最后表现为隆出正常皮肤,形状不一,色红质硬的良性肿块。这种情况在穿耳孔中比较常见,尤其是当伤口愈合不良或感染时。

## 出现瘢痕疙瘩怎么办?

对于瘢痕疙瘩,正规医疗机构的整形外科医生可以通过手术,将瘢痕疙瘩切除或改善。手术通常会采用局部麻醉下进行,过程相对快捷和安全。然而,手术后仍然需要进行一段时间的恢复、护理以及进一步治疗,以确保伤口的正常愈合和预防瘢痕的复发。

# 喝功能饮料 容易影响睡眠



一项挪威大型研究发现,年轻人喝功能饮料影响睡眠质量。喝的频率越高,晚上睡眠时间就越少。即使只是偶尔喝,照样会影响睡眠。

该研究纳入5.3万名年龄在18至35岁的大学生。受访者喝功能饮料的次数分为每周1次、每周2至3次、每周4至6次、每月1至3次(偶尔)和从不喝。

研究发现,喝功能饮料与睡眠时间减少、睡眠效率降低存在明显剂量反应关系。每天喝功能饮料的人中失眠更常见,且比偶尔或不喝的人少睡半小时左右。功能饮料喝得越多,睡眠差的风险越高。与偶尔或不喝的人相比,每天喝功能饮料的人每晚睡眠少于6小时的风险增加1倍(男性)或87%(女性)。

## 高枕并非无忧

# 新研究显示使用过高枕头可能诱发自发性椎动脉夹层

有些人睡觉时习惯用很高的枕头。一项新研究发现,使用过高的枕头可能诱发自发性椎动脉夹层,而这正是导致脑卒中(俗称中风)的原因之一。研究人员指出,高枕并非无忧,人们在选择枕头时还需多加注意。

日本国立循环器官疾病研究中心等机构的研究人员近日在《欧洲卒中杂志》上发表文章介绍说,自发性椎动脉夹层是一种动脉血管病变,发病原因尚不十分明确。由于不少患者醒来时出现颈部、头枕部疼痛等症状,且一些患者有使用高枕头的习惯,于是他们决定研究这种疾病是否与高枕头的使用有关。

他们以2018年至2023年间在日本一家医疗机构接受治疗的53名自发性椎动脉夹层患者为研究对象,并选取同时期53名罹患其他疾病的患者作为对照组,调查这些人平时使用的枕头高度。参考相关专家意见后,研究人员将高度超过12厘米的枕头



定义为高枕头,将高度超过15厘米的枕头定义为极高的枕头。

调查显示,自发性椎动脉夹层患者组有18人使用高度超过12厘米的枕头,而对照组只有8人。具体到枕头高度超过15厘米的情况,患者组有9人使用极高的枕头,而对照组只有1人。研究人员说,这表明枕头的

高度与自发性椎动脉夹层的发病存在关联。

研究人员说,一些自发性椎动脉夹层患者发病可能是使用过高的枕头导致的,使用高枕头时,脖子的弯曲程度较大,尤其在翻身等导致脖子转动的情况下容易损伤血管,因此应避免使用过高的枕头。