

靠喝“体考神器”提成绩? 有损健康

考试季来临,有些家长把市面上琳琅满目的功能型饮料奉为“体考神器”,认为临考前喝上一瓶,就能帮助孩子提升考试测试成绩。不过,还是奉劝家长们别盲目跟风,这些含有大量牛磺酸和咖啡因的饮料并不适合青少年服用。最新一期“科学”流言榜揭晓,集中粉碎近期热门的“体考神器”流言。

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 维生素片可以代替吃水果

真相 多吃水果可以补充维生素,但有的人不爱吃水果,觉得维生素片和果汁也可以代替。其实,每一种果蔬都含有上百种成分,各种成分之间会互相配合与保护,成分较为单一的维生素补充剂、果汁很难达到天然食物的保健效果。此外,对于健康人来说,通过保健品盲目补充营养成分,可能引起或加剧其他营养素的代谢紊乱,增加身体负担。再说果汁,在加工过程中会损失一定的膳食纤维、维生素等营养成分。不仅如此,我们吃水果时需要花时间咀嚼,而对含糖量偏高的果汁往往一饮而尽,常喝会使牙齿缺乏锻炼,并提高龋齿和肥胖的风险。

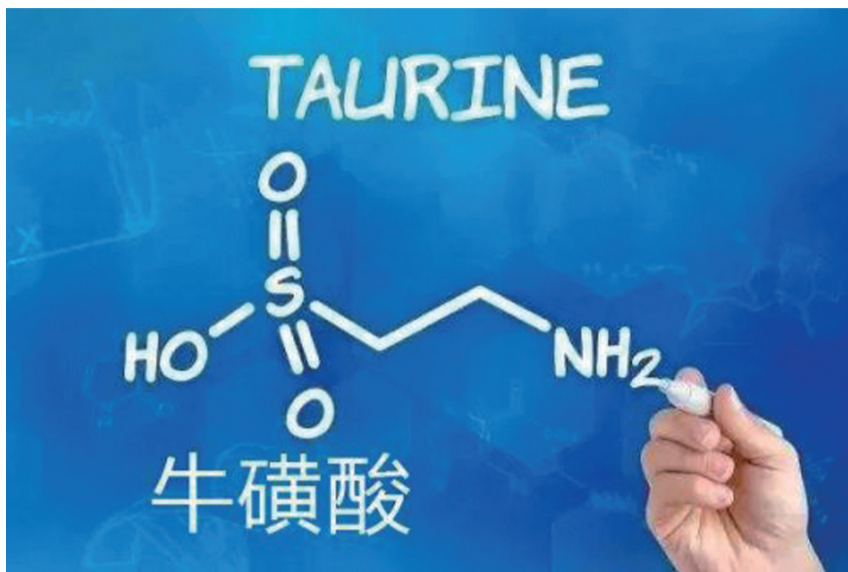
果蔬营养丰富,含有的膳食纤维具有促进肠道健康、预防便秘以及延缓血糖吸收的作用;其中的钙、磷、铁、钾、钠等无机盐不仅能够维持细胞形态和功能、促进生物体的生命活动,还能维持细胞渗透压和酸碱平衡;所含的有机酸能够刺激人体消化腺,增进食欲,有助于消化;各种酶类、杀菌物质和具有特殊功能的生理活性成分,以及萜类化合物、多酚、植物固醇等植物化学物质,对维护人体健康发挥着重要作用。《中国居民膳食指南(2022)》中指出,每人每日应摄入不少于300克蔬菜和200—350克新鲜水果。因此,建议平日膳食做到食物多样、营养均衡。

流言 吃蜂蜜会得糖尿病

真相 这种说法并不严谨。蜂蜜的主要成分是葡萄糖和果糖。葡萄糖是人体必需的物质,正常人每天适量摄入蜂蜜,是不会引起糖尿病的。如果自身已经是糖尿病前期或者是肥胖人群,则要减少蜂蜜的摄入。建议成年人每天摄入蜂蜜不要超过50至60克,以20至30克为宜。如果本身就有糖尿病遗传基因、血糖偏高、胰岛功能异常等情况,每日再过量食用蜂蜜,则有可能诱发糖尿病。

流言 “吊颈健身”可以治颈椎病

真相 近年来,老年人“吊颈健身”走



红网络。有些老人认为只要将头吊在树上,身体跟随绳索摇晃摆动,经常练习就可以治疗颈椎病。虽说“吊颈健身”参考的是临床上的牵引原理,但自己盲目操作并不可取。

一些中老年人本身就有些颈椎疾患,而且人体是有一定生理曲度的,盲目“吊颈”不仅不能健身,而且存在极大的安全隐患,可能损伤神经和脊髓,严重的会导致高位截瘫,甚至致命。

不光是“吊颈健身”,还有很多五花八门的奇葩“健身”方式,比如头朝地、撞树、在单杠上“飞旋”等,其中有些“健身”违反人类生理结构,并不适合所有人。因此,建议运动前一定要对自己身体进行合理评估,运动能力因人而异,千万不能盲目模仿,给身体造成不必要的损伤。

流言 喝“体考神器”能提升成绩

真相 网络上所谓的“体考神器”,就是各种瓶装的功能型饮料。这些饮料的成分表中,除去水和碳水化合物,成分最高的是牛磺酸和咖啡因。如一瓶60毫升的“小绿瓶”含有540毫克牛磺酸,一瓶60毫升的“小黑瓶”含有180毫克咖啡因。对照《食品安全国家标准 运动营养食品通则》,各类产品中牛磺酸的每日最大摄入量为600毫克,咖啡因的每日最大摄入量应在20毫克到100毫克之间。显然,这类产品可能会导致使用者对某些成分摄入量超标,影响健康。

功能性饮品一般都是面向成人,处于生长发育阶段的青少年服用不当,可能导致身体系统紊乱。牛磺酸、咖啡因都是神经兴奋剂,青少年对此耐受度低,摄入后的反应会更加敏感,如摄入不当,不仅睡眠质量受到影响,严重的还会导致中毒。此外,功能性饮料含糖量高,也

在一定程度上增加了学生肥胖、龋齿的风险。正常状态下,人体是处于平衡状态的,刻意补充某一种成分会打破平衡,给身体带来伤害。

流言 保健品能治病还没副作用

真相 有些人认为“是药三分毒”,而保健品既能治病又没有副作用,吃啥药更安全有效。然而,事实并非如此。从定义来说,保健品只是一种具有保健功能的食品,不以治疗疾病为目的。所以说,保健品首先是一种“食品”。而药品则是用于控制、预防、治疗疾病,具有明确的适应症、适用人群、用法用量的产品。

两者的区别不言而喻,保健品作为食品,跟米饭面条馒头一样,并不具有治疗、预防、调理疾病的功效,而药品才是针对疾病的“正解”。

盲目轻信保健品,可能会损失钱财、耽误病情,某些不合格的保健品甚至可能造成成分过量摄入,威胁健康。对于保健品来说,我们不是不能用,但不指望它治病,也不能只依靠服用保健品来至于忽略了健康的生活习惯。

流言 胆固醇高不能吃鸡蛋

真相 不少人认为鸡蛋,特别是蛋黄中的胆固醇含量高,高血脂的人最好别吃。甚至一些健康人也要把蛋黄抠出来以免胆固醇升高。其实,这种说法很不严谨。鸡蛋含有优质蛋白、微量元素、卵磷脂等,能促进大脑发育,提高免疫力,是很好的食物。只要选择合适种类的鸡蛋,辅之以得当的烹饪方法,搭配好食材,哪怕高血脂患者也可以适当吃鸡蛋。

首先,比起肉类,蛋黄中的胆固醇含量并没有高到离谱,况且还有使用特殊饲料喂养,胆固醇含量大幅降低的鸡蛋。其次,每周鸡蛋摄入量不要太多就不必担心,比如吃4至5个鸡蛋就是不错

的选择。而日常烹调鸡蛋时可以与蔬菜、豆类、菌类配合,再搭配五谷杂粮主食,更有利于营养平衡、预防疾病。

流言 褪黑素治失眠更安全

真相 与安眠药相比,褪黑素治疗失眠更安全有效?这是一个误区,失眠的种类有很多,褪黑素仅针对褪黑素缺乏或倒时差导致的失眠有效,对其他原因导致的失眠作用不大,吃褪黑素是无法起到治疗作用的。

在现代快节奏的生活中,睡眠不足与睡眠质量不佳已逐渐成为困扰大众的普遍问题。在众多助眠方法中,褪黑素因其作为人体自然产生的物质,被赋予了“健康催眠”的美誉,其相关产品更是受到广大消费者的热烈追捧。

褪黑素是人体内一种调节睡眠的激素。大脑中褪黑素的合成和释放与一天中的时间有关,天黑时增加,天亮时减少,褪黑素的分泌也会随着年龄的增长而减少。然而,褪黑素并非万能神药,只对下面两种情况的失眠有效:

倒时差:有证据表明褪黑素可减轻时差反应,尤其当旅行者向东跨越2至5个时区。口服褪黑素可以改善某些时差症状,例如警觉性,并减少白天的困倦和疲劳。

褪黑素分泌不足:研究表明,褪黑素可以缩短入睡所需的时间。一般来说,35岁后褪黑素的分泌开始走下坡路,额外补充褪黑素对缺乏褪黑素的老年人可能更有效。所以,并不是所有人都适合使用褪黑素。

此外,褪黑素作为一种“激素”,不当使用也是有“副作用”的,如头痛、困倦嗜睡、短暂的抑郁情绪等。因此,在购买褪黑素产品时,一定要选择正规厂家生产的合格产品,并按照医生的建议进行服用。

流言 高血压患者运动易猝死

真相 有些高血压患者担心运动引起血压飙升,因此选择静态养生防止运动猝死。其实,没有这么夸张。高血压不是运动的禁忌症,合理运动可降低血压,蛮干有可能增加猝死风险。

研究表明,合理规律的运动能够缓解交感神经紧张,增加扩血管物质,改善内皮舒张功能,促进脂代谢,预防并控制高血压。

不过,需要注意的是,要在血压控制稳定的前提下进行规律的运动。如果是未得到控制的重度高血压病、高血压急症或急进型高血压病,不稳定心绞痛、心力衰竭、严重心律失常、视网膜病变等征状的患者,建议不要盲目运动;如果要运动,最好等病情控制稳定后,到心血管内科门诊进行咨询,遵医嘱再开展运动。

首个全民健康素养宣传月6月启动

记者日前从国家卫健委获悉,首个全民健康素养宣传月活动在6月开展,各地将围绕《中国公民健康素养—基本知识技能(2024年版)》,开展多种形式的健康科普和宣传活动,进一步推动卫生健康工作从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变,不断提升居民的健康知识和技能,让人民群众有能力做自己健康的第一责任人。

根据《关于开展2024年全民健康素养宣传月活动的通知》,活动主题是“提素养 促健康”,宣传口号是“普及健康知识 提升健康素养”“坚持吃动

平衡 保持健康体重”“涵养健康心态 积极自信乐观”“加强健康管理 科学就医用药”“建设健康环境 共创绿色家园”。

据介绍,国家卫健委将组织开展系列健康科普活动。围绕活动主题,着力开展“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼),以及健康饮食(增豆、加奶等)、心理健康、科学运动等健康知识的普及和宣传活动,积极创新宣传形式和载体,全方位宣传健康素养,扩大全民健康素养宣传月活动的覆盖面和影响力。

天气渐热 防蚊虫攻略请收好



端午节小长假临近,不少人打算去户外郊游或野营。随着天气渐热,蚊虫活动也更趋活跃,被叮咬后不仅痒痛难耐,一些蚊虫还可能传播疾病或严重感染。哪些蚊虫需要格外留意?居家和外出时应如何做好防护?被叮咬后如何处理?这份防蚊虫攻略助你安然度夏。

这些虫类需要警惕

入夏之后,虫媒传染病进入相对高发期。专家表示,随着全球气候暖湿化,很多虫类活跃的时间更长,活动范围增大。

“近期因蚊虫咬伤前来就诊的患者明显增多。以前蚊虫的活跃时间是6月到9月,现在全球气候暖湿化,现在从4月到10月都要进行监测。”首都医科大学附属北京友谊医院、北京热带医学研究所主任医师邹洋说。

据介绍,蚊虫叮咬人体后可导致多种感染性疾病,包括发热伴血小板减少综合征、森林脑炎、莱姆病等。

中国疾病预防控制中心病毒预防控制所发布的资料显示,蚊虫可以传播83种病毒性、31种细菌性和32种原虫性虫媒病。

一些相对更常见的昆虫伤人也不含糊,比如类似“大蚂蚁”,身形细长、橘黑相间的隐翅虫。“在脸上形成一只虫子,刚开始只是有灼热感,后来越来越疼,起了一大片红斑脓疱。”近期,多位网友晒出照片,控诉被隐翅虫伤害的经历。

专家表示,隐翅虫有强酸性体液,如果被“拍死”体液就会释放在人的皮肤上。因此,不要直接拍打隐翅虫,想办法将其赶走即可。处理隐翅虫可以用胶带粘、用多层纸巾按压,不要直接接触虫体。放一盆清水并滴入风油精,能对隐翅虫起到诱杀作用。

还有一种外形与蚊子相似的昆虫白蛉,在我国主要出现在长江以北的农村地区,5月到9月进入活跃期。白蛉通常栖息于阴暗、潮湿、避风的场所,喜欢在黄昏到黎明前吸吮人血,是传播黑热病的主要媒介。

黑热病的临床表现为长期发热、乏力消瘦、皮肤暗沉,容易被误诊漏诊。邹洋表示,夏秋季如果身处白蛉出没的地区,建议适当减少户外活动,外出时穿着长袖长裤,使用驱蚊剂、纱窗和蚊帐进行防护。如果出现疑似症状要及时就医。

蚊子叮咬不容小视

蚊子是夏天最常见的毒虫,也是多种严重疾病的传播者,比如传播登革热的伊蚊、传播乙脑的库蚊和传播疟疾的按蚊。北京市疾病预防控制中心的资料显示,北京地区最常见的蚊子种类一

是淡色库蚊,另一种是白色伊蚊,后者正是我国常见的能传播登革热的蚊种。

“传播登革热的伊蚊也称黑斑蚊、花斑蚊,在我国绝大部分地区均有分布。”邹洋说,伊蚊的特点是主要在白天叮咬吸血,而非“昼伏夜出”。家里尤其要避免积水,即使是干净的存水,伊蚊也能在其中产卵繁殖。

世界卫生组织通报,今年前3个月,美洲地区报告的登革热病例数超过300万人,是去年同期的3倍;我国周边的马来西亚、泰国和斯里兰卡等国登革热疫情,较去年同期也出现不同程度升高。

邹洋说,登革热通常有几天的潜伏期,患者起病通常有高热、皮疹,还有一些患者会出现皮肤、鼻腔、牙龈、消化道等部位的出血症状。有过出境经历,尤其是去过登革热高发地区的人,出现症状后尤其要注意排查。

对于驱蚊产品的选用,受访专家表示,孕妇和哺乳期妇女也可以使用避蚊胺,其对蚊子之外的很多其他昆虫也有驱避效果。儿童选用驱蚊剂,避蚊胺浓度不要超过30%,要注意避免喷到面部和眼膜。

孩子和宠物尤其需要做好防虫

夏季人们穿着凉爽,户外活动增多,喜欢去草丛、树林玩耍的孩子和宠物,相对更容易受到蚊虫侵害,做好防护很有必要。

中国疾控中心资料显示,蚊虫一般寄生在动物皮肤较薄、不易被搔动的部位,例如人体的头皮、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等。

北京大学第一医院感染科主任医师徐京杭建议,野外露营、徒步时尽量穿浅色光滑的长袖长裤,能扎住裤脚更佳。使用含有避蚊剂的防蚊产品也能起到减少蚊虫叮咬的作用。在草丛、树林等地活动后,家长要重点检查孩子耳后、脖子、腋下等部位,看看有没有新增的“小黑点”。

专家还提醒,宠物狗从公园、野外玩耍回来后,也要仔细检查其身上有没有蚊虫附着,长毛狗要拨开毛发检查,如被蚊虫叮咬要及时采取措施,防止蚊虫随宠物狗进入家中。

“蚊虫叮咬人体会分泌神经毒素,因此很多人被咬后未能第一时间发觉,增加感染疾病的风险。”邹洋说,如果被蚊虫叮咬,千万不要强行拔出,可以用红霉素软膏覆盖整个虫体,使其窒息死亡,约半小时后再用镊子将其垂直拔出,注意检查是否还有口器残留。

被蚊虫叮咬后,部分疾病的潜伏期可长达一个月。徐京杭说,如果在清除蚊虫后的几个星期出现发热、皮疹、乏力、肌肉酸痛、头痛等不适症状,应及时去医院就诊。

橙皮提取物或改善心血管健康

美国疾病控制与预防中心数据显示,心脏病已成为跨越性别、种族和族裔的主要致命疾病。佛罗里达大学科学家领导的一项新研究表明,橙皮可能是改善心血管健康的关键。相关论文最近发表于美国化学会下属《农业与食品化学杂志》。

一些肠道细菌可能对心血管产生不利影响,加速其恶化进程。在消化过程中,肠道细菌以某些营养物质为食时,会产生三甲胺N-氧化物(TMAO)。美国克利夫兰诊所的研究人员表示,TMAO水平有助预测未来罹患心血管疾病的风险。

研究团队分析了富含有益化学物质的橙皮提取物,研究其减少TMAO和三甲胺(TMA)产生的潜力。他们测试了橙皮提取物的极性部分和非极性部分。结果表明,非极性部分提取物能有效抑制有害化学物质的产生;极性部分提取物中有一种名为阿魏酰腐胺的化合物,能显著抑制负责产生TMA的酶。

美国每年橙汁生产会产生500万吨橙皮。佛罗里达州近95%的橙子用于榨汁,约一半橙皮用来喂牛,剩下的都浪费了。美国食品药品监督管理局认为,天然橙皮提取物可供人类安全食用。他们希望能更好利用橙皮,例如,将其有价值的成分用来生产膳食补充剂或食品配料等。

这项研究为开发富含生物活性化合物的功能性食品铺平了道路,也为改善心血管健康提供了新策略。

专家呼吁社会更多关爱“小糖人”

1型糖尿病儿童俗称“小糖人”

1型糖尿病是一种慢性自身免疫性疾病,属于胰岛素“匮乏”,需每日进行胰岛素替代治疗以维持生命。

国家儿童健康与疾病临床医学研究中心副主任傅君芬教授1日接受采访时表示,“小糖人”每天的血糖管理都在“走钢丝”:一方面,过多的饮食摄入且未能及时补充胰岛素,若同时伴有感染等,会导致胰岛素相对不足,从而引起血糖飙升,一旦超出胰岛素调节能力,便会引发酮症酸中毒(DKA)等糖尿病急性并发症;另一方面,摄入不足会影响儿童的生长发育,若此时未能及时减少胰岛素剂量,或者胰岛素剂量相对过高,会引起血糖下降,甚至发生低血糖抽搐。

据了解,患有1型糖尿病的儿童发病年龄越小,死亡风险越大,且需要终身依赖胰岛素治疗。8岁的小满(化名)是位“小糖人”,已有4年多病程。小满原本拥有快乐无忧的童年,却在幼儿园入学体检时被打破,尿糖

“+++”的结果引起了父母的警惕。几番辗转,最终孩子被确诊罹患“1型糖尿病”。此后,小满终日与血糖仪、胰岛素为伴。据统计,每个1型糖尿病患者每天需要测量血糖4至8次,注射4针胰岛素,一年下来,至少产生1460个针眼。因此,小糖人们的手臂、小肚子常被扎得布满针眼。

据悉,对于“小糖人”来说,血糖过低,严重时可能会引起大脑损伤等不可逆的影响,甚至威胁生命。傅君芬教授表示,儿童1型糖尿病的管理目标是维持血糖接近正常状态,以保证身体和心理正常发育。良好的自我管理是实现这一目标的关键。小满的爸爸告诉记者,每天凌晨,他都会在小满身边,关注手机里显示的动态血糖值,出现低血糖提醒时还要复测指尖血,以更精准地了解小满的血糖情况,生怕孩子在睡眠中出现低血糖,让生命有所“闪失”。

傅君芬教授直言,相比健康的青少年,青少年1型糖尿病患者更容易出现

焦虑和抑郁的状况。傅君芬教授呼吁社会给予1型糖尿病患者更多的理解 and 关爱等,帮助他们更好地融入社会。相比普通人,高危人群患病率更高,高危人群包括有1型糖尿病家族史(尤其是一级亲属)或携带人类白细胞抗原(HLA)易感基因的人群等。

随着科学的进步发展,1型糖尿病诊疗理念领域也不断迭代更新。傅君芬教授告诉记者,现在,高危人群可通过早筛来了解自己的身体状况,即:定期去内分泌科或儿科内分泌专科接受“胰岛自身抗体”筛查,可有效预测1型糖尿病及其进展。对有高危风险的家庭,早筛意义重大。这为1型糖尿病患者和家属在生理和心理上提供了“黄金干预期”。早筛不仅帮助患儿和家属直面问题,做到心中有数,还能显著降低并发症风险等极端情况的发生。

小满妈妈告诉记者,早筛的确为整个家庭带来一个较长的缓冲期。如果发病是注定的,不如慢慢适应、充分准备。

据《科学·转化医学》报道,美国加州理工学院研究人员在人类头骨上设计了一种“定制窗口”,可用于将大脑活动数据可视化。这种颅窗使研究人员能在非手术室环境通过超声成像观察人类的大脑活动。该技术为临床医生和神经科学家提供了一种侵入性较小方法,以高分辨率研究大脑。

为了研究、诊断和治疗脑部疾病,科学家首先要能够测量大脑功能。然而,许多记录大脑活动的现有技术是高度侵入性的,或者不能在手术室外进行。其他侵入性较小的方法(如MRI)不够灵敏,也会限制参与者的运动。目前一种很有前途的方法是功能性超声成像,这种技术非常灵敏,可以大规模捕获高分辨率图像,却无法透过成年人厚厚的头骨进行。

研究团队此次创造性地克服了这一障碍,用聚合物头骨替代材料构建了一个声学“窗口”,借此能够透过人类头骨进行功能超声成像。在对大鼠进行一些初步测试后,研究团队在一名成年志愿者身上安装了一个由聚甲

基丙烯酸甲酯制成的声学“窗口”。该志愿者曾在创伤性脑损伤后接受了颅骨重建手术。

利用超声波透过“窗口”成像,研究团队成功记录了志愿者在手术室外的大脑活动。当志愿者玩“连接点”视频游戏时,他们解码了皮层的活动;在志愿者弹奏吉他时,也能绘制出皮层反应。

研究人员表示,这种“访问”大脑的方式将使广大脑损伤患者直接获益,并为神经科学发现、治疗方法改进以及脑机接口发展打开一扇新的窗口。