

三伏天减肥效果加倍? 掉秤的多半是水!

有没有人发现夏季,特别是三伏天减肥掉秤快?难道夏季真是黄金“甩肉”期?真相可能让你失望了,伏天减肥掉秤的往往是身体里的水分而不是脂肪。补水后,体重还会被“打回原形”。7月“科学”流言榜揭晓,对近期热门的健康伪知识进行集中辟谣。

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 趴着午休会导致胃下垂

午后趴在桌子上小憩是很多人的习惯,但醒来后多会手脚麻木、胃胀气难受。因此,网络上流传着“长期趴着睡会导致胃下垂”的说法。

真相 趴着睡不会导致胃下垂。胃下垂发生的原因复杂,常见于瘦长体型的人。此外,不良的饮食习惯(如餐后马上运动)、手术影响、特殊疾病及其他身体因素也是造成胃下垂的常见原因。不过,趴着睡确实会影响胃肠功能,特别是饭后立即趴睡,胃肠蠕动下降加之胃部受挤压,食物难以充分消化,易产生胃胀气等症状。

因此,专家建议,如果午休时没有床,可倚靠在椅子上,放个靠枕到腰膝下部形成支撑,再用一个U形枕垫在颈后,可缓解入睡后腰部和颈部肌肉的受力,防止劳损及受伤。需要注意的是,最好在饭后散步15分钟到30分钟再午休。且人睡熟后体温调节能力下降,午休时可以盖上薄毛毯或衣服,避免受凉。

流言 长期喝茶会导致缺钙

“长期喝茶或喝浓茶会导致缺钙”是网上广为流传的说法,理由是茶中的草酸抑制钙的吸收,咖啡因则增加钙的流失。

真相 这种说法并不准确。草酸在植物中广泛存在,茶叶的鲜叶中确实含有草酸,不过,在茶的鲜叶制作成茶叶的过程中,大部分草酸都被破坏了。在成品茶叶中,每克红茶干茶能够溶解到茶汤中的草酸只有几毫克,而绿茶和乌龙茶更少,只有1毫克左右。这些草酸即便全部与钙结合,损失的钙最多也就几毫克。这跟人们每天1000毫克的钙需求量相比,少到可以忽略不计。

与之相比,人们从蔬菜中摄入的草酸远比茶要多。例如,十几克的菠菜就足够人摄入约100毫克草酸。同样,对于茼蒿、芹菜、西兰花、萝卜等蔬菜,也仅需几十克的量,人就能从中摄入大约100毫克的草酸。

此外,咖啡虽然会给人中枢神经系统带来一定的兴奋作用,但没有证据表明它会影响到人体吸收钙。一般情况下,每天几百毫克的咖啡因对健康的益处超过其可能带来的风险,而一杯200毫升的茶汤中,咖啡因的含量少则十几毫克,多则不过五六十毫克。

所以,日常生活中,我们通过食物多样化获得足够的钙就好,完全不必过于担心喝茶会影响钙吸收。

流言 三伏天减肥事半功倍

有人把“三伏天”奉为减肥的黄金

期,理由是这段时间人们新陈代谢活动旺盛、食欲下降,减肥事半功倍。

真相 就医学统计数据来看,季节与减肥并没有较强关联。现实生活中,人们在“三伏天”锻炼后,体重下降率确实比平常要大些,这往往是出汗较多、身体水分流失所致。补充水分后,体重又会反弹。

如果过度迷信“三伏天”减肥效果,在天气炎热情况下过度运动和节食,反而更易引发中暑、电解质紊乱以及脱水等症状,威胁健康甚至生命。

专家提醒,夏季减肥要及时补充足够的水分及电解质,保证身体不脱水。此外,运动强度应适当降低,单次运动时长也要相应缩短、量力而行。对一些有基础疾病的人来说,“三伏天”运动更要谨慎。

流言 晒太阳能预防骨质疏松

晒太阳是不少人眼中最佳的天然保健品,他们认为不爱晒太阳是导致骨质疏松的重要原因之一。

真相 维生素D是一种人体必需的维生素,人体不能自行合成,需通过日晒或食物摄入获得。晒太阳可以帮助人体合成维生素D,弥补饮食中维生素D不足的缺陷,但不能保证可以预防骨质疏松。

因为骨质疏松是一种多种因素导致的症状,近些年的研究数据表明,并没有什么单一的影响因素能够避免骨质疏松的出现。另外,晒太阳也有其害处,即紫外线会增加罹患皮肤癌的风险,并且长期累积的紫外线照射还会导致皮肤干燥和衰老。

那么,如何掌握一个“合适的量”,让“晒太阳”既能合成足够的维生素D,又能避免伤害皮肤呢?很遗憾,迄今为止并没有这样的科学数据。因为,合成维生素D和伤害皮肤都源于阳光中的紫外线——紫外线强,晒的时间长,合成的维生素D就多,对皮肤的伤害也大;紫外线弱,晒的时间短,合成的维生素D就少,对皮肤的伤害也小。

相关研究机构建议:“在上午10点到下午3点之间的阳光下,每周晒两次(不用防晒霜),每次5到30分钟。”

流言 助听器让老人“越戴越聋”

有些老年人即使听力下降明显也拒绝配戴助听器。他们认为助听器会让人越戴越聋,自己一旦戴上助听器就摘不下来了。

真相 实际上,如果是在正规助听器验配场所,由专业的验配师经过严格的听力测试、调试验配的助听器,是不会让人越戴越聋的。只有助听器质量不达标,验配流程不科学,才有可能造成听力下降。此外,部分老年人的高血压、糖尿病等基础性疾病,以及年龄增长等因素,也可能引起听力的进一步下降。所以,不能把听力下降的原因归结到佩戴助听器上。

老年人是听力问题的高发群体。受身体机能衰退或疾病影响,老年人普遍存在一定程度的听力障碍。若不及时干预会影响他们的日常交流,还有可能增加出现精神或认知功能障碍的风险。

如何科学预防听力损伤?专家建议,首先,要控制并尽可能消除噪声源,如果无法避免噪声环境,个人应做好防护措施,并定期接受听力检查;其次,要减少使用耳机的频次,并控制耳机音量的大小;再次,洗澡或游泳后,要注意保持耳道的清洁与干燥,防止发生中耳炎等耳部疾病。

流言 用保鲜膜包裹食物加热会致癌

有人认为保鲜膜毕竟是塑料制品,用其包裹着食物进行加热,会向食物中释放致癌物质,引发各种癌症。

真相 该说法不准确。提到保鲜膜,大家可能会想到致癌的“增塑剂”。邻苯二甲酸二(2-乙基己基)酯(DEHP)为聚氯乙烯(PVC)等塑料制品的增塑剂,可增加塑料的弹性和韧性,被广泛应用于塑料制品工业。含有DEHP增塑剂的PVC保鲜膜确实存在一定风险,但其他种类的保鲜膜不用过于担忧。

那么,PVC保鲜膜的风险到底有多大呢?目前的研究显示,DEHP对动物生殖和发育的潜在影响有限,且这些研究多是在远高于日常生活中暴露量的情况下进行的。我们在实际生活中接触到的DEHP浓度通常远低于导致健康问题的剂量。因此,只要DEHP的使用符合相关要求,合理使用就不用过度担忧。

不过需要注意的是,尽量不要使用同一张保鲜膜多次覆盖食物。另外,一定要通过正规途径购买保鲜膜产品,千万不要因为贪小便宜购买不合格的产品。当然,出于环保的角度,专家建议大家尽量减少使用一次性塑料制品。

流言 遮阳伞和雨伞可以混用

有些人认为遮阳伞和雨伞本质上没有区别,遮阳伞也可以用来防雨。

真相 遮阳伞和雨伞是有区别的,工艺、结构和检测指标都存在差异。首先,涂层处理不同。雨伞的主要功能是防风防雨,而太阳伞的主要功能是防晒、防紫外线。一般雨伞的伞面涂层主要选择防水型涂层,而防晒伞使用银胶等具有紫外线屏蔽功能的涂层。其次,织物密度及面料不同。防晒伞织物紧密程度一般比雨伞大,可以起到阻挡紫外线的作用。再次,检测标准不同。评价雨伞质量的指标包括伞面防水性能,伞面耐水色牢度,伞杆、伞骨的抗风强度等,这些指标可反映出雨伞的防风能力,以及接触雨水后的防锈能力等;而遮阳伞还要看紫外线性能,通过紫外线防护系数和平均透射比的检测进行综合评定。

市面上遮阳伞的防晒功能主要通过伞布本身的防紫外线作用,或者在伞布上进行额外的防紫外线涂层来实现。涂层会受到外界因素,如摩擦、雨淋的影响。

少量雨淋对遮阳伞的防晒性能影响不大,但时间久了以后伞面受雨水中的酸性物质侵蚀,很可能会加速涂层的老化、失效、脱落,从而降低防晒效果。同时,也有研究表明伞面在潮湿的情况下,由于水的光学传导作用,紫外线的透射率可能会增加,从而导致防晒效果的减退。

流言 孩子身材矮就打“增高针”

近年来,一些家长对孩子的身高产生焦虑,寄希望于打“增高针”等方式促进孩子长高。

真相 所谓的“增高针”其实是生长激素,但并不是所有身材矮小的孩子都需要补充生长激素。我国儿童矮小症发病率为3%,因生长激素缺乏症、特纳综合征、特异性矮身材等引发的矮身材小才需要注射生长激素治疗。大部分到门诊就诊的生长缓慢患儿,都不是因生长激素分泌不足导致的。

专家提醒,家长不要自行为孩子使用市面上销售的各类“增高”药物或保健品,否则很可能促使性腺提前发育,年龄提前闭合,影响身高。

流言 电风扇上绑水瓶堪比空调

“矿泉水电风扇”近期风靡网络,做法是将数个空矿泉水瓶绑在电风扇前,据称是依据物理学中伯努利原理,使风扇具备了堪比空调的制冷效果。

真相 实际上,“矿泉水+电风扇”并不能改变周围环境的温度,说“堪比空调”有点言过其实了。这种装置等效于电扇调高了风速,人体感觉上会凉爽,但环境温度并不会有效降低,感觉凉爽和温度降低是两种评判标准。

瑞士物理学家丹尼尔·伯努利于1726年提出了著名的“伯努利原理”:在水流或气流里,速度小,则压力大;速度大,则压力小。电风扇产生的风自矿泉水瓶吹入瓶中,由于瓶口较小,风在瓶口处产生加速。根据伯努利原理,流速越大,压强越小,气体膨胀对外做功后,导致温度下降。

然而,这种降温效果非常微弱,且只限于瓶口附近。人体感觉凉快其实是快速流动的空气使皮肤表面的水分蒸发加快了,蒸发的过程能吸收周围环境的热量,使皮肤感觉凉快。

流言 “三伏贴”是治病“万能贴”

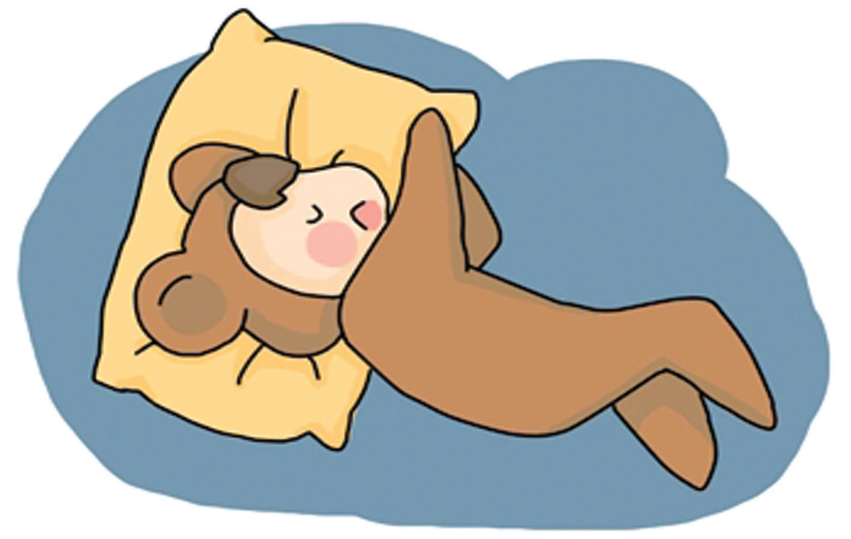
有些人把贴“三伏贴”当做夏日养生的标配,网上买上一盒自己贴一贴,希望其能达到“有病治病,没病调养”的效果。

真相 “三伏贴”是中医冬病夏治的一种特殊治疗方法,不是所有人都适合,更不能自己随意贴敷。贴敷不同穴位有不同作用,不同疾病要贴不同穴位,所需要的“三伏贴”数量及贴敷时间都不一样。

患者究竟是否适合贴“三伏贴”,怎么贴才有效等,需到正规医疗单位经医生“望闻问切”等一系列诊断流程才能综合判断。例如,所贴敷的部位皮肤有创伤、溃瘍,或者对贴敷材料本身过敏,就要慎重使用,孕妇以及哺乳期妇女要慎用三伏贴。此外,有某些急性传染病,或糖尿病、高血压、严重心脑血管病等患者,更需医生综合判断施用。

目前,“三伏贴”没有标准统一的配方和配比,市场上有部分产品标注的是“健”字号,也有产品标注的是“械”字号“药监备案”等。专家建议,市民选择和贴敷三伏贴要到正规医疗机构,千万不能依据自己的判断,去网络上任意购买、随意贴敷。

睡不好? 试试这仨小动作



近日发表的一项研究提示,与睡前长时间久坐相比,睡前4至5小时进行规律的3分钟抗阻运动可以显著改善睡眠。

研究发现,与久坐组相比,运动组的睡眠时间增加了29.3分钟。且两组在第二天早晨的平均醒来时间不同:长时间坐着的参与者为早上7时35分,而活动干预组的参与者为早上8时06分。三个助眠的抗阻动作包括:

踮坐 双脚分开站立在椅子前,双臂向前伸展,然后臀部向后下蹲,想象

你的屁股后面有个凳子,要坐上去。

提踵 就是踮脚尖。双脚并拢,双手叉腰或自然下垂,尽可能地抬起脚跟,再缓缓放下,如此反复进行。

提膝展髋 以左腿为例,自然站立,左腿提膝向上,尽量使大腿与地面平行,小腿与地面垂直。

脚尖勾起,脚背朝向天花板,以增加大腿前侧肌肉的收缩感。同时,将髋关节向外展开,带动膝关节外摆至腋下。保持这个动作约2-3秒种,感受臀部肌肉和股四头肌的拉伸感。



隐形眼镜戴丢了! 不会跑到眼球后面吧?

“大夫,我隐形眼镜戴着戴着不翼而飞了!您快帮我看看,会不会跑到眼球后面或者眼球里面呀?”

一般情况下,只有尖锐物体、高速飞行的异物、化学性液体等腐蚀性高的物质才能穿透眼球,所以隐形眼镜掉进眼球里面的情况一般不会发生,大可不必担心隐形眼镜会掉进眼睛后面。

如果隐形眼镜突然“失踪”,一般是

在眼球表面偏位,或者藏在眼球表面的穹窿结膜处。您可以清洁双手,扒开上下眼皮仔细观察,并使用玻璃酸钠滴眼液点眼进行冲洗。

若还是感到不舒服或不放心,请及时到医院,请专业的医生进行检查处理。需要注意,如果异物飞溅入眼,造成剧烈眼痛、流热泪、视力下降等不适,请尽快到眼科就医。

晒背火“出圈”, 但三伏养生不可盲从

转眼间,又到了一年中最闷热潮湿的三伏天。今年夏天,冬病夏治、养生祛湿的三伏天晒背火“出圈”。此外,三伏贴、三伏汤、三伏灸等夏日养生法也受到关注。

这些夏日养生法对身体有何益处?它们适合哪些人群?就上述问题,记者专访了首都医科大学附属北京中医医院健康管理部(治未病中心)副主任医师王一战。

各种方法疗效不同

“三伏天晒背、三伏贴、三伏汤、三伏灸等养生方式与中医中‘天人相应’的思想及‘春夏养阳,秋冬养阴’的理论相合。”王一战告诉记者,三伏天是一年阳气最盛的时期。此时人体内阳气生发,经络通畅,正是温阳散寒、扶正祛湿的好时节。

根据中医理论,晒背可温补阳气、祛湿驱寒、调理脏腑功能,达到预防强身的目的;根据现代医学理论,晒背还具有促进钙质吸收、改善血液循环、提升睡眠质量等功效。

三伏贴是将具有温阳散寒、止咳平喘的中药熬制成膏,贴敷于特定穴位,用于冬病夏治。所谓“冬病”,即冬天或天气转凉时容易发作加重的疾病,包括小儿、老人体虚感冒,以及呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎等。这些疾病可通过贴三伏贴缓解。

三伏汤是根据个人体质调配的药膳汤剂,药物成分可因人而异,灵活调配、对症下药。根据功效,三伏汤主要包括三类:补气养血类,如黄芪乌鸡汤,适合气血不足、体质较弱的人群;健脾益气类,如四君子汤,适合脾胃虚弱、消化不良的人群;清热解暑类,适合盛夏出现中暑症状的人群;祛湿化痰类,如六君子汤,适合痰湿较重的人群;养心安神类,如生脉饮,适合心慌失眠、心神不宁的人群。

三伏灸应用广泛,适用于慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等呼吸系统疾病,慢性胃炎、功能性消化不良等消化系统疾病;还常用于风湿性关节炎、强直性脊柱炎等免疫性疾病的治疗;可以缓解妇科、男科疾病,如月经不调、痛经、阳痿早泄、慢性前列腺炎等。除治疗外,三伏灸也可调整身体的亚健康状

救命药硝酸甘油 用不对真要命

硝酸甘油不仅是突发心梗时的“救命药”,也是缓解心绞痛良药。硝酸甘油可以通过舌下含服的方式迅速发挥作用,起到扩张冠状动脉、改善心肌细胞缺血和乏氧状态的作用,从而降低心肌梗化的风险,为患者争取时间。

不过,在使用硝酸甘油时还有以下几个误区要尽量避免,否则不仅不能治病,甚至还会加剧心绞痛症状,发生心脏意外事件危及生命。

误区一 能扛过去就不吃

是药三分毒,药吃多了会有损健康,能够不吃药尽量不吃,这样的观点在很多患者身上得到体现。观点本身不错,但有些患者过分害怕吃药,认为救命药硝酸甘油是一种“烈性药”,怕经常使用会引起不良反应,以至于在发生心绞痛的时候也不吃药,想着“扛一下”。但这样的做法很危险,甚至危及生命。

尽管硝酸甘油有头痛等副作用,但都在可控范围,经多次服用后,一般不会再发生副作用。因此,不能因为恐惧硝酸甘油而将自己的健康甚至生命开玩笑。

误区二 用药跟着广告走

由于有些患者的用药认知依赖于广告,因此,在心绞痛服药方面,首选的不是硝酸甘油,而是速效救心丸、丹参滴丸、心痛定等。他们认为这类药可“速效”缓解心绞痛。

显然,这部分人群不了解硝酸甘油



含服是治疗心绞痛最好的急救药。当然,并不是说速效救心丸、丹参滴丸、心痛定等没有治疗作用,这些药能够缓解心绞痛,但是作为急救作用,硝酸甘油当仁不让是首选药物。

误区三 服用剂量打折扣

含服硝酸甘油的目标是尽一切可能在最短时间消除心绞痛症状,最大限度避免心脏意外事件的发生。目前存在的问题是部分病人含服硝酸甘油既不及时,剂量又往往不足,没有达到在最短时

间内使症状消失这一目标。硝酸甘油舌下含服2至3分钟后即可生效,并能维持10至30分钟。含服5分钟后不见效,应再次服用,含服3次后仍无效,应考虑为重症心绞痛或心肌梗死,也可能是伴有胸痛的其他疾病,应尽快去医院救治。

误区四 卧床用水送服

一般服药都用水送服,但是硝酸甘油千万别用水送服。舌下含服硝酸甘油,吸收率在80%左右,一般在服药5分

钟达到最大效果。用水吞服起效慢,而且肝脏对其有降解作用,只有约8%的药物成分被吸收,这就让药物的作用大打折扣。

含服硝酸甘油时姿势有讲究,最好坐着服用。坐位含服比躺着、站着都好,体位性低血压会引发脑供血不足出现头晕、低血压,甚至晕厥症状;若含服时采取平卧位,可因回心血量增加加重心脏负担,从而影响药物疗效。

误区五 用药后眩晕是中毒

硝酸甘油有一定的降压作用,因此个别人在用药后可出现眩晕、摇晃等低血压症状,这并非中毒,只要平卧数分钟即可恢复正常。

误区六 把药瓶随身放

硝酸甘油的有效期受温度、湿度和光线影响。特别是开封后的硝酸甘油,其有效期会明显缩短,一般在3到6个月。因此,硝酸甘油应该避光、密封,最好用棕色玻璃瓶放在阴凉处,避免阳光照射。

有的人把硝酸甘油随意放置,而且药瓶盖开着或者不拧紧,这会药效大打折扣。有的人随身携带时还会将药片放在贴身内衣口袋里,殊不知,人体的体温会促使药品挥发失效。

因此,在服药的时候,应尽量快速打开盖子和拧紧盖子,以免瓶内药片接触空气而缩短有效期。