

健康关注

胡子刮太勤会越长越粗？是错觉！

●李洁

胡子会越刮越长,越长越粗吗?肠息肉做手术切除会越切越长吗?茶壶里的茶垢是养壶神器还是细菌温床?……最新一期的“科学”流言榜发布,针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

饭后马上去游泳会腿抽筋

真相 有人认为吃饭后,人体大量血液会集中到胃肠道参与消化,四肢肌肉的供血就会减少,在游泳时就容易抽筋。其实,这种说法很不严谨。腿抽筋通常是由电解质失衡、肌肉疲劳、热身不足或水温过低引起的。

饭后,人体血液更多地集中于胃肠道,帮助消化,但这种分流是有限的、可调节的,远远不至于让肌肉“断供”,更不是抽筋的直接原因。如果只是吃了一顿简餐或零食,通常不需要刻意等待就可以进行适度运动。如果是高脂、高蛋白的大餐,建议间隔30到60分钟再游泳,但这主要也是为了避免胃部不适,而非防止抽筋。

同时,个体差异也很重要。对于胃动力差、容易胃胀气、反流的人,或是糖尿病等患者,则建议延长饭后休息时间,并避免空腹或过饱时运动。

此外,抽筋虽然常见,但完全可以通过以下科学方法预防:热身必不可少。进入水前进行5到10分钟热身,特别是腿部、肩部、核心部位;控制水温,水温太低(<26℃)时,应控制游泳时间,避免久泡。注意补水、补电解质,游泳前后都应适当饮水,尤其是在高温或长时间游泳后,考虑补充含电解质的运动饮料;动作规范,强度适宜,学习正确的泳姿、打腿方式,避免局部肌群过度使用,造成疲劳性痉挛。

最后,一旦感觉到小腿、大腿、足弓等部位开始发紧或疼痛,应立即停止运动、靠边或上岸,并进行反向拉伸。小腿抽筋时,可伸直腿、用手或毛巾勾住脚尖向身体方向拉伸,同时深呼吸,放松肌肉。抽筋缓解后补水休息,若持续不适应及时就医。

流言

肠息肉会越切越多

真相 这种说法没有科学依据。

有些类型的肠息肉有癌变风险,及时切除是非常有必要的,也不会越切越多。

肠息肉是在结肠内膜形成的一些细胞小团块,大部分肠息肉是良性无害的。但有一些息肉(比如腺瘤性息肉)如果不及时处理,可能会有癌变的风险。因此,尽早切除是有必要的。

息肉切除本身并不会导致更多的息肉。如果在切除之后复查时又发现了新的息肉,它可能是之前未被发现的息肉,或者是之前的息肉未被完全切除,在原位复发。还有一些患者因为遗传因素或者生活习惯,本身就on易长息肉,并不是切除导致的。

总之,如果发现了息肉,特别是有癌变风险的息肉,要积极配合医生的治疗,避免延误病情。

流言

经常刮胡子 会越长越粗

真相 网上流传着不要经常刮胡子的说法,认为这样会刺激皮肤,导致新长出来的胡子越来越粗。这是一个常见误区。刮胡子不会改变胡须的粗细,所谓“越刮越粗”只是生理错觉。

包括胡须在内的毛发都是从毛囊中生长出来的,它的粗细受到毛囊结构的影响。而毛囊的结构与基因以及激素水平有关,跟刮胡子这个行为并没有直接关系。

人们之所以产生刮完胡子会变粗这样的想法,可能是刮完胡子之后的触感导致的错觉。胡子的形状不是圆柱形,而是更接近于圆锥形,从毛囊向外逐渐变细。在刮胡子之后,靠近毛囊的“胡子茬”确实比“胡子尖”要粗,所以给人以胡子变粗的感觉。但实际上刮胡子并不会对毛囊产生影响,胡子重新生长之后粗细并不会发生变化。

流言

孩子太早戴眼镜 会加重近视

真相 有些家长认为越早戴近视



眼镜会使眼球变形,担心近视变得越来越严重。恰恰相反!

眼球突出、眼轴变长等眼球变形的情况,正是近视度数加深的结果,而非戴眼镜所致。尤其是高度近视者,眼轴延长更明显,与是否戴镜无直接关联。

若孩子觉得戴框架眼镜不方便,可在医生指导下选择角膜塑形镜(OK镜)或离焦软镜等角膜接触镜。

此外,发现孩子视力异常时,应尽早到专业机构检查,避免因错误认知延误干预时机。定期复查视力、建立视觉健康档案,是科学防控儿童近视的关键。

流言

注射端粒酶基因可逆转衰老

真相 这种说法没有科学依据。端粒酶是科学家研究抗衰老的重要手段之一,但“注射端粒酶基因就能永葆青春”的说法目前并不成立,应警惕此类夸大宣传。

端粒是染色体末端的“保护帽”,每次细胞分裂时它都会缩短,当端粒变得过短时,细胞会进入衰老或凋亡状态。端粒酶是一种可以延长端粒的酶,它在某些细胞(如干细胞、癌细胞)中活性较高,因此被认为有延缓细胞衰老的潜力。

需要明确的是,端粒缩短只是

衰老的一个因素,衰老是涉及基因组稳定性、线粒体功能、代谢改变等多因素的复杂过程,仅靠延长端粒并不能逆转整个衰老过程。目前的研究主要局限于动物或细胞实验,有研究通过基因编辑延长了实验小鼠的寿命,但尚未在人体中证明安全有效。

流言

茶垢是茶叶精华 可以养壶

真相 不少茶友将茶垢视作茶叶的精华所在,觉得泡在壶里可以起到养护茶壶的作用。真相却让人大跌眼镜:茶垢不仅可能损伤茶具,更会带来健康隐患。

首先,茶垢可影响茶具的外观颜色和透气性。茶垢主要是茶叶中的多酚、咖啡碱与水中的矿物质(如钙、镁离子)结合形成的沉积物,如果泡茶的水质或茶具质量不好,茶垢可能富集一定量的重金属元素。

同时,茶垢也为微生物的滋生提供了环境。茶垢一直不清洗,微生物等有害物质可能会进入茶汤中,对健康造成不良影响。此外,留有老茶垢的茶具泡出来的茶汤常有陈腐味,会破坏茶汤的原本风味。

养壶是通过茶汤的滋润使壶体更加温润,而不是不清洗。茶汤润壶后,需要及时清洗,避免茶垢积累,要保持干净卫生。

(据《北京青年报》)

老年人牙齿缺失要早修补

口腔保健留住真牙延缓戴全口义齿

●赵津

市口腔医院口腔修复一科副主任陈春霞是此次“扶老镶牙”公益活动的主要负责人,她表示,对于老年人来说,口腔保健的目标是尽量保留天然牙,晚做或无需做全口义齿。第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示,我国65岁至74岁老年人中,存留牙数为22.5颗,全口无牙的比例为4.5%。世界卫生组织制定的长寿时代牙齿健康标准是“8020计划”,即到80岁时仍保持20颗健康的天然牙,能正常咀嚼食物、不松动。达到这一目标,需要老年人尽早重视口腔日常保健,尽可能多地保留自己的牙齿。

陈春霞建议老年人做好口腔基础护理,每天早晚正确刷牙,学会使用牙线、牙缝刷。每年做一次牙齿洁治,进行一次口腔检查,发现龋齿、牙松动、牙周病等及早在正规医院治疗。牙齿缺失后应尽可能补齐,不要长久空缺,以免影响口腔局部及全身健康。对久治不愈、无法保留的牙齿及残根应尽早拔除,但也不要因为想尽快镶全口义齿就拔掉有功能的牙齿,即使仅有一两颗好牙可以制作可摘局部义齿,活动义齿的稳定性、舒适度和咀嚼效率要高于全口义齿。

牙周炎早治保牙概率高 尽量延缓戴全口义齿

“不少老年人认为牙齿松动、脱落是人老的自然现象,掉一两颗牙不影响吃饭不用急着补,等掉净了就镶全口假牙,这是极其错误的认识。老年人要积极保护好好自己的牙齿,能不做全口义齿尽量不做。那种为了镶全口义齿,要求医生拔掉好牙的做法更是得不偿失。”“扶老镶牙”活动预检时,尚有一两颗好牙的老人不在少数,我们通常会建议老人保护好为数不多的真牙,利用这一两颗好牙作为基牙,先镶可摘活动义齿,会带来更好的咀嚼体验。”陈春霞说。

首先,老年人牙齿缺失不完全是自然衰老的结果。口腔衰老与全身衰老密切相关。随着年龄的增长,与口腔相关的各种组织器官包括牙体、牙周、黏膜、牙龈、颌骨、肌肉都可发生退行性改变。这导致老年人口腔疾病高发,包括过度磨损、牙周炎及牙龈炎、楔状缺损、残根残冠及牙齿脱落等,然而积极治疗这些口腔疾病能有效保留天然牙,避免牙齿过早松动。陈春霞特别提醒老年人,牙周疾病是导致老年人牙齿松动、脱落的最主要原因。有些人60岁出头就配全口义齿,与牙周疾病治疗不及时密切相关。中老年人出现牙龈肿痛、刷牙或咬硬物出血应及时就诊排查和治疗牙周疾病。

其次,长期缺牙不修复,牙槽骨会加快萎缩,影响邻近牙齿稳定,导致牙齿咬合异常。不仅如此,缺失在前牙位置还影响美观和发音,在后牙位置会影响咀嚼功能,进而加重胃肠负担,全身营养状况可能随之下降。第四次全国口腔健康流行病学调查显示,65岁至74岁老年人中81.7%存在不同数目和部位的牙齿缺失。陈春霞建议中老年人要遵循口腔医生建议,拔除无保留价值的残根、残冠,去除不良修复体(假牙),以免造成口腔感染病灶。牙齿缺失或切除后,应到正规口腔科及时镶牙。假牙一般分为活动假牙、固定假牙,通常医生会根据缺失牙情况与患者共同设计一种义齿方案。

另外,日常正确护理口腔不仅能预防各类口腔疾病,也能大大延长老年人牙齿寿命。她建议老年人每年定期洗牙;使用含氟牙膏、保健牙刷,用正确的方法早晚刷牙,饭后漱口;控制甜食和饮料的摄入频率,适当增加粗纤维的摄入;使用牙线、牙间隙刷清理牙缝中嵌塞的食物残渣等;避免磨损,不嚼槟榔、不啃甘蔗、不磕榛子,更不能用牙齿开瓶盖、拔针、咬钉子等。

验配调适周期因人而异 戴全口义齿科学度过适应期

陈春霞说,制作全口义齿不仅需要医生精湛的技术,对老年人的

牙床、牙槽骨、黏膜组织都有较高要求。每个老年人全身健康状况和口腔基础不同,验配周期、调适次数也因人而异。因此一旦决定配全口义齿,老年人要建立使用假牙的信心和长时间配合的心理准备。

全口义齿制作前,医生需要详细检查和评估老年人的牙床、牙槽骨情况。必要时要对牙槽骨进行手术,或者种植两到四颗牙作为全口义齿的支撑牙,以提高义齿固位力、稳定性和咀嚼效率。这也是有的老年人配全口义齿时需要多次往返医院、制作周期较长的主要原因。

制作完成只是第一步,初戴全口义齿还有一段适应期,一些反应是正常的。比如初戴1周至2周可能有异物感、唾液增多、发音模糊或轻微恶心。此时切不要放弃,最好每日坚持戴,可以从短时间起步逐渐延长,如首日2小时,每日增加1小时,并通过朗读、吞咽训练加速适应。

其间可以进行渐进式分阶段进食训练帮助老人尽快适应。第一阶段(初戴第1周内):食用软质小块食物,如粥、豆腐,避免撕咬动作。第二阶段(初戴第2周至第4周):过渡至普通食物,用双侧后牙同时咀嚼,避免前牙啃咬苹果等硬物。与此同时要改正咀嚼旧习惯,可以对镜练习正中咬合即上下牙对齐咬住再吞咽,改掉长期缺牙导致的下颌前伸习惯。适应期如果有黏膜痒痛、溃疡或义齿破损,要及时到医院检查调整,切不要自行磨改义齿,也不宜长期不戴。需要注意的是,就诊时需戴义齿就诊,便于医生准确定位压痕调整义齿。

另外,一些戴义齿的小技巧也可以帮助老年人尽快度过适应期。戴入时尽量保持口腔湿润,先戴下颌→再戴上颌→做吞咽动作时咬合后牙,挤出多余唾液增强吸附力。日常打喷嚏、咳嗽时用用手托住义齿;避免啃咬甘蔗、年糕等过硬/黏性食物,以防义齿脱落。

全口义齿有保质期 每年复查5年左右换新

日常使用中,正确取戴、仔细清洁也可帮助老年人顺利适应全口义齿并延长义齿的使用寿命。戴假牙时,绝不可以用牙咬合就位,以免损坏假牙。全口义齿每天都必须清洁与保养。清洁流程是餐后:取出义齿→流水冲洗→软毛刷轻刷各面→漱口清洁口腔黏膜→再戴回。睡前:清洁后浸泡于冷水中(不可干燥存放),水中可加义齿清洁片每周1次杀菌。需要注意的是义齿一定禁用热水/酒精浸泡,易致义齿变形开裂;不用硬质牙刷刷牙膏以免磨损树脂表面。

陈春霞说,“扶老镶牙”活动中常有老人全口义齿“超长服役”,一用就是20年。他们配第一副全口义齿时牙槽骨尚健壮,适应起来相对容易。20年过去了,牙槽骨和牙床严重吸收萎缩,第二副义齿配起来更复杂,戴上后可能有容易脱落、咀嚼食物易疼痛等问题,老人需要更长时间去适应。实际上,假牙也有寿命,需要定期复查和维护。这是因为全口义齿的主体部分(人工牙和基托)多为树脂材料,长期使用过程中容易出现老化和磨损,导致假牙咀嚼效率降低。另外,随着年龄的增长,缺失区域的牙槽骨会不断萎缩,软组织也会有相应的变化,致使全口义齿与牙床接触的密合度降低,戴时会出现松动、不稳定等情况。

陈春霞建议老年人,戴全口义齿初期,要遵照医嘱定期到医院调适,等到戴习惯后最好每隔半年至一年到医院复诊检查一次,以便发现问题及时处处理。确保口腔支持组织的健康。一般情况下,全口活动假牙的使用寿命为5年左右,在使用过程中会逐渐变得不合适,出现以下现象提示假牙可能不再合适:假牙牙面严重磨损,面下1/3的垂直距离明显缩短,咀嚼效率明显下降。活动假牙与口腔组织间出现间隙,食物容易嵌入,说话或进食时易松动、脱落,与活动假牙接触的口腔黏膜反复充血、溃疡。

(据《天津日报》)

医院“运动门诊”火热,盲目运动暗藏风险

运动前去做个评估更能预防损伤

●蒋明睿

随着夏季到来,不少人又重新将减肥提上日程,公园里夜跑、健身房里“撸铁”的人又多了起来。可运动并不是“迈开腿”就行,盲目“开练”暗藏很多风险。记者注意到,“马拉松门诊”“运动康复门诊”“心脏健康管理门诊”……目前江苏省内多家医院开设有各类不同的“运动门诊”,这些门诊怎么样?运动前给自己做个健康评估有必要吗?

“看你的数据,还属于‘运动小白’,即便有减脂需求,也不能盲目加强度。”在无锡市人民医院“运动康复门诊”里,市民许先生正戴着面罩骑脚踏车,身上数个电极片连着一旁的电脑,随着他蹬车的动作,电脑上的数据正不断跳动。

无锡市人民医院康复医学科副主任、主任医师袁鹏解释,这台脚踏车看着普通,其实是通过递増式负荷,进行心电图、肺功能、血压、血氧饱和度的共同检测,并通过呼吸中产生的二氧化碳等代谢产物的浓度,测出最大摄氧量、峰值摄氧量、气体交换能力、无氧阈等结果,精确评估心肺储备能力、计算出最佳燃脂心率。测试结束后,袁鹏给许先生开出量身定制的“运动处方”,并叮嘱他“控制运动强度的关键在心率,保持心率在132±5次/分钟之间,这个状态为最佳减重心率,这样

既能起到锻炼效果,又不会太难受。”

“此前来到康复科治疗的患者中,大约有60%都是与运动相关,所以运动康复门诊应运而生。”袁鹏自身就是资深马拉松爱好者,近年来随着马拉松越来越火,赛事之前来看诊的跑者会明显增多。一般参赛选手在马拉松正式比赛前三个月就会开始做系统的训练,但是有些人如果训练计划不合理,自身基础不足,或者训练强度过大,就很容易在训练当中受伤。

住在南京的赵先生25岁,不久前被查出脂肪肝后开始坚持跑步,每周3—4次十公里跑,不到两个月就出现右侧膝关节、小腿疼痛的问题。“经过检查,我才知道自己是扁平足,跑步这项运动并不适合我。”

江苏省中西医结合医院康复师陶昕说,扁平足人群由于足弓塌陷,跑步会增大足底筋膜承受的压力、拉力,使足底肌肉长期处于紧张状态,容易引发足底筋膜炎、跟腱挛缩、足底部疼痛、僵硬等不适。“其实像赵先生这样的患者并不在少数,我们更倡导‘预防损伤应该从运动前就开始,而不是出了问题再就医补救’的概念。”陶昕说,只有做好充分评估与正确选择运动方式才能更好保护身体。

各类“运动门诊”的兴起,正是为了应对日益增长的科学运动指导需

求。南京医科大学第二附属医院心血管内科主任医师钱琦说,很多人只知道跑步对健康有益,却不知道有些人如果跑过长的距离,反而会带来潜在的风险。“随着运动人群越来越庞大,健康管理、运动前的科学指导是未来的大势所趋。”以她所在的心脏健康管理中心为例,此前只是针对心脏病患者的康复而设,如今已经有越来越多的亚健康人群前来就诊。

“心脏的隐患在日常生活中并不会有明显症状,但在高强度运动下却有可能暴露,而一旦暴露将会有严重的后果。”钱琦说,平板运动试验、心肺运动试验、6分钟步行试验等诸多试验可以评估心肺功能、量化心肺储备功能和运动耐力,为运动人士提供科学的指导。

钱琦提醒,有些常年剧烈运动的人,比如马拉松跑者,极易出现心脏增大、心肌纤维化,甚至房颤、心律失常等问题。“所以不仅需要开始运动前的评估,如果长期运动,也需要定期检查,及时了解心脏有没有发生变化。”

到底该如何科学运动,实际上存在不少误区。“有研究表明,久坐不动的人跟过度运动的人,如竞技运动员,这两类群体的发病率是最接近的,而适度健身跑的人骨关节问题发生率是最低的。”袁鹏表示,不要以为只要是

运动就是好的,我们应该倡导的是能长期坚持的、健康的、个人喜欢的运动方式,过度运动反而损伤身体,比起治疗运动损伤,‘运动管理’——科学评估、合理规划、适度进行——更为重要。”

袁鹏也一直在他的跑友中传播健康的运动观念,“马拉松虽是热门,但也不必每一次都要全力以赴,玩得开心就好。”他曾遇到一位全马成绩2小时30分的“大神”,因运动损伤频繁求医。“我也会劝他,不必盲目追求PB(个人最好成绩),平时多带动周围的人一起运动,享受运动本身会更有价值。”

“现在多数人的日常习惯姿势是坐位,右手为常用手,这容易导致核心肌群薄弱,身体左右两侧力量不对等的问题,贸然运动反而会增加损伤风险。”陶昕建议,运动前应做好热身活动,运动后做好放松;运动频次最好形成规律,运动强度要循序渐进。尽量不做“周末运动员”,这类群体以上班族、学生群体为代表,表现为工作日不运动,周末两天疯狂撸铁拉练。“平时缺乏运动,肌肉处于相对松弛和不活跃的状态,周末突然进行大量运动,肌肉需要承受较大的力量和负荷,容易出现拉伤,对关节磨损、心血管功能也会造成不同程度的负担。”

(据《新华日报》)