

健康关注

头发越洗越少? 脱发的锅该谁背

●李洁



流言
 长期用抗过敏药易形成依赖

真相 不少人担心抗过敏药用久了会产生依赖,秉承能不用就不用的原则,在过敏季选择生扛。其实,使用抗过敏药并不会产生药物依赖。

过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状,主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合,才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理,正是阻断两者的结合,从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖,停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复,很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药,甚至擅自停药,可能会加重病情。

流言
 频繁洗头会导致脱发

真相 每次洗头都会掉一团头发,频繁洗头会不会导致脱发,这种担心是多余的。相反,保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

对于正常人来说,头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落,而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比,洗头的影响微乎其微。适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞,有助于保持头皮健康。

但是为什么有这样的误解呢?在洗头过程中,一梳头,有很多头发轻易就掉下来了,一是因为洗头后摩擦力小了,该掉的这部分头发就脱落下来了。第二个原因是部分头发正处在休止期,实际上每天都该脱落的。但是,在洗头的时候,有

一个比较集中的梳、揉的外力,这些头发会更集中脱落。

多久洗一次头更合适? 北方地区、夏季时段,阳光直射损伤头皮屏障,加速油脂氧化,产生异味或头屑。专家建议1至3天洗一次头即可。对于头皮爱出油的人士,则可隔日清洗。干性头皮可延长清洗间隔为3至5天,避免过度脱脂导致屏障受损。爱运动的人士出汗后可每天清洗,但不必每次都使用洗发产品,清水冲洗,依然有效。此外,洗发关键是确保泡沫充分接触头皮,刚起沫就冲掉,可能使洗发效果大打折扣。

流言
 防晒就该“武装到牙齿”

真相 夏天烈日灼灼,大马路上经常能看到“全副武装”隔绝紫外线的防晒达人。从防晒霜、防晒衣、遮阳伞到“脸基尼”,不少人为追求极致防晒已经做到全身上下无死角。虽说紫外线能加速皮肤衰老,但过度防晒也会引发皮肤过敏、痤疮甚至脱发、骨质疏松等疾病。专家提醒,科学防晒要避免陷入“武装到牙齿”的误区。

据介绍,长期、多层叠加使用高倍数化学防晒产品,会破坏皮肤屏障功能。一方面,高倍数化学防晒剂中常见的成分对部分人群是强致敏原,容易引发接触性皮炎;另一方面,高倍数物理防晒剂通常质地厚重油腻,在炎热容易出汗的夏季大量、频繁涂抹,极易堵塞毛孔,导致痤疮发作或原有痤疮问题恶化。防晒霜并非指数越高越好,当SPF值达到30时,对UVB(户外紫外线)的阻隔率已超过96%,完全可以满足一般的户外防晒需求。

过度防晒导致的维生素D缺乏,还可能导致脱发,甚至悄然侵蚀骨骼健康。人体需要接受适量中波紫外线照射,才能合成维生素D,长期完全隔绝阳光照射会导致维生素D合成严重不足,进而影响钙质吸收,最终引发骨质疏松。

天热爱出汗,头发秒变“大油田”,要不要洗个头却让不少人犯了难——每次洗头都会一团一团掉头发,发发可危的发际线让人实在不忍心下手。问题来了,头发真的会越洗越少吗,脱发的锅到底该谁背? 最新一期“科学”流言榜揭晓,网罗近期热门的健康流言,快来看看生活误区背后藏着哪些真相。

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。

科学防晒的黄金法则在于“分时段”与“讲适度”。比如,在紫外线强烈的上午10点至下午3点,应优先选择遮阳伞、宽檐帽、防晒衣、太阳镜等“硬防晒”手段。而在阳光相对温和的清晨或傍晚,则建议适当进行户外活动,让面部、手臂等部位每天接受10至20分钟的温和日晒。日常通勤或室内活动时,使用SPF15、PA++的低倍数防晒产品已足够;普通户外活动可选择SPF30、PA+++的中倍数防晒霜;只有在登山、海滩或高原等长时间高强度紫外线暴露环境下,才需要使用SPF50+、PA++++的高倍防水防汗型产品。

流言
 用不锈钢水壶易致癌

真相 网络流传电热水壶在使用过程中可能析出重金属锰,而长期摄入锰可能致癌的说法。其实,这种说法没有科学依据。

对于用来制造电热水壶的金属材料,需要满足《食品安全国家标准食品接触用金属材料及制品》(GB4806.9-2023)。根据2023年的实施版本,金属材料在实验条件下,迁移出来的锰含量不能超过2mg/kg。所以只要高锰钢在实验过程中满足了这个条件,它是可以用来制作电热水壶的。

高锰钢顾名思义,就是钢材里的锰元素含量比较高(含量一般在10%以上)。相比之下,我们生活中特别常见的304不锈钢、316L不锈钢,它们的锰含量在2%以下。但是,钢材到底能不能用来接触食品和饮用水,核心不在于它含不含锰,而在于锰会不会跑到食物中去。

选购靠谱的电热水壶很重要。《食品安全国家标准食品接触用金属材料及制品》(GB4806.9-2023)是强制性标准,所有生产电热水壶的厂家都必须执行,但确实有可能存在一些小工厂贪图利益使用不合格的材料。所以在选购电热水壶的时候,尽量选择正规厂家正规渠道购买,拿

到产品之后,最好确认一下电热水壶执行标准是否是GB 4806.9-2023,并且有相应的产品检验合格证。如果产品包装上什么信息都没有,那就要当心了。

另外,相比于高锰钢,304、316L这些型号的不锈钢材料确实经常用来做食品容器,安全性相对比较高,在购买的时候可以优先选择这些材料的电热水壶。

流言
 正畸会让牙齿松动脱落

真相 暑期正值青少年牙齿正畸高峰,不过有些家长误认为正畸就是靠把牙齿齿松再移动,时间久了牙根不稳,担心牙齿会变得易脱落。这里有个误会需要说明:牙齿移动不等于牙齿松动。

正畸的原理是通过持续轻力,引导牙齿在牙槽骨中移动,牙槽骨会随之发生生理性改建(吸收与再生)。这一过程已有多年医学实践验证,只要牙周健康且力量适当,牙齿稳定性便不会受损。

牙齿脱落的主因是牙龈萎缩、牙槽骨吸收等牙周病或严重龋坏,与正畸无必然联系。

流言
 烧水壶存水垢易引发结石

真相 网络流传长期饮用带有水垢的水会得肾结石。实际上,有水垢的水也能喝。导致肾结石的元凶不是水垢,而是代谢因素以及饮食习惯导致的饮水太少。

水垢,是水里的钙镁离子和碱度在烧水过程中产生的碳酸钙和氢氧化镁。水里存在很多矿物质,含量越高,水的硬度越大,即常说的“硬水”。当水的硬度高于约200mg/L时,烧水时就会产生水垢。温度越高,水垢越多!

不过大可放心,喝点硬水对人体无害,也不会导致结石或其他健康问题。水垢进入人体后,部分可被分解;不能分解的那些,也能排出来。而且,水垢中的钙镁离子含量有限,远远达不到形成结石的程度。

流言
 水果挖掉发霉部分还能吃

真相 这种看似节约的方式不可取。水果放置时间过久或表面有伤口,可能导致霉菌侵入并滋生,这些霉菌会产生并积累很多真菌毒素。比如,苹果、梨、桃子等水果滋生霉菌后,其中展青毒素的量会逐渐增加。这种毒素是一种神经毒素,会导致食用者发生急、慢性食物中毒,可能会出现恶心、腹痛、腹泻等食物中毒症状,且具有致畸性和致癌性。

不仅如此,这些毒素也会不同程度地存在于腐烂部位的周围组织中,研究表明:苹果腐烂的面积越大,其中展青毒素的含量就越高。并且展青毒素还会向苹果的周围组织中扩散,距离腐烂部位越近毒素含量就越高,并且其含量会随着腐烂部位直径的增加而增加。因此,只是削掉霉变部位仍有可能摄入毒素。

(据《北京青年报》)

健康服务

膝盖卡顿无力 警惕半月板受伤

●吕嗣蕊 孟涛

膝关节里藏着个默默发力的“小垫片”——半月板,它具有缓冲震荡、稳定关节的作用。但半月板非常容易受伤,突然的扭转、长期磨损都可能损伤半月板。天津中医一附院骨科专家提醒市民,半月板虽小,却在关节活动中扮演着至关重要的角色。一旦受伤,不仅影响运动能力,还可能加速膝关节的退化。当膝盖频繁出现疼痛、卡顿或无力感,千万不要忽视,及时就医检查是关键。通过科学的治疗和合理的康复,大多数半月板问题都能得到有效改善。

半月板是两块新月形(内侧像“c”,外侧像“o”)的纤维软骨,像软垫一样镶嵌在小腿上端的胫骨平台的边缘。半月板被称为膝盖里的“减震器”和“稳定器”。当人们跑跳、走路时,它像弹簧一样吸收冲击力,保护骨头表面的关节软骨不被磨坏。它还像一个“楔子”卡在关节间隙,增加关节的匹配度,防止大腿骨和小腿骨过度晃动或错位,起到关节稳定作用,同时将来自大腿骨的巨大压力均匀分布到小腿骨上。它还具有润滑和营养作用,能帮助分散关节液,润滑和营养关节软骨。可以说,没有半月板默默奉献,膝盖就会早早“罢工”。但这个重要的软垫却很容易受伤。

半月板受伤主要有两大类原因:一是膝关节扭伤和暴力损伤等急性外伤,常见于年轻人、运动员,其中膝关节扭伤最常见。比如打球时急停变向、起跳落地不稳、深蹲时膝盖猛然内扣或外翻。暴力损伤主要是车祸、高处跌落等直接撞击膝盖,往往伴随韧带尤其是前交叉韧带损伤。受伤时可能听到“啪”的响声,随后出现明显疼痛肿胀。二是慢性磨损退化,常见于中老年人。随着年龄增长,半月板本身水分减少,弹性下降,变得脆弱。长期负重、蹲起、爬山、上下楼梯等重复动作,日积月累形成了微小损伤。一个轻微的动作,哪怕是蹲下系鞋带、下个矮台阶也可能诱发撕裂。这种损伤常常没有明确的外伤史。

如果膝盖出现以下六种情况,就要警惕半月板损伤了:疼痛是最常见症状,通常在膝关节内侧或外侧关节间隙的位置,活动时尤其下蹲、扭转、上下楼梯加剧;肿胀(积液),受伤后几小时或几天内出现,关节内有积水感,反复发作;卡住/交锁,走路或活动时,膝盖突然像被“卡住”一样不能伸直或弯曲,有时需要用腿或活动一下才能“解锁”,这是撕裂的半月板碎片卡在关节缝里的典型表现;打软腿,走路或上下台阶时,膝盖突然发软、无力,感觉要跪下去;弹响,活动膝盖时,关节内有弹响声或摩擦感;活动受限,受伤后或慢性期,膝关节屈伸活动范围可能减小。

(据《天津日报》)

健康提醒

解密孩子“永动机”体质: 他们为何总是精力满格?

●王甜

看着孩子们不知疲倦地玩闹,家长们常常发出感慨:“这些小家伙怎么永远精力充沛,就像装了永动机一样?”其实,孩子旺盛的精力背后,藏着一系列有趣的科学原理。

从生理角度来看,学龄前儿童的基础代谢率较成人高出10%—15%。在安静状态下,儿童每千克体重每小时消耗的能量就比成人多约12—18千卡。这意味着他们天生就具备了“高速运转”的能量基础。

新陈代谢就像身体里的“能量工厂”,不断地将食物转化为能量。儿童正处于快速生长发育阶段,身体各个器官都在“疯狂”生长,这需要消耗大量的能量。同时,孩子的心率和呼吸频率也比成年人更快,这使得氧气和营养物质能够更快速地输送到身体各处,进一步加速能量的产生和消耗。

孩子大脑的发育特点也与精力旺盛密切相关。在儿童时期,大脑处于快速发育阶段,神经元之间的连接不断增多,就像在搭建复杂的“神经网络高速公路”。这种快速的神经发育过程,使得孩子对周围的一切都充满好奇,他们渴望通过探索和体验来认识世界。每一次新的发现、每一次尝试,都能给孩子的大脑带来强烈的刺激,促使他们不断去寻找新的“刺激源”,这也是为什么孩子总是一刻不停地玩耍、提问、探索。

此外,孩子的情绪调节机制尚未完全成熟,这导致他们更容易兴奋和激动。成年人能够较好地控制自己的情绪,避免过度兴奋或激动,但孩子往往无法做到这一点。当他们遇到喜欢的玩具、有趣的游戏或者和小伙伴一起玩耍时,情绪会迅速高涨,从而激发身体产生更多的能量,表现出“精力爆棚”的状态。而且,孩子很少会像成年人一样因为压力、焦虑等负面情绪而消耗精力,他们的世界相对单纯,更容易专注于当下的快乐,这使得他们能够将更多的能量投入到玩耍和活动中。

运动对孩子来说,不仅仅是娱乐,更是一种生理需求和独特的能量转化系统。运动生理学揭示,儿童运动时脂肪供能比例比成人低15%,更多依赖糖酵解,产生乳酸阈值较成人高20%,因此不容易喊累。

30分钟中等强度运动可显著提升儿童多巴胺浓度、内啡肽水平,效果持续时长是成人的1.5倍。儿童肌肉中,快肌纤维比例达55%(成人45%),配合更高毛细血管密度,使乳酸清除速率提升30%,这种生理特性形成了“运动—分泌快乐物质—更想运动”的良性循环。

理解这些科学原理能帮助家长更智慧地引导孩子。这些旺盛的精力表现,本质是生命进化赋予儿童的生存优势,家长应正确引导,让孩子们“无限电量”成为最珍贵的成长动能。

(据《新华日报》)

湿热天高血压患者如何“护心”

●李杨

虽然现已立秋,但仍然湿热,这种天气往往是高血压患者的“劲敌”,因为血压波动可能引起心脑血管的异常变化。平稳度过这一时期,大家需做好自我监测,稳住血压,护好心脏。

湿热易致血压波动血管痉挛

当空气湿度超过80%、气温维持在30℃以上时,人体将面临“双重困扰”。一方面,高温促使身体通过大量出汗来散热,导致血液中的水分减少、血液黏稠度上升,就如同流动的河流变成了黏稠的泥浆,心脏需要更加用力做功才能推动血液循环。另一方面,高湿会阻碍汗液的蒸发,使身体的散热效率大幅下降,再加上气压偏低,空气中氧气含量减少,心脏只能承担更大的负荷以保障全身的供氧需求。

高血压是一种以动脉血压持续升高为特征的慢性疾病,同时也是心脑血管疾病的主要危险因素之一。90%以上的高血压患者为原发性高血压,其发病原因尚未明确,可能与遗传、肥胖、高盐饮食、吸烟、酗酒、精神压力等因素相关,周围环境也可以影响血压稳定。

夏天气温高、湿度大,尤其是极端的潮热天气,对高血压患者的健康更具挑战性。气温升高可使血管扩张,出汗会降低血容量,部分高血压患者以及血压正常的人群,可能出现血压降低的情况;而高温和低血容量又会激活交感神经系统,造成

心率上升、血管收缩,引起部分患者心悸、烦躁、血压升高。有研究表明,湿度每增加10%,血压波动幅度将增加5-8mmHg。这种忽高忽低的血压波动最危险,如同反复拉扯的橡皮筋,极易导致血管痉挛。痉挛的血管不只限于冠状动脉,也包括脑血管及其他重要脏器的血管,这是湿热天心脑血管病和心肌梗死患者数量增加的一个重要原因。

合理饮食给血管“减负”

湿热天气中,高血压患者要在饮食上做一些节制和调整,合理的饮食方式可以给血管“减负”。

控盐补钾稳定血压 天气湿热,人们易偏爱重口味的食物以提振食欲,然而高盐饮食会导致体内水钠滞留,增加心脏负担。建议正常人每日盐摄入量控制在5克以内,高血压患者应控制在3-5g。但如果是进行大量体力活动、大量出汗的人群,可适当增加盐的摄入。

少量多次科学饮水 夏季出汗较多,宜少量、多次饮水。比较合理的方法是将每日1500-2000毫升的饮水量(心衰患者需遵医嘱)分成8-10次,每次饮用100-150毫升的温水或淡茶水。高血压患者在清晨起床后宜空腹饮用一杯温水,有助于及时补充夜间流失的水分,降低血液黏稠度。

拒绝“冰刺激”呵护血管 有些人尤其是

年轻人,喜爱用冷饮消暑,但突如其来的寒凉刺激,会使血管急剧收缩,犹如瞬间被捏住的水管,极易引发胃痉挛甚至心绞痛。老年人及高血压患者要避免这种体内环境的剧烈温差,以减少心脑血管事件的发生。健康人群也建议将饮品在室温下静置15分钟后再饮用。

清淡饮食远离“重口味” 炸鸡、火锅等油炸、麻辣的重口味食物会像无形的“黏合剂”悄悄推高血脂、加重血液黏稠,让身体在湿邪侵扰下再添负担。医生建议大家尤其是高血压患者选择冬瓜、丝瓜等具有祛湿功效的蔬菜,搭配清蒸鱼、瘦肉等富含优质蛋白的食物,这样既能有效补充营养,又不会对血管造成负担。高血压患者在保障每天基本的能量和蛋白质供应时,还应减少油脂摄入,增加纤维素的比重,保持大便通畅。

举手之劳可稳压护心

血压监测“定时定点” 建议高血压患者每日清晨起床后半小时及晚间入睡前各测量一次血压,测量前需静坐5分钟,确保情绪平稳。若连续3天血压值超过140/90mmHg,应就医评估是否要调整药物剂量。

外出“装备”要齐全 高血压等心血管病患者外出应随身携带硝酸甘油等急救药品,建议启用手机自带的“紧急联系人”功能,以便一键呼救。同时,随身携带记录有