

健康关注

运动强度越大效果越好？当心痛风！

●李洁



不少人为了让减肥塑身达到最优效果，在运动方面不断给自己“上强度”，期望以此提高能量代谢，达到快速甩肉的目的。然而，运动强度越大未必效果就越好，可能还没看到体重降低，先等来尿酸狂飙。最新一期的“科学”流言榜揭晓，将近期热门的健康流言“一网打尽”。

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 吞掉牙膏沫会致氟中毒

真相 有人担心刷牙后如果不彻底漱口，吞掉的残留牙膏沫会导致氟斑牙或氟中毒。这种担心是多余的，单靠牙膏沫的剂量，远不足以导致成年人氟中毒。2024年的一项研究显示，在刷牙后漱口与不漱口两种情况下，受试者吸收到血液中的氟化物量几乎没有差别。

说到氟斑牙的形成，其主要是因为当地饮用水中的含氟量高，而且氟斑牙是过多的氟在牙齿发育阶段进入机体时才会形成，成年人无需担心氟斑牙问题。对于儿童来说，只要家长引导好孩子刷牙后把多余的牙膏沫吐掉，确保孩子不会吞咽牙膏沫就行。不过，年幼的儿童吐出多余牙膏沫的能力有限，并且在刷牙时有吞咽牙膏的倾向，建议12—14月龄以后开始使用含氟牙膏，以此降低儿童氟中毒风险。

含氟牙膏中的氟化物可以渗透到牙釉质，达到防蛀的目的。而氟化物在牙齿表面停留越久，渗透到牙釉质里的量就越多，对牙齿的保护效果也就越好、越持久。如果使用含氟牙膏后立刻漱口，口腔内的氟化物浓度迅速下降，氟化物在牙齿表面停留的

时间过短，将减弱再矿化和抑制脱矿的过程。

有研究表明，刷牙后立即进食或饮水，可使唾液中的氟化物水平降低12—15倍。还有学者研究发现，刷牙后使用水冲洗的儿童，3年龋齿增加率更高。欧洲儿科科学会和美国儿科牙科学会等权威机构都建议，将刷牙后冲洗减少到最低限度，从而获得氟化物的最大效果。

流言 年龄增长会导致牙龈线后移

真相 有些人可能发现随着年龄的增长，牙龈线出现不断后移的情况，甚至牙根和牙根之前出现三角形空隙。牙龈线后移这一现象，在医学上被称为“牙龈退缩”。不过，这跟年龄增长没有直接关系。牙龈退缩最大的原因，是牙周炎症没有得到有效的控制。牙龈退缩往往是牙周炎发展到较严重阶段的表现。

牙周炎初期多表现为牙龈发炎，若及时治疗并保持良好的口腔卫生，通常不会导致牙龈退缩。如果牙龈发炎没有得到有效控制，牙周疾病长期存在，牙龈退缩便会随之而来。

导致牙龈退缩的另一个原因就是刷牙方法不当。大力横刷配合较硬的刷毛，有可能会造成牙龈受伤。长期的慢性磨损之下，牙龈也会发生退缩。刷牙的主要目标是附着在牙面上的牙菌斑，牙菌斑虽然比较顽固，但实际上把它从牙面上清洁下来，并不需要很大的力量，软毛牙刷是可以胜任的，而且相对于硬毛牙刷，软毛牙刷能够更容易地进入牙齿表面崎岖不平的各种死角，对牙齿进行更彻底的清洁。

流言 运动强度越大 健身效果越好

真相 适度运动能改善代谢功能，

但过量运动反而会使血尿酸水平急剧升高。运动时，肌肉中三磷酸腺苷大量分解成腺嘌呤代谢产物，导致尿酸生成增加，同时出汗脱水，乳酸积聚也会降低肾脏对尿酸的排泄。研究表明，单次高强度运动可使血尿酸提升三成以上。

血尿酸高在医学上被称为高尿酸血症，如果不及时控制，可能会导致痛风。一些年轻人是在剧烈运动后突然出现关节剧痛时才来就诊，一检查则发现血尿酸已经严重超标。因此，建议年轻人，特别是有健身习惯的年轻人，要定期检测血尿酸水平，做到早发现、早干预。处于痛风急性发作期的患者，应避免任何形式的运动，待症状完全缓解后再逐步恢复锻炼。

对于高尿酸血症人群来说，可选择中等强度有氧运动，如游泳、快走等；慢性痛风患者应当采取低强度、短时间、渐进式的运动模式，并密切观察身体反应。此外，高尿酸血症及痛风人群运动后及时补水尤为重要，日常生活中也要注意充足的水分摄入，可有效降低血尿酸水平。

流言 高压线雨天“滋滋”响是漏电

真相 这并不是高压线漏电，而是高压线在特定环境下的“自然表达”。高压线在工作时，电压很高，其电线周围的电场强度，很容易就超过了空气的电离场强。这时候，就会使空气分子发生电离，进而引发“电晕放电”现象。

在雨天，空气相对潮湿，电阻也相对较低，这就如同给高压电线附近的强烈电场开辟了一条“快车道”。电场趁机将空气中的分子“拆解”成带电的离子，这个过程中就会发出“滋滋”的响声，它属于一种常见的气体放电形式。

要注意的是，这种现象并非只在雨天才出现，晴天时同样会发生。只是晴天时空气较为干燥，电阻增大，致使高压电线的放电活动减弱，“音量”变小。再加上周围环境中各种声音的干扰，这种声音往往就被人们忽略了。

流言 过期药没变质就能吃

真相 有些人认为过期药只是药效降低，如果外观没变质就能继续服用，可以省钱或避免浪费。其实不然，过期药无论外观是否正常，都不建议服用。

首先，过期药会出现有效成分含量下降，无法达到预期治疗效果。例如抗生素过期后，不仅无法有效杀灭细菌，导致病情延误，还可能产生耐药。其次，药物过期会发生“化学变质”，即药物中的化学成分发生变化。比如阿司匹林过期后会分解出“水杨酸”，刺激胃黏膜，可能引发胃出血。另外，过期药即使外观没变化，但有可能会滋生细菌发生变质，引发安全隐患，比如过期的眼药水滋生细菌后可能导致结膜炎、角膜炎等。

过期药品如何处理？可按“破坏药物+密封丢弃”的原则处理，比如将药物如片或胶囊从原包装取出，捣碎后用纸包好，放入密封袋后，丢弃到“有害垃圾桶”。

流言 被生锈物品划伤才会得破伤风

真相 只有被生锈物品划伤的伤口才需要打破伤风针？大错特错！由于可导致破伤风的破伤风梭状芽孢杆菌在自然界中广泛分布，因此只要皮肤或黏膜存在破口，破伤风梭状芽孢杆菌就有机会进入体内，在缺氧环境下大量繁殖就会引发破伤风。在日常生活中，穿刺伤、烧烫伤、挤压伤，以及动物致伤，都是常见的感染途径。

此外，有皮肤或黏膜外伤或破损伤的病人，皮肤、黏膜或软组织存在细菌感染史的病人，有消化道破损病史的病人都可能患上破伤风。

破伤风存在潜伏期，感染破伤风芽孢杆菌未必立即发病，但芽孢可潜伏数月。一旦发病则极为凶险，重症患者会出现喉痉挛、窒息、肺部感染及器官功能衰竭，属于致命性极高的危重疾病。

一些病例没有明确损伤或明显伤口，但如果被其他细菌感染，也可能造成厌氧环境，从而促使破伤风杆菌芽孢发芽滋生并产生外毒素，形成隐性破伤风。

在破伤风杆菌感染尚处于潜伏阶段时，及时注射破伤风针或疫苗，其抗原成分能够激活机体的免疫记忆，迅速生成大量特异性抗体。这些抗体可在破伤风杆菌产生的毒素尚未大量形成或与神经组织结合之前，将其有效中和，从而预防临床疾病的发生。

（据《北京青年报》）

健康服务

气温骤降膝腰肩痛易加剧 寒露节气预防关节痛保暖最关键

●王为民 王涛

寒露节气后，天气转凉，骨关节疾病也进入了高发期。天津中医药大学第一附属医院骨伤科专家表示，对于骨病患者来说，寒露时节是一个需要格外注意的时期。由于气温下降，寒气容易侵袭体内，使经络中气血运行速度变慢，气血瘀滞诱发或加重颈、腰、肩及肩关节的麻木、酸痛。针对寒露节气的气候特点和骨关节相关疾病的常见类型与症状，可以采取以下方法养护关节，减少关节疾病的发生发展：

保暖是预防骨关节疾病的关键。寒露时节，早晚温差大，要及时增添衣物，尤其是关节部位的保暖。具体来说：穿着长裤和长袖衣服，避免穿着短裤、短裙等暴露关节的衣物；减少寒气的侵袭；对易受寒的膝关节、腰部佩戴护膝、护腰等保暖用品；注意脚部保暖，穿着柔软保暖的袜子，尽量避免光脚踩地板。晚上可以用温水泡脚，促进血液循环，缓解关节不适。

合理的饮食调理对骨关节健康至关重要。寒露时节，应多食用一些具有温阳散寒、补益肝肾作用的食物，以增强体质和抗寒能力。羊肉、牛肉

等食物性温，有温中暖下、补气养血的功效，有助于气血通畅，预防骨关节酸痛。黑木耳、黑豆、黑芝麻等黑色食物，可调补肾气，使骨骼坚固充实。牛奶、豆制品等富含钙质的食物，有助于增强骨骼和关节的韧性。还可以通过吃鸡蛋、鱼类等补充维生素D，促进钙的吸收。另外，深海鱼类、坚果、橄榄油等富含抗氧化剂和抗炎成分的食物，有助于减轻关节炎症反应。

适当的运动可以增强肌肉力量。运动能够提高关节的稳定性，还可以促进血液循环，缓解关节僵硬和疼痛。然而，在寒露时节进行运动时，需要注意运动前充分热身，使肌肉恢复弹性，关节灵活度增加，避免因寒冷导致运动损伤；选择适合的运动项目和场所，推荐进行一些温和的运动项目，如散步、瑜伽、太极拳等。这些运动既能锻炼身体，又能保持关节灵活性。同时，要选择温暖、通风、有急救设备的专业运动场所进行锻炼，以确保安全；避免过度运动和剧烈运动，以免加重关节负担，导致关节损伤。运动要逐渐增加运动量，切勿急于求成。

（据《天津日报》）

秋冬换季 心血管疾病患者需警惕“隐藏危机”

●张家颖 王冰洁

“大家常说‘秋冬换季是心血管疾病的‘一道坎儿’，秋冬季节气温骤降，昼夜温差加大，特别是最近连续阴雨，气温下降明显。近期，我们门诊接收到的心血管疾病患者数量明显上升。这些患者在秋冬季节免疫力下降，易受到带状疱疹等感染性疾病的侵袭，需要引起警惕和重视。”近日，西安国际医学中心医院心血管内二科主治医师方东在接受记者采访时说。

研究显示，气温每下降1摄氏度，心血管疾病相关死亡率就会增加1.6%。10月以来，西安气温骤降，对心血管疾病患者构成了不小的挑战。此外，秋冬季，中老年慢性病患者免疫力下降，易受到带状疱疹、流感、肺炎球菌等常见感染性疾病的侵袭。每一次的感染都可能让心血管“不堪重负”。

社区是居民健康的第一道防线，也是“主动联防”的关键单元。大明宫社区卫生服务中心主任王国忠向记者介绍：“从我们社区的接诊情况来看，就诊者患高血压、糖尿病、冠心病，且年龄在50岁以上的居多。慢病加上老龄化带来的免疫力下降，让这部分人群更容易感染流感、肺炎、带状疱疹等，大家需要格外警惕。”

方东提醒：慢性病患者应更加重视常见感染性疾病的发病风险和预防。慢病人群不是疫苗接种的绝对禁忌人群。中老年人尤其是患慢性病的群体，如处于疾病稳定期，可通过接种疫苗来降低罹患带状疱疹的风险。必要时可前往就近的社区卫生服务中心咨询专业医生，进行科学接种。

（据《陕西日报》）

呼和浩特市流感流行期较去年提前5周

新毒株甲型H3N2来袭 疾控专家支招如何应对

●本报记者 张秋炎

近日，记者从呼和浩特市疾病预防控制中心获悉，我市已进入流感快速上升期，流行期较去年显著提前。与此同时，流感、带状疱疹和肺炎疫苗组成的“健康三件套”正受到广大市民，特别是中老年群体的欢迎，成为抵御寒冬疾病的有力武器。

流感：流行期显著提前

据呼和浩特市疾病预防控制中心监测数据显示，自2025年第43周（10月20日至10月26日）起，我市网报流感病例数已连续2周呈现明显上升趋势。事实上，流感病毒自第41周开始被检出后，其活动水平持续增强。在第44周，哨点医院检测的流感病毒阳性率已达到10.57%，这标志着我市已进入流感病毒的活跃传播期。

值得注意的是，今年我市的流感流行期较去年提前了约5周。目前，全市急性呼吸道传染病呈现以流感病毒感染为主，多种病原体共同流行的态势，这与我国北方省份的整体流行趋势保持一致。监测结果显示，当前我市流行的优势毒株为甲型H3N2亚型，与全国主要流行毒株一致，而2024

年则以H1N1为主。

科学辨别：流感≠普通感冒

面对呼吸道疾病高发期，学会区分流感与普通感冒至关重要。疾控专家介绍，二者在病原体、症状和危害上存在明显区别：

普通感冒：多由鼻病毒等引起，症状通常较轻，主要表现为打喷嚏、流鼻涕等上呼吸道症状，一般不发烧或仅有低烧，通常数天内可自愈。

流感：由流感病毒引起，典型症状为突发高烧（常达39—40℃）、畏寒、剧烈头痛、全身肌肉关节酸痛、显著乏力，而呼吸道症状如咳嗽、咽痛等相对较轻。流感全身中毒症状重，且可能引发肺炎、心肌炎、脑膜炎等严重并发症，甚至危及生命。

专家提醒，若出现突发高烧、全身酸痛症状严重等典型流感表现，尤其是老人、儿童、孕妇及有慢性基础疾病的患者，应尽早就医，在医生指导下治疗，避免自行滥用抗生素或抗病毒药物。

防大于治：多措并举筑牢健康防线

随着流感高发季的到来，市民的

疫苗接种意愿明显提升。其中，流感疫苗、带状疱疹疫苗和肺炎疫苗尤为受到中老年群体的青睐，被形象地称为寒冬里的“健康三件套”。

流感疫苗：疾控专家强调，流感绝非普通感冒，可能引发肺炎、心肌炎等严重并发症。数据显示，慢性病老人在重症流感患者中占比较高，感染后可能加重其原有的心脏病、高血压等基础疾病。因此，接种流感疫苗对守护健康至关重要。

带状疱疹疫苗：秋冬交替、气温骤变是带状疱疹的高发期。接种疫苗可有效预防带状疱疹及其可能导致的、持续数月的剧烈神经痛，显著提升晚年生活质量。

肺炎球菌疫苗：老年人患肺炎时症状往往不典型，易延误治疗，死亡率较高。接种肺炎疫苗能有效降低由肺炎球菌引起的肺炎等感染性疾病风险，避免加重原有慢性病。

除了接种疫苗，日常生活中采取科学的预防措施同样关键。疾控专家建议公众从以下几个方面着手：

做好个人防护：在人员密集或通

风不良的公共场所，建议科学佩戴口罩。勤洗手是预防传染病的“法宝”，应使用肥皂和流动水，或含有酒精的免洗洗手液。

保持良好卫生习惯：咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或肘臂遮挡口鼻。避免用未清洁的手触摸眼、口、鼻。

加强通风与清洁：家中、办公室、教室等场所应每天定时开窗通风，保持空气流通。经常接触的物体表面，如门把手、电脑键盘等，应做好清洁消毒。

增强自身免疫力：保持均衡饮食、适量运动、充足睡眠，避免过度劳累。良好的生活习惯是抵御病毒入侵的坚实基础。

减少聚集，及时就医：流感高发期，尽量少去人群聚集场所。如出现呼吸道症状，应居家休息，及早就医，避免带病上班、上学，减少与他人接触。

疾控专家提醒，除了及时接种疫苗，保持均衡饮食、适度运动、充足睡眠等健康生活方式，也能有效增强免疫力，共同守护健康。