

寒潮来袭，叠加昼夜温差大和空气干燥等因素影响，个人感染流感等呼吸道传染病的风险增加。可有些人却不以为意，认为自己得过流感已经有了免疫力。得过流感就获得了“金钟罩”吗？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。



# 得过流感就能终身免疫？有点悬

● 李洁

效应的影响。研究表明，一个人首次接触流感病毒的年龄和病毒亚型，会对其终身免疫谱产生深远影响。例如，在童年时期首次暴露于某个特定H1N1株的人，往往对该株及其近亲具有更强的免疫反应。但对抗其他类型流感病毒时却不一定有效。这说明即使曾经得过流感，也只是对当时的毒株形成了一定免疫，难以应对未来的新变种。

因此，“得一次就终身免疫”在流感面前并不成立。即便曾经感染过，也不能掉以轻心，预防流感，最可靠的方式依然是每年接种疫苗。

## 流言

提前入冬预示今年是“冷冬”

真相 随着强冷空气的突袭，我国北方地区较往年提前入冬，因此不少人认为今年冬天将是个“冷冬”。其实不然，提前入冬并不等于冷冬，两者之间没有必然联系。

入冬的早或晚，反映的是季节转换时点的气温变化，而“冷冬”需要考察整个冬季（12月至次年2月）的平均气温是否显著偏低。短期寒潮难以决定长期趋势。入冬早晚受短期大气环流主导，而冬季整体冷暖还取决于赤道太平洋海温（拉尼娜、厄尔尼诺）、北极涛动指数、欧亚积雪覆盖等长期因子。

国家气候中心指出，在潜在拉尼娜背景下，今冬北方可能阶段性偏冷，但能否达到“冷冬”标准（偏低0.5℃以上）仍需观察。举例来说，2016年北京11月7日入冬，但那一年冬季整体偏暖0.5℃；而2020年华北多地12月才入冬，却遭遇-30℃极端低温。

## 流言

降压药会让血管变脆

真相 这是一个常见误区。长期服用降压药不会让血管变脆，让血管变脆的“真凶”是高血压，而不是药物。

血管变脆通常是指动脉硬化，随着年龄的增长，人体的血管会逐渐硬化，失去弹性，脆性增加。若高血压长期得不到控制，会加重动脉硬化情况。降压药不仅不会导致血管变脆，相反，部分降压药还能预防动脉硬化加重，保护血管和心脏。

## 流言

咖啡和碳酸饮料伤骨头

真相 “喝咖啡伤骨头”的说法流

传很广，但目前没有证据表明“适量喝咖啡会直接导致骨质疏松”。有研究指出，咖啡中的草酸可能影响钙吸收，咖啡因会增加尿钙流失，但关键在于“量”。研究发现，正常人每天喝2杯咖啡（含咖啡因约200mg），患骨质疏松的风险与不喝咖啡的人没有显著差异，只要不是过量饮用，无须过度担心。

至于“碳酸饮料致骨质疏松”的说法，核心争议点在“磷”——有人认为磷会导致钙流失。其实磷是人体必需的营养素，也是骨骼健康的“好搭档”，缺了磷骨骼同样会变脆弱。碳酸饮料中的磷含量其实很低：一罐330ml可乐型饮料含磷约33mg，远低于50g瘦猪肉（189mg/100g）、50g豆腐或1个鸡蛋（130mg/100g）的含磷量。成年人每天磷的推荐摄入量是720mg，最高耐受量达3500mg，每天喝1至2罐碳酸饮料，摄入的磷几乎可以忽略不计。

对大多数健康人群来说，适量喝碳酸饮料，不会因磷含量影响导致钙流失。不过要注意两点：一是尽量选无糖款，减少糖分摄入；二是饮料不能替代白水，日常补水还是以白开水为主。

## 流言

WIFI路由器放卧室会致癌

真相 这种说法没有依据。WiFi路由器工作时确实会发射无线电波，这些无线电波属于电磁辐射的一种。但WiFi路由器产生的辐射属于非电离辐射，这类辐射能量很低，不会破坏人体细胞或DNA，也不会导致癌症。路由器在正常使用的情况下产生的辐射量也远远不会对人体健康造成影响。

会损伤DNA以及致癌的辐射是电离辐射，它们主要存在于X光、CT检查以及核反应堆周围等场景。即便是电离辐射，只要把每年接受的辐射剂量控制在一定范围内，也不用太过担心。

总之，路由器无论是放在卧室还是客厅，都不会对健康产生影响，更不会导致癌症之类的疾病。如果仍然不放心，也可以在睡觉时关上路由器，但这也只是起到心理安慰的作用。

## 流言

经常侧睡会导致高低肩

真相 这是一种错误的认知，高低肩的成因主要与先天性骨骼因素相

关，部分由长期不良姿势导致的脊柱侧弯引发，侧睡对其影响微乎其微。

人体常见睡姿分为平卧、俯卧和侧卧三种。从脊柱健康角度讲，平卧与侧卧均能有效缓解脊柱压力；不建议俯卧（趴着睡），尤其对肥胖人群而言，俯卧易压迫呼吸道，可能引发呼吸困难甚至窒息。

值得一提的是，建议在平卧时优先睡硬床板，为脊柱提供稳定支撑。同时，枕头过高或过低都会影响颈椎生理曲度，因此还需选择高度适中的枕头，以躺下后头部与躯干保持水平为宜。这样能让全身肌肉放松，使椎间盘得到充分休息，恢复脊柱自然生理曲度。

侧睡时，则首先避免压手，应注意手臂摆放位置，防止肢体受压导致麻木、酸痛；同时，仍需选择高度适宜的枕头，确保头部与脊柱在同一水平线上，避免颈椎侧弯；可适当弯曲双腿，呈自然放松状态，既能缓解肌肉紧张，又有助于腰椎间盘的放松与恢复。

## 流言

代餐食品能让人“轻松瘦”

真相 以全麦面包、谷物棒为代表的食品，主打“高纤维、慢升糖”概念，因其低卡又能饱腹的宣传，成为不少减肥人士的理想代餐。不过，需要注意的是，这些代餐的“皮”可能健康，馅料的热量一点也不低，经常出现黄油、海藻糖等成分。

事实上，全谷物食品不宜替代正餐，容易导致蛋白质、健康脂肪及部分维生素摄入不足，如长期食用可能会引发营养失衡。同时，全谷物的本质仍属于碳水化合物，是热量的来源，绝不能无限制食用。

另一类当下较为火热的代餐品为魔芋制品，其主要成分是膳食纤维，具有热量低、体积膨胀性强的特点，有助于控制食量，作为体重管理期间的辅助食物确实有一定价值。

但魔芋本身几乎不含蛋白质、维生素和矿物质，如果长期单一食用魔芋制品代替正餐，同样容易导致营养不良。

控制饮食能有效降低热量摄入，但只“管住嘴”是不够的，必须将运动融入减重计划。运动不仅有助于消耗多余热量，更能维持肌肉量、提升代谢水平，避免单纯节食可能导致的肌肉流失问题，从而使减重效果更为稳固、健康。因此，“管住嘴”和“迈开腿”二者协同，才是科学减重的核心原则。

（据《北京青年报》）

# 老年人如何留住肌肉

● 缪国斌 莫鹏

肩同宽，慢慢下蹲，使大腿与地面平行，小腿与地面垂直，保持这个姿势30—60秒，然后起身休息1分钟，重复3—5次。靠墙静蹲能够有效锻炼大腿肌肉，同时减轻膝盖的压力，适合大多数老人。

## 手臂训练

弹力带弯举是一个很好的手臂训练动作。坐在椅子上，将弹力带踩在脚下，双手握住弹力带两端，上臂保持不动，小臂向上弯曲，将弹力带拉起，感受肱二头肌的收缩，然后缓慢放下。每次进行3组，每组10—12次。

此外，还可以进行墙壁俯卧撑。面对墙壁站立，双手撑在墙上，与肩同宽，然后缓慢弯曲手肘，使身体靠近墙壁，再伸直手臂回到起始位置。每次进行3组，每组8—10次。墙壁俯卧撑相对简单，对上肢力量要求较低，适合初学者和力量较弱的老人。

## 核心肌群训练

核心肌群包括腹部、背部和盆底肌肉，对维持身体的平衡和稳定起着关键作用。平板支撑是锻炼核心肌

群的经典动作：双肘和双脚支撑地面，保持身体呈一条直线，不要塌腰或撅臀，坚持30—60秒，休息片刻后重复3—4次。如果觉得平板支撑难度较大，可以先从跪姿平板支撑开始，即双膝着地，其他动作要领与平板支撑相同。

此外，仰卧屈膝收腹动作也能有效锻炼腹部肌肉。动作步骤：平躺在地上，双腿屈膝，双手抱头，然后缓慢抬起上身，尽量靠近膝盖，感受腹部肌肉的收缩，再慢慢躺回地面。每次进行3组，每组10—12次。

## 补充营养

蛋白质是肌肉生长和修复的主要原料，优质蛋白质的良好来源有鸡肉、牛肉、猪肉、鱼肉等。此外，豆类及其制品是植物性蛋白质的重要来源，如黄豆、黑豆、豆腐等，可每天喝一杯豆浆或每周吃2—3次豆腐。

## 复合碳水化合物

碳水化合物是身体的主要能量

来源，为抗阻运动提供动力。老人应选择复杂碳水化合物，如全麦面包、糙米、燕麦等。要避免过多摄入简单碳水化合物，如白面包、糖果等，以免血糖迅速上升和下降，不利于健康。

## 维生素和矿物质

维生素和矿物质在肌肉代谢及维持身体正常功能方面发挥着重要作用。

维生素D有助于钙的吸收和利用，对于维持骨骼和肌肉健康至关重要。老人可以通过每天晒太阳15—30分钟来促进体内维生素D的合成，还可以多吃一些富含维生素D的食物，如蛋黄、鱼肝油等。

钙是维持骨骼和肌肉正常收缩的重要元素。为保证摄入足够的钙，老人可以每天喝300—500毫升牛奶，还可以吃一些豆制品、虾皮等富含钙的食物。镁参与肌肉的收缩和放松过程，缺乏镁会导致肌肉痉挛和疲劳。坚果（如杏仁、核桃）、绿叶蔬菜（如菠菜、油菜）等食物富含镁，平时也可以适当吃一些。（据《家庭医生报》）

审签：王峻岭 荣英 编辑：郝飞 美编：王敏

健康

## 健康提醒

只吃水煮菜能减肥、减肥不能吃碳水……

# 3个减肥谣言别踩坑

● 孙倩文

根据《中国居民营养与慢性病状况报告2020》，中国成年居民超重肥胖率已超过50%，其中肥胖率已超过16%。肥胖会增加多种慢性病的发生风险，因此减肥一直是个热门话题。

网上有很多减肥方法，比如，只吃水煮菜能减肥，吃欺骗餐能够提高基础代谢，减肥期间不能吃碳水。这些做法真的能健康减肥吗？记者采访了郑州市第二人民医院临床营养科主任周燕，给大家一一解释清楚。

## 【谣言一】只吃水煮菜能减肥

● 结论 长时间只吃水煮菜可能引发营养不良，危害身体健康，还易引发后续暴饮暴食，导致体重快速反弹。

● 分析 周燕介绍，水煮菜确实有减肥优势：低热量、高纤维、高水分，能快速增加饱腹感，减少其他高热量食物摄入，且烹饪无额外油脂，能有效控制热量摄入，还能保留蔬菜中的维生素和矿物质。但为了减肥只吃水煮菜并不可取，因为长时间只吃水煮菜可能危害身体健康。

营养失衡。长期缺乏优质蛋白、健康脂肪，会导致肌肉流失，引发营养不良、代谢下降，还可能出现脱发、皮肤变差、免疫力降低等问题。

身体不适。膳食纤维过量且缺乏脂肪润滑，可能引起腹胀、腹泻或便秘。同时，能量供应不足，会出现乏力、头晕、注意力集中等情况。

食欲反常。长期压抑食欲，易引发后续暴饮暴食，甚至摄入更多高热量食物，导致体重快速反弹。

## 【谣言二】吃欺骗餐能提高基础代谢

● 结论 欺骗餐不能从根本上“提高”基础代谢，而且容易变成“放纵餐”。

● 分析 欺骗餐是指在连续一段时间的相对低热量、低油脂、低碳水饮食后，挑选一个相对固定的时间给自己来一次高热量、高碳水的饮食。一些说法称，经常性的低热量饮食会导致基础代谢率下降，而欺骗餐可以通过增加热量摄入来刺激代谢，使基础代谢率得以提高进而实现减肥效果。

周燕解释，这种说法不完全准确，欺骗餐无法从根本上“提高”基础代谢，更多是心理和短期生理调节作用。从科学角度看，短期低热量饮食确实可能让代谢轻微下降（身体适应节能模式），欺骗餐摄入的高热量能让身体短暂“脱离节能”，但这只是暂时恢复到之前的代谢水平，并非真正提升。此外，欺骗餐对体重控制还有以下不利影响：

抵消热量缺口。若欺骗餐热量超标过多（如单次吃几千卡），反而会让之前的热量缺口归零，甚至造成热量盈余，变成“放纵餐”，拖慢减重进度。

引发食欲反弹。过度放纵的高油高糖饮食会刺激食欲，可能打破之前的饮食克制，导致后续暴饮暴食，形成“克制—放纵”的恶性循环。

增加身体负担。突然摄入大量油脂、糖分，可能加重肠胃消化负担，引发腹胀、腹泻，还可能导致血糖、血脂短暂停顿。

周燕提醒，欺骗餐的核心价值其实是缓解心理压力，长期克制饮食容易产生食欲压抑，欺骗餐能适度满足口腹之欲，避免因过度克制导致的暴饮暴食，让减肥计划更易长期坚持。欺骗餐的关键是适度，建议选高碳水（如杂粮饭、红薯）+适量蛋白（如瘦肉、鸡蛋），而非油炸食品、甜品等纯垃圾食品。同时频率控制在1—2周一次，单次热量比日常多300—500大卡即可，避免变成“放纵餐”。

## 【谣言三】碳水化合物是肥胖的元凶

● 结论 碳水化合物是身体的能量主力军，作用十分关键，长期不吃碳水身体会出大问题。

● 分析 周燕介绍，碳水化合物是身体的能量主力军，作用特别关键——

供能快又省钱：大脑、肌肉全靠它供能，吃对了才能精力满满。营养丰富：天然碳水（如糙米、玉米、杂豆）里有维生素、矿物质和膳食纤维，能帮助肠道蠕动起来，还能增强饱腹感。稳代谢护健康：帮助身体维持正常代谢，避免因能量不够导致乏力、头晕。

肥胖的核心原因是长期热量摄入比消耗多——多余的能量会变成脂肪存起来，和碳水本身没什么关系。真正的“推手”是高油高糖的油炸食品、奶茶甜品、加工零食，再加上总坐着不动、吃饭不规律、睡眠不够这些坏习惯，才会让体重超标。

很多人觉得“戒碳水就能瘦”，其实是误区，长期不吃碳水会出大问题——

没力气还容易变笨：大脑缺能量，会出现头晕、注意力不集中、记忆力下降。代谢变“懒”：身体以为在“闹饥荒”，会启动节能模式，导致代谢变慢，不仅更难变瘦，而且容易反弹。肠道“罢工”：缺少膳食纤维的摄入，便秘容易“找上门”，肠道健康也受影响。情绪失控：能量获取不足，容易焦虑、发脾气，还可能忍不住暴饮暴食，导致越减越胖。

吃碳水不用怕，找对方法反而帮减肥，核心有四个原则：

选“粗”不选“精”。用燕麦、糙米、玉米、红豆这些全谷物、杂豆替代一半白米饭、白面条，饱腹感强还扛饿。

总量要可控。每天吃200—300克谷类（大概1—1.5碗米饭），其中全谷物和杂豆占50—150克。

时间要选对。碳水多放在早餐、午餐吃，给白天活动供能；晚餐少吃一点，睡前3小时不要吃碳水。

合理搭配是关键。每餐都要有“碳水+优质蛋白（鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆腐）+蔬菜”，这样既能稳定血糖，还不容易饿，营养也均衡。

需要注意的是，有些碳水看着能吃，其实是减肥路上的“绊脚石”，一定要少碰。如蛋糕、果茶、饼干等添加糖大户，高糖高热量还没营养；白米饭、白面条等精制米面，加工时营养全流失了，吃了容易饿，还会让血糖忽高忽低；油条、薯条、薯片等油炸淀粉，又油又咸，吃一口相当于“喝了半口油”。

健康“享瘦”养成3个饮食好习惯

周燕提醒，要想“健康瘦”，就要注意不能快速减重，而是要“长期能量平衡+营养均衡+生活习惯配”，让体重缓慢下降（每周0.5—1千克）。这样不伤害代谢、不反弹，还能养出好体质。具体来说，饮食上要注意以下几点：

首先，控热量但不能饿肚子。每天制造300—500大卡的温缺口（比如少喝1杯奶茶+多走20分钟），千万别极端节食。

其次，吃对三类核心食物。碳水选“粗”的，用糙米、燕麦等替代一半白米饭、白面条，每天吃200—300克（1—1.5碗），扛饿还稳血糖。蛋白不能缺：每餐加手掌大小的优质蛋白（鸡蛋、瘦肉、鱼虾、牛奶），保住肌肉、增强饱腹感。蔬菜多吃不限量：每天吃够500克（约2大碗），优先绿叶菜、菌菇类，低热量高纤维。

再次，要避开“热量陷阱”。少碰奶茶、甜品、油炸食品、加工零食。这些食物热量高、营养价值低，容易让热量超标。

最后，日常还要养成3个好习惯：

三餐定时定量。细嚼慢咽（每口嚼20次），别边看手机边吃饭；每天喝够1.5—2升水，饭前喝1杯水能减少正餐摄入。

拒绝“单一饮食”。不能只吃水煮菜或者完全戒碳水，营养均衡才能长期