

● 谣言粉碎机

2017年12月  
“科学”流言榜

由北京市科协、北京市网信办、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的每月“科学”流言榜发布 2017年12月榜,6条流言上榜。

**谣言:**洗澡先洗头会脑溢血?

**辟谣:**洗澡诱发的脑卒中是因为洗热水澡时体温升高、心率加快、用力过猛引起的血压变化,而不是因为洗头。

**谣言:**喝久煮的火锅汤会导致亚硝酸盐中毒?

**辟谣:**实验显示,引起亚硝酸盐中毒需要人一次性饮入2000升的火锅汤,相当于三四浴缸的量,这不现实。

**谣言:**电热毯发热时会有电磁辐射,长期使用会致癌。

**辟谣:**电热毯属于极低频电磁辐射,对人体并无损害,正确使用很安全。

**谣言:**牛油果可以减肥、美容。

**辟谣:**中国农业大学食品学院副教授范志红称,牛油果脂肪含量特别高,属于高热量水果,根本就不是减肥佳品。

据《北京晚报》

为啥话说多了会头晕

**读者求助:**51岁,血压高,头晕,特别是话说多了头晕,吃饭时头晕,不知道是什么原因?

**医生解答:**首先要观察一下头晕是不是和血压高有关,头晕时量一下血压,如头晕发作时血压比平时高,那最直接的解决办法就是控制好血压。但也有可能是气虚。

说话本身是很耗气的,很多气虚的人,说话多了还会出现咳嗽,反复查也没发现肺的毛病,最后被诊断为气道反应性过高,这在中医上属于气虚。病情多会在劳累或下午加重,因为此时身体的气力消耗过多;而饭后无力,也是因为气力集中在消化,大脑因缺血而头晕或头疼。

医生推荐用黄芪15克泡茶,送服丹七片,因为这位读者已到更年期,雌激素下降,可能出现血瘀问题,头晕也有血瘀的可能,黄芪茶和丹七片就是在补气同时活血化瘀,去除头晕。

据《北京晨报》

冬季晒太阳是个技术活

冬季多晒太阳好处多,不过晒太阳有技巧:

上午6点至10点晒脚踝。此时红外线较强,紫外线偏弱,室内温度逐渐攀升。经过一夜的休息,老人的血液循环不畅,热量不易到达脚部,可能会引起脚肿胀。此时晒太阳可适当露出脚踝,太阳暖和时晒脚底。

上午10点至下午4点晒头顶。这段时间阳光最猛烈,紫外线较强,不宜晒皮肤,但头部适合在中午晒。老人可以在午饭后到室外散步一刻钟,脱掉帽子,让阳光温暖头顶。

下午4点至5点晒后背。此时紫外线中的α光束较强,是储备维生素D的最佳时间,多晒太阳

有助肠道内钙、磷的吸收。晒时可将双手搓热后摩擦后背。

**提醒:**冬季晒太阳最好穿红色的棉衣,因为红色的辐射波能“吃掉”杀伤力较强的短波紫外线。晒时不要迎风,如果风大,待在室内隔着玻璃晒,也有一定效果。

据《新民晚报》

两动作赶走胃下垂

**动作一:**床上放一个枕头,将臀部放在枕头上,双手放在体侧,闭上眼睛,在深吸气的时候两腿以髋关节为轴向头部收起,呼气的时候放平。整个动作要平缓。髋关节不好的人,可以尽量屈腿,到尽可能的位置就行了。在完成此动作时,臀部和

肩部的位置不要改变,头部放正。每天做50次即可。此动作最好早上进行。

**动作二:**到了晚上,人们可以平躺在床上,双手自然放在体侧,屈腿,以髋关节为轴做脚踏自行车的动作。此动作不能过快,最好随呼吸有节律地进行。如果膝关节和髋关节状态好,就尽可能把动作做大。每天晚上进行50次即可。

据《沈阳晚报》

霾天洗鼻一天一次

在污染较严重的环境中,鼻部干燥较为严重的患者,除了戴口罩之外,还可经常冲洗鼻腔,但需要注意的是洗鼻次数不能多,一天洗一次即可,免

得破坏鼻腔酸碱度。而且不能用自来水洗,最好用生理盐水或淡盐水。如果是健康的鼻子,通过鼻毛和鼻黏膜纤毛,已经可以过滤掉大部分空气污染物,不清洗也没关系。

据《扬子晚报》

满足5点,咳嗽无需用药

在很多朋友的观念里,感冒咳嗽了就要使用药物来止咳,其实不然,并非所有的咳嗽都需要药物治疗。如果咳嗽同时具备以下5点,则不需要药物治疗:

- ①不影响休息、进食、工作和睡眠;
- ②无病理性呼吸道分泌物

- (咳脓痰、咳血或痰中带血);
- ③经医生体检肺部无异常体征(无异常呼吸音或干、湿性啰音);
- ④胸部X线或CT检查无异常发现;
- ⑤无鼻咽恶性肿瘤。

据《老年生活报》

患关节炎应少爬楼

轻的骨关节炎应多休息,减少爬山、爬楼,吃对膝关节有保护作用的药,如氨基葡萄糖,1500毫克/天,连吃3个月,若症状仍未明显好转,尽早就医。外敷药物或贴膏药对急性扭伤、拉伤有一定消肿、消炎、止痛作用,但对骨关节炎只能缓解症状。

**提醒:**如骨关节炎严重,务必尽快就医。明确有关节软骨、韧带的急性损伤更不能拖。以免因没有得到及时处理,引发更多问题。

据寻医问药网

小动作养生作用大

坐着捏膝盖

俗话说“人老腿先衰”,而“腿老”是膝盖先老。养护膝关节的一个重点就是给它热度和按摩。建议中老年人平时坐在椅子和沙发上时,要养成双手捂住膝盖,同时加以适当按摩的习惯。具体做法是:两手掌心分别捂在左右膝盖髌骨上,利用手心的温热对膝盖进行加温。按摩时先用五指在髌骨周围放射状向外点按,八九个来回即可。然后五指合力轻轻抓揉膝盖,最后再搓一搓膝盖。

走路握拳头

握力是健康的晴雨表,握力越大则说明越健康。而握拳正是最易操作的提高握力的方法。具体做法是:翘起手腕,五指向前,掌心向下,然后从前向后旋转手腕,并顺势握拳。握拳有两个动作要点:一是旋转手腕,二是中指点按劳宫穴。这是因为手腕处有手太阳肺经等多条经脉的原穴,通过旋转手腕,能够刺激各个原穴,起到强化相关脏腑功能的作用。其次,握拳时中指正好落在掌心的劳宫穴上。点按劳宫穴,具有清心火、安心神、降肝火的作用。

据《襄阳晚报》

● 中医妙方

名医支招防脱发

近两年来脱发门诊的病人更年轻了,二十一二岁的大有人在。广州医科大学附属第一医院皮肤科副主任医师谭凤明调查发现,脱发者常伴有精神因素,主要表现为工作紧张、失眠、睡眠差等。

“防脱发,最主要的是要保证睡眠,少吃辛辣、油腻的东西。”北京协和医院皮肤科医生付兰芹建议。

河南省中医院皮肤科主任刘爱民则说,脱发是男士普遍关心的问题,他给出了防脱发的药膳方:

何首乌粥

加工过的何首乌30克、粳米100克、大枣3枚、冰糖少许,何首乌加水煎煮,取汤汁与粳米、大枣、冰糖同煮,可补肾和胃、乌发养发。

枸杞黑芝麻粥

黑芝麻30克、粳米100克、枸杞10克煮粥,具有补肝肾、益气血的功效,适用于头发早白、脱发及阴虚燥热便秘者。

据《中国新闻周刊》

● 生活妙招

巧摘手镯不伤手



我在临床上对病人进行检查和治疗时经常会要求把手上的饰物取下。一些有可能会产生水肿的人如产妇、肾病综合征等也需要提前把手镯取下。可是年事已高、佩戴多年或较肥胖的病人在这方面则尤为头痛,不恰当的方法很容易对手造成伤害或是对手镯造成损伤。我有个简单又方便的取饰品技巧:①拿一个一次性透明塑料手套,并将塑料手套将手腕与手镯隔开。②捏住手套的边缘,开始脱下手套,这时手镯会顺着手套滑落而不会使手受伤(如图)。

据《市场星报》

糖友慎用创可贴

糖友别轻视小伤口,遇到磕碰伤不能简单用创可贴一贴了事。创可贴敷在伤口上,会造成局部温度增高,患处由于温度升高不透气,容易出现细菌繁殖现象,伤口更不易愈合。糖友还要避免在创口处使用颜色较深的药液,以免药液的颜色遮盖伤口可能出现的感染、伤口不愈合等异状,而耽误治疗。

据《快乐老人报》

养生误区:骨质疏松服药间断=白吃

“这些年,我钙片吃了几箩筐,为什么还是动不动就骨折?”这是很多骨质疏松症患者经常提出的疑问。南方医科大学中西医结合医院骨科主任陈国奋博士介绍了几个公众认识误区。

**误区一:**防治骨质疏松只要补钙就够了。

很多人都知道,预防骨质疏松需要经常补钙,但光吃钙片是不够的。从食物摄取或直接补充的钙,需要在活性维生素D3的帮助下才能被人体吸收。如果没有活性维生素D3的帮助,机体对钙的代谢就会出现障碍。因此,单纯补钙并不能改善骨质

疏松。  
**误区二:**只有老年人才会得骨质疏松。

骨质疏松症可分为以下几类:一是原发性骨质疏松症,比如老年性骨质疏松症、绝经后骨质疏松症等;二是继发于其他疾病之后发生的骨质疏松,比如甲亢性骨质疏松症、糖尿病性骨质疏松症等;三是特发性骨质疏松症,比如原因不明的青壮年骨质疏松等。因此,骨质疏松绝不是老年人的专利。

**误区三:**骨质疏松补钙喝骨头汤、吃菠菜烧豆腐就行。

其实骨头汤里含钙量并不高,特别是汤里脂肪含量高,而脂肪与钙结合成皂化物,反而会妨碍钙的吸收与利用。而菠菜、茭白、竹笋、洋葱、苋菜和韭菜含有较多的草酸,非常容易与钙结合成不溶性的钙盐,很难被人体吸收利用,菠菜烧豆腐反而要少吃。

**误区四:**得了骨质增生就不能补钙了。

“骨质增生常常合并骨质增生,也就是我们常说的‘骨刺’。”陈国奋说,其实,骨质增生常常是继发于骨质疏松后机体的代偿过程中发生钙异位沉淀所致。

因此,出现骨质增生,并非就代表钙多了或钙已足够。患有骨质增生的患者,如果同时患有骨质疏松,仍然需要补钙。

**误区五:**骨质疏松症用药断断续续。

陈国奋说,骨质疏松症用药小于6个月对骨折几乎没有保护作用。用药一年后停药,仅能在停药后6个月内继续发挥保护作用。漏服一半药物,几乎相当于没有服药。所以,骨质疏松不能满足于一年的治疗,需要进行长期治疗。如果患者能耐受,骨质疏松的初次治疗最好保持3-5年。

据《广州日报》