

这些科学流言你知道吗?

空调吹一夜会吹出面瘫? 睡硬板床对腰更好?

睡硬板床对腰更好?



流言内容:硬板床更有利于维持脊椎角度,让腰部更健康。

真相解读:并非如此。正常人体的脊柱存在“S”型生理曲线,仰卧位睡在硬板床上会导致腰部出现悬空,长期下来可能引起腰部肌肉紧张、酸痛,甚至脊柱僵硬和劳损。研究表明,中等硬度的床垫才是首选,它能更好地支撑脊柱,减少肌肉负担。选择床垫时,要考虑个人的年龄、性别、体型和习惯睡姿等因素,以确保床垫能均匀承托身体,维持脊柱的自然曲度。此外,合适的睡姿和日常的核心稳定性训练也对维护腰部健康非常重要。因此,对于床垫的选择,应注重其对人体支撑的合理性和舒适度,而非单纯地追求过硬或过软。

来源:科学辟谣

极端天气下锻炼更能够增强体质?



流言内容:在天气恶劣的条件下,坚持锻炼,能激发潜能,增强体质。

真相解读:极端天气下锻炼并不能增强体质。“三伏天”户外运动很容易脱水中暑,不应该推荐“夏练三伏”。如果非要运动,建议在有空调的室内,或者室外傍晚/夜晚较凉爽时进行,并且运动时每15分钟补水一次,以防中暑。“三九天”也是一样,寒冷的天气很容易诱发心脑血管疾病,再加上冬天雾霾高发,这个时候还强调户外运动,反而得不偿失。另外,这样的运动方式并不适合老年人。老年人的心肺功能和对运动的适应能力与年轻人相差很大,过冷和过热的天气出

门就已经是一大考验,更不要说锻炼了。

来源:腾讯较真

金针菇在冰箱里“逆生长”是因为打了激素?

流言内容:金针菇放在冰箱里发生“逆生长”,是无良商家过量使用激素导致的。

真相解读:并非如此。金针菇在冰箱里生长属于正常的情况,与是否使用植物激素关系不大。金针菇子实体的形成需要较低的温度,大概6-10℃较为适宜。而冰箱里



同时具备适宜的温度、湿度与避光环境,还有金针菇根部残留的培养基提供营养物质,这都为金针菇在冷藏过程中的生长创造了良好条件,出现所谓的“逆生长”也就不足为奇了。

来源:腾讯较真

空调吹一夜会吹出面瘫?

流言内容:高温天很多人都喜欢开着空调睡觉。有人早晨起床后发现自己面瘫了,觉得是晚上空调和风扇吹的。

真相解读:这个说法缺乏依据。面瘫是常见疾病,但成因至今未明。虽然有少量不严谨的研究认为冷刺激可能与面瘫有关,但基于现有的研究证据,权威医疗组织、机构



在解释面瘫的原因时,都不采纳空调、电扇或冷风是诱因之一的说法。因此,可以说目前的证据并不支持空调或者风扇会吹出面瘫。如果冷风吹头不适,可考虑调整风向或加装挡板。

来源:腾讯较真

患上肾结石,就不能补钙了?

流言内容:肾结石含有很多钙,如

来源:科学辟谣



果患了肾结石还补钙,会导致结石病情加重。

真相解读:恰恰相反。患上肾结石并不意味着完全不能补钙,实际上,适当的补钙对于肾结石患者是必要的,并且可以帮助减少结石形成的风险。肾结石主要由草酸钙构成,适量补钙可以减少人体对草酸的吸收,从而降低草酸钙结石的风险。低钙饮食可能导致多余的草酸盐进入血液,增加泌尿系结石的风险。因此,肾结石患者应根据医生建议进行合理补钙,并注意多喝水和进行户外活动以促进维生素D的合成,帮助钙的吸收。

来源:科学辟谣

小便时泡沫多说明肾不好?



流言内容:小便的情况能够反映身体健康,泡沫变多说明肾脏功能下降了。

真相解读:泡沫尿并不一定意味着肾脏有问题。大多数情况下,它可能是由于日常生活中的无害因素引起的,如高蛋白饮食、尿液浓度高、尿液流速快或站立排尿时与马桶水面接触剧烈等。这些因素可以导致尿液中的空气被夹带进液体中,形成泡沫。同时,正常尿液中含有类似表面活性剂性质的溶质,如尿素、黏蛋白、磷脂等,它们含量很低,仅能短时间内维持气泡。然而,如果泡沫尿持续时间较长且泡沫量较多,特别是当伴有其他症状如浮肿、疲劳、尿液颜色变化或尿量减少时,这可能是肾脏疾病的一个警示信号。在这些情况下,及时就医进行相关检查是必要的。

来源:科学辟谣

熬夜让少女长出老年斑?

性。所以我们可以明确,热搜事件中90后姑娘脸上的斑,大概率不是老年斑;如果真是老年斑,也不是熬夜熬出来的,而更可能是“晒”出来的。

熬夜对颜值具有全面的打击性

虽然说老年斑的锅不需要熬夜来背,但可以确定的是,睡眠不足和夜间睡眠质量不佳会引起多种皮肤功能的异常。泛红、过敏、细纹、皮肤色素不均、弹性降低等情况,都可能跟睡不好、睡不够有关。

压力和睡眠障碍还会刺激下丘脑-垂体-肾上腺轴,引起游离睾酮等激素分泌增加,诱导皮肤油脂的生成,这也是为什么每逢加班、备考阶段,皮肤的出油量都会急剧增加的原因,而这又会加重痤疮(青春痘)的发生和程度。

此外,斑秃、休止期脱发也与睡眠障碍和情绪焦虑等精神因素有关。当然,除了毛囊炎之外,身体健康与睡眠之间的关系也是息息相关。睡眠时间过少、睡眠障碍或失眠,会导致高血压、糖尿病、肥胖和血脂异常等慢性病患病率的明显升高。

不过,对于“熬夜看手机”的时候,手机屏幕的光线对皮肤伤害非常大”这一说法,大家不需要过度担心。手机屏幕的光线为可见光,对人体的皮肤是无害的,引起皮肤光老化的主要元凶是阳光中的紫外线,所以看手机并不会诱发老年斑的出现。不过尽管如此,无论是坐还是卧,长时间看手机对颈椎、视力的伤害还是很大的,建议大家还是要控制好“刷机”时间,合理安排自己的日常作息。

来源:科学辟谣

不爱吃蔬菜,能用蔬菜干代替

并非如此

科学辟谣进行时

蔬菜干不能完全取代新鲜蔬菜,只能作为部分补充。

蔬菜在加工或干的过程中,不可避免会损失一部分水溶性维生素、矿物质等营养成分,营养价值降低。

市场上的蔬菜干主要有2类,大部分是油炸调味的蔬菜干,还有一小部分是冻干的原味蔬菜干。油炸蔬菜干通常添加大量糖、盐,高油高糖高盐不利健康。冻干蔬菜干通过快速冻干、水分升华脱水,营养保留较全面,但大多没加调味品,口感一般。

所以,冻干原味的蔬菜干在某些情况下可以作为应急的蔬菜替代品,但新鲜蔬菜富含的各类营养素更加全面和丰富,建议不爱吃蔬菜的人尽量尝试培养对新鲜蔬菜的兴趣。

作者:李锐
中国注册营养师 中国营养学会会员

审核:阮光锋
特色食品与健康信息交流中心副主任

月经来7天比来3天更健康

并非如此

科学辟谣进行时

月经无论来3天还是来7天,都是正常的。

我们一般将月经的第1天作为1个月经周期的第1天。来月经的第1天到月经完全干净所需要的时间为月经时间,两次月经第1天之间的间隔时间为月经周期。

正常的月经周期为28±7天,也就是说月经周期21-35天都算正常。

国内教材给出的正常月经时间为2-8天,平均时间为4-6天。但也有观点认为正常月经时间≤8天即可,因为月经时间短并不意味着必然存在特定疾病,所以,处于这个范围内的3天和7天都是正常情况,没有明显的优劣之分。月经是否正常,也不是只看月经时间,还要结合月经周期以及月经量等来综合判断。

作者:飞刀浙南医生

审核:孙义兵
浙江大学医学院附属妇产科医院副主任医师

加点醋泡脚,能治疗脚脱皮

并非如此

科学辟谣进行时

该说法不正确。用醋泡脚无法治疗脚脱皮,反而可能会加重症状。

脚脱皮是一种常见症状,引起这种情况的皮肤疾病种类繁多,常见的包括足癣(脚气)、汗疱疹、剥脱性角质松解症等。

低浓度的醋水泡脚与热水泡脚效果相似,主要起到清洁作用;而高浓度的醋水具有强烈的刺激性,泡脚可能会导致角质剥脱、足部皮肤破损等,从而加重脱皮症状。

脚如果出现脱皮问题,如果症状比较轻微,那么可以多涂抹一些润肤霜来缓解;对于严重的脚脱皮,建议去医院就诊。

作者:科学辟谣团队

审核:冯珊
国药集团德信医药制剂事业部

科学辟谣 | 中国新闻网
CHINA NEWS