

## 小孩怕冷,冬天就得多穿点,穿得越多越好?



这种说法并不正确。  
孩子平时怕冷,天冷时适当增加衣物

是必要的,但关键是适度保暖,而不是穿得越多越好,穿得太多反而可能影响孩子的健康和舒适。

建议家长遵循“分层穿衣”的原则,根据孩子的体温和活动情况灵活增减衣物:

1.内层舒适:选择柔软、透气、吸汗的内衣,如棉质或速干衣,有助于调节体温,保持身体干燥。

2.中层保暖:可选择羊毛衫或抓绒衣等保暖性好的衣物,这类衣物能够有效锁住体温。

3.外层防护:根据天气情况选择防风、防水的外套,如夹克或羽绒服,既能保暖,又能防止湿气渗透。

4.灵活增减:外出时携带几件薄衣服,而非一件厚衣服,方便随时调节。孩子感到热时可脱一层,感到冷时可加一层。

5.注意温差:进入温暖的室内后,应及时脱去外套,避免室内温度较高时孩子过热。

6.观察状态:定期检查孩子的冷暖状况。如果孩子出汗或抱怨太热,应适当减少衣物;如果感到冷,则增加衣物。

总的来说,应该根据实际气温和孩子的活动量来调整穿衣,既保证孩子不受寒,也避免过多衣物带来的不适。家长可以通过触摸孩子的颈背部来判断是否合适:颈背温暖而无汗是理想的状态。

来源:科学辟谣

## 高低肩是侧睡导致的?别再冤枉你的睡姿了!

相信很多人照镜子时,发现自己一边肩膀高一边低,第一时间也会怀疑是不是自己长期侧睡造成的。就像很多短视频声称的一样,想当然地认为“长期侧睡,肩膀两边受力不一样,肯定导致高低肩”。

先说结论:侧睡本身并不会直接导致高低肩,真正的原因往往更复杂,涉及肌肉失衡、不良坐姿、甚至是脊柱发育异常等问题。

接下来,我们来详细拆解这个问题。

**如何判断自己是否真的高低肩?**

首先,高低肩是指人体两侧肩胛骨前后位置不对称,一侧肩胛提肌和斜方肌过于紧张,外观上表现为一侧肩膀高一侧肩膀低。

要提醒的是,轻微的肩膀高低差异是非常常见的,绝大多数人都不是“完全对称”的,大家不用过于担心。

判断是否存在“功能性”或“结构性”的



高低肩,可以尝试以下几个方法:

**对镜自检法:**站在镜子前,双脚与肩同宽,放松站立,观察双肩是否明显不在同一水平线上。

**衣服线条观察:**穿上肩线的衣服,看看肩线是否一边高一边低。

**拍照对比:**请他人从正后方拍照,观察肩膀、肩胛骨是否对称。

**专业评估:**最准确的方法是请医生进行评估,判断是否为肌肉失衡或骨骼结构问题。

如果只是轻微不对称,且没有伴随疼痛或功能障碍,一般无需担心。

**侧睡真的会造成高低肩吗?**

答:不会直接造成,但可能在某些情况下加重已有的不对称。

侧睡本身是正常的睡姿,只要枕头高度合适,脊柱保持中立,肩膀并不会因此“被压塌”或“变形”。问题出在“错误的侧睡方式”,比如枕头过低或过高,导致颈椎侧弯,肩膀长期受压;或总是习惯性朝同一侧



侧睡,造成肌肉张力不均。

但即便如此,侧睡也只是“诱因”之一,并非根本原因。真正导致高低肩的因素往往早已存在。

所以,与其责怪侧睡,不如检查自己的睡姿是否科学、枕头是否合适。

**导致高低肩的真正原因**

高低肩的成因可以分为两大类:功能性和结构性。其中,功能性高低肩可以通过锻炼和调整改善的,而结构性问题则需要医生的专业诊治。

其中,导致功能性高低肩(最常见)的原因包括:长期单侧背包或提重物;不良坐姿或站姿,如歪着坐、翘二郎腿、偏头玩手机等;肌肉失衡:某些肌群过度紧张(如斜方肌、提肩胛肌),而对侧肌群无力;运动习惯不对称:如网球、羽毛球等单侧运动;某些神经系统疾病,如神经根病或神经受压同样会导致高低肩。

导致结构性高低肩(少见)的原因包括:脊柱侧弯:尤其是青少年时期未被发现的轻度脊柱侧弯,最终会导致肩膀不对称;骨盆倾斜或长短腿:骨盆歪斜会影响脊柱和肩膀的排列;先天性骨骼发育差异:极少数人天生肩胛骨位置不同。

**如何改善高低肩?**

如有存在功能性高低肩,那么改善的

关键在于“找准原因,对症下药”。

首先在生活习惯方面,要避免单侧背包、提重物,尽量双肩分担;纠正坐姿与站姿,保持脊柱中立;减少低头玩手机的时间,避免颈部前伸。

其次在睡眠条件方面,选择合适高度的枕头,让颈椎保持自然曲度;左右侧睡交替,避免长期压迫同一侧;床垫不宜过软,以支撑脊柱自然排列。

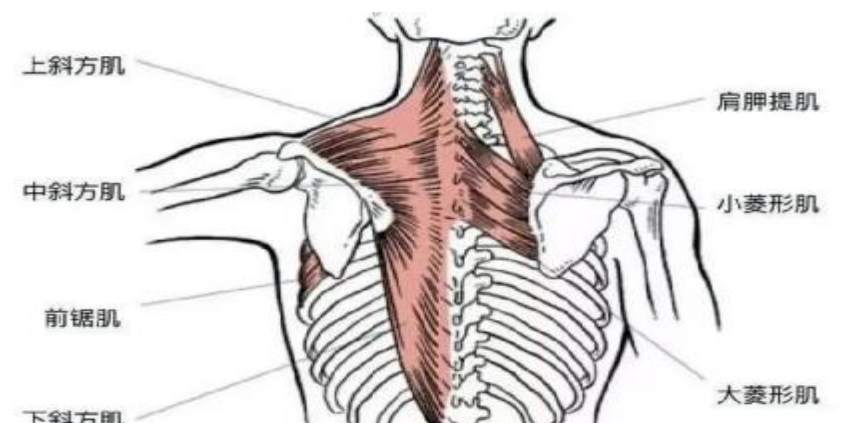
最后在功能训练方面,加强肩胛稳定肌群(如前锯肌、斜方肌)的训练;长时间伏案工作后适当拉伸紧张的肌肉,如上斜方肌、提肩胛肌;进行肩胛骨控制训练,改善肩部动态稳定性。

当然,也可以寻求专业帮助:康复医师可辅助进行手法松解、肌肉激活训练。如怀疑有脊柱侧弯,建议拍摄脊柱全长X线并咨询骨科医生。

总之,高低肩并不是侧睡“睡出来”的,而是多种因素长期作用的结果。侧睡不是原罪,关键在于你的睡姿是否科学、生活习惯是否平衡。

与其纠结“是不是侧睡害了我”,不如从现在开始,关注自己的姿势、锻炼肌肉平衡,才是改善高低肩的根本之道。

来源:科学辟谣



去年打过流感疫苗,今年就不用再打了

常见误区

### 科学辟谣进行时

这是一个常见误区。

流感病毒的变异速度很快,几乎每年都会出现新的流行株。上一年度接种的流感疫苗,针对的是当时预测的主要毒株,但这些毒株在下一季可能已经发生了明显变化。而且即使是相同的毒株,人体的免疫保护力也会随着时间逐渐下降,通常在6-12个月后显著减弱。

因此,去年接种的疫苗无法确保对当下流行的毒株仍有足够保护。世界卫生组织(WHO)和我国疾控中心都会在每年春季更新新一季的流感疫苗组成,并建议在秋冬季来临前(9-10月)重新接种,以获得针对当季流行株的免疫屏障。

作者 蒋永源 第三军医大学内科硕士

审核 李树德 北京佑安医院呼吸与感染性疾病科主任医师 北京预防医学会感染病学专业委员会委员

狂犬病潜伏期可达几十年

谣言

### 科学辟谣进行时

该说法没有科学依据。世界卫生组织的研究数据表明,狂犬病的潜伏期通常为2-3个月,短的不到一周,长则一年,这取决于狂犬病毒的侵入位置和病毒载量等因素,根本等不了几十年。目前,WHO所承认的狂犬病潜伏期最长的病例为8年,这是极其罕见的个例。

至于一些潜伏期十几年乃至几十年的病例,暴露时间大多依据患者回忆,并不严谨。

作者 科学辟谣新媒体

审核 唐芹 中华医学会科委专家委员会副秘书长 国家健康科普专家

只有寒冷天气才会失温

常见误区

### 科学辟谣进行时

这是一种常见误区。

失温的本质是身体散热速度超过产热速度,使核心体温降到35℃以下,并非只有在极寒环境才会发生。

在温度并不很低的环境里,如果长时间浸泡在水中,衣物潮湿、风力较大,或者身体虚弱、能量消耗过多,也可能快速出现失温。尤其在寒冷环境下,如果出现严重外伤、失血等情况,人体抗寒能力会进一步降低,此时更容易出现低温情况。

此外,婴幼儿、老人以及醉酒或疲劳的人群,更容易因调节能力不足或反应迟钝而出现失温。常见表现包括持续打寒战、言语含糊、动作笨拙、嗜睡甚至意识模糊。

总之,判断失温风险不能只看温度计上的数字,更要综合考虑环境条件和个体状态。

作者 蒋永源 第三军医大学内科硕士

审核 苏晓青 河北医科大学第三医院鱼疗科主任医师 中国心肺复苏培训专家委员会河北省心肺复苏培训专家委员会常委

## 小孩怕冷,冬天就得多穿点,穿得越多越好?



这种说法并不正确。  
孩子平时怕冷,天冷时适当增加衣物

是必要的,但关键是适度保暖,而不是穿得越多越好,穿得太多反而可能影响孩子的健康和舒适。

建议家长遵循“分层穿衣”的原则,根据孩子的体温和活动情况灵活增减衣物:

1.内层舒适:选择柔软、透气、吸汗的内衣,如棉质或速干衣,有助于调节体温,保持身体干燥。

2.中层保暖:可选择羊毛衫或抓绒衣等保暖性好的衣物,这类衣物能够有效锁住体温。

3.外层防护:根据天气情况选择防风、防水的外套,如夹克或羽绒服,既能保暖,又能防止湿气渗透。

4.灵活增减:外出时携带几件薄衣服,而非一件厚衣服,方便随时调节。孩子感到热时可脱一层,感到冷时可加一层。

5.注意温差:进入温暖的室内后,应及时脱去外套,避免室内温度较高时孩子过热。

6.观察状态:定期检查孩子的冷暖状况。如果孩子出汗或抱怨太热,应适当减少衣物;如果感到冷,则增加衣物。

总的来说,应该根据实际气温和孩子的活动量来调整穿衣,既保证孩子不受寒,也避免过多衣物带来的不适。家长可以通过触摸孩子的颈背部来判断是否合适:颈背温暖而无汗是理想的状态。

来源:科学辟谣

## 高低肩是侧睡导致的?别再冤枉你的睡姿了!

相信很多人照镜子时,发现自己一边肩膀高一边低,第一时间也会怀疑是不是自己长期侧睡造成的。就像很多短视频声称的一样,想当然地认为“长期侧睡,肩膀两边受力不一样,肯定导致高低肩”。

先说结论:侧睡本身并不会直接导致高低肩,真正的原因往往更复杂,涉及肌肉失衡、不良坐姿、甚至是脊柱发育异常等问题。

接下来,我们来详细拆解这个问题。

**如何判断自己是否真的高低肩?**

首先,高低肩是指人体两侧肩胛骨前后位置不对称,一侧肩胛提肌和斜方肌过于紧张,外观上表现为一侧肩膀高一侧肩膀低。

要提醒的是,轻微的肩膀高低差异是非常常见的,绝大多数人都不是“完全对称”的,大家不用过于担心。

判断是否存在“功能性”或“结构性”的



高低肩,可以尝试以下几个方法:

**对镜自检法:**站在镜子前,双脚与肩同宽,放松站立,观察双肩是否明显不在同一水平线上。

**衣服线条观察:**穿上带肩线的衣服,看看肩线是否一边高一边低。

**拍照对比:**请他人从正后方拍照,观察肩膀、肩胛骨是否对称。

**专业评估:**最准确的方法是请医生进行评估,判断是否为肌肉失衡或骨骼结构问题。

如果只是轻微不对称,且没有伴随疼痛或功能障碍,一般无需担心。

**侧睡真的会造成高低肩吗?**

答:不会直接造成,但可能在某些情况下加重已有的不对称。

侧睡本身是正常的睡姿,只要枕头高度合适,脊柱保持中立,肩膀并不会因此“被压塌”或“变形”。问题出在“错误的侧睡方式”,比如枕头过低或过高,导致颈椎侧弯,肩膀长期受压;或总是习惯性朝同一侧



侧睡,造成肌肉张力不均。

但即便如此,侧睡也只是“诱因”之一,并非根本原因。真正导致高低肩的因素往往早已存在。

所以,与其责怪侧睡,不如检查自己的睡姿是否科学、枕头是否合适。

**导致高低肩的真正原因**

高低肩的成因可以分为两大类:功能性和结构性。其中,功能性高低肩可以通过锻炼和调整改善的,而结构性问题则需要医生的专业诊治。

其中,导致功能性高低肩(最常见)的原因包括:长期单侧背包或提重物;不良坐姿或站姿,如歪着坐、翘二郎腿、偏头玩手机等;肌肉失衡:某些肌群过度紧张(如斜方肌、提肩胛肌),而对侧肌群无力;运动习惯不对称:如网球、羽毛球等单侧运动;某些神经系统疾病,如神经根病或神经受压同样会导致高低肩。

导致结构性高低肩(少见)的原因包括:脊柱侧弯:尤其是青少年时期未被发现的轻度脊柱侧弯,最终会导致肩膀不对称;骨盆倾斜或长短腿:骨盆歪斜会影响脊柱和肩膀的排列;先天性骨骼发育差异:极少数人天生肩胛骨位置不同。

**如何改善高低肩?**

如有存在功能性高低肩,那么改善的

关键在于“找准原因,对症下药”。

首先在生活习惯方面,要避免单侧背包、提重物,尽量双肩分担;纠正坐姿与站姿,保持脊柱中立;减少低头玩手机的时间,避免颈部前伸。

其次在睡眠条件方面,选择合适高度的枕头,让颈椎保持自然曲度;左右侧睡交替,避免长期压迫同一侧;床垫不宜过软,以支撑脊柱自然排列。

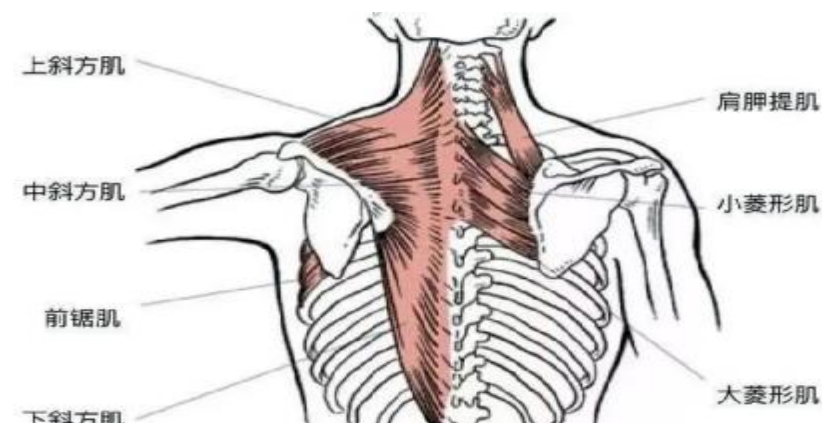
最后在功能训练方面,加强肩胛稳定肌群(如前锯肌、斜方肌)的训练;长时间伏案工作后适当拉伸紧张的肌肉,如上斜方肌、提肩胛肌;进行肩胛骨控制训练,改善肩部动态稳定性。

当然,也可以寻求专业帮助:康复医师可辅助进行手法松解、肌肉激活训练。如怀疑有脊柱侧弯,建议拍摄脊柱全长X线并咨询骨科医生。

总之,高低肩并不是侧睡“睡出来”的,而是多种因素长期作用的结果。侧睡不是原罪,关键在于你的睡姿是否科学、生活习惯是否平衡。

与其纠结“是不是侧睡害了我”,不如从现在开始,关注自己的姿势、锻炼肌肉平衡,才是改善高低肩的根本之道。

来源:科学辟谣



去年打过流感疫苗,今年就不用再打了

常见误区

### 科学辟谣进行时

这是一个常见误区。

流感病毒的变异速度很快,几乎每年都会出现新的流行株。上一年度接种的流感疫苗,针对的是当时预测的主要毒株,但这些毒株在下一季可能已经发生了明显变化。而且即使是相同的毒株,人体的免疫保护力也会随着时间逐渐下降,通常在6-12个月后显著减弱。

因此,去年接种的疫苗无法确保对当下流行的毒株仍有足够保护。世界卫生组织(WHO)和我国疾控中心都会在每年春季更新新一季的流感疫苗组成,并建议在秋冬季来临前(9-10月)重新接种,以获得针对当季流行株的免疫屏障。

作者 蒋永源 第三军医大学内科硕士

审核 李树德 北京佑安医院呼吸与感染性疾病科主任医师 北京预防医学会感染病学专业委员会委员

狂犬病潜伏期可达几十年

谣言

### 科学辟谣进行时

该说法没有科学依据。世界卫生组织的研究数据表明,狂犬病的潜伏期通常为2-3个月,短的不到一周,长则一年,这取决于狂犬病毒的侵入位置和病毒载量等因素,根本等不了几十年。目前,WHO所承认的狂犬病潜伏期最长的病例为8年,这是极其罕见的个例。

至于一些潜伏期十几年乃至几十年的病例,暴露时间大多依据患者回忆,并不严谨。

作者 科学辟谣新媒体

审核 唐芹 中华医学会科委专家委员会副秘书长 国家健康科普专家

只有寒冷天气才会失温

常见误区

### 科学辟谣进行时

这是一种常见误区。

失温的本质是身体散热速度超过产热速度,使核心体温降到35℃以下,并非只有在极寒环境才会发生。

在温度并不很低的环境里,如果长时间浸泡在水中,衣物潮湿、风力较大,或者身体虚弱、能量消耗过多,也可能快速出现失温。尤其在寒冷环境下,如果出现严重外伤、失血等情况,人体抗寒能力会进一步降低,此时更容易出现低温情况。

此外,婴幼儿、老人以及醉酒或疲劳的人群,更容易因调节能力不足或反应迟钝而出现失温。常见表现包括持续打寒战、言语含糊、动作笨拙、嗜睡甚至意识模糊。

总之,判断失温风险不能只看温度计上的数字,更要综合考虑环境条件和个体状态。

作者 蒋永源 第三军医大学内科硕士

审核 苏晓青 河北医科大学第三医院鱼疗科主任医师 中国心肺复苏培训专家委员会河北省心肺复苏培训专家委员会常委