

真相来了,别再被这些流言误导



□黄哲雯

新冠抗原检测可以代替核酸检测? “过午不食”有助于减肥? 植物奶油性堪比杀虫剂? 常喝硬水容易患肾结石……日前,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的流言榜,对最近广为传播的几个流言进行辟谣,同时给予科学解读。

流言1、新冠抗原检测可以代替核酸检测

真相:目前主要有三种方法来检测病毒是否入侵人体:核酸检测、抗原检测和抗体检测。前两者都属于直接检测病毒的方法。相比核酸检测,抗原检测的速度可

以更快,操作也更便捷,但准确度较低,一般用于感染早期。疫情发生后,多国在公认核酸检测为新冠病毒检测“金标准”的同时,也推广了抗原检测,将之作为一项有效补充。

流言2、“过午不食”有助于减肥

真相:胃部食物4~6小时左右排空一次,正常三餐的间隔一般是4~5小时左右,这样既不易产生饥饿感,又能保证营养物质对身体各器官的供应。

“过午不食”的进餐方式会使胃部至少18个小时处于空虚状态,而胃酸却在持续分泌。胃内没有食物中和胃酸,就有可能刺激损伤胃黏膜,导致胃炎、胃溃疡或者十二指肠溃疡,出现烧心、胃部疼痛等症状。

想要健康,科学的做法应该是“过午少食”,即将一天的大部分能量和营养摄入放在早餐和午餐,晚餐少吃、早吃,且保持清淡饮食。

流言3、奥密克戎变异株感染症状轻,相当于“大号流感”

真相:奥密克戎变异株的传播力、对人类健康的危害比普通流感要高。并且由于其轻症比例较高,传播隐匿性较强,给传染源的发现和管理带来了极大的挑战。

或许对某些个体来说,感染奥密克戎变异株导致的新冠肺炎出现重症等情况的概率在下降,但作为一个整体来看,奥

密克戎变异株传播快、短时间内感染率高,这使得受感染人群的绝对数更大,继而导致重症和死亡的发生绝对数就会高。

有研究对有关国家在去年8月至10月,去年11月至今年1月两个时间段的病死率和死亡率进行了比较分析,奥密克戎变异株流行期间的病死率确实下降了,但同期因疫情造成的死亡总数却高于德尔塔变异株流行的同期死亡数。可以说,奥密克戎变异株流行的危害依然是严重的,并不是“大号流感”。

流言4、植物奶油性堪比杀虫剂

真相:植物奶油中可能部分包含着反式脂肪酸,但植物奶油并不等同于反式脂肪酸。

若是仔细留意一些植物奶油的成分标签,会发现里面没有丝毫乳脂和胆固醇,但是却有反式脂肪酸。有许多研究证据表明:摄入过多反式脂肪酸会增加心血管疾病的发病几率。

但植物奶油不能和反式脂肪画等号,一些植物奶油在制造过程中,通过采用新的工艺例如低温高压、新的催化剂,以及完全氢化的工艺,可以大幅度减少反式脂肪酸的产生,甚至可以少于动物奶油。

当然,不管是人造植物奶油还是天然动物奶油,还是要少吃为宜,毕竟脂肪含量高的食物摄入过多,一是会导致肥胖,二是升高血液中的胆固醇含量,从而增加心血管疾病的风险。这些无论是植

物奶油还是动物奶油,都是无法避免的。

流言5、常喝硬水容易患肾结石

真相:水的软硬是根据水中的钙离子和镁离子含量来确定的,这两种离子含量越高,水的硬度越高。我国《生活饮用水卫生标准》规定:生活饮用水的总硬度(以碳酸钙计)不超过450mg/L,相当于1L中含有180mg钙元素。但是,成年人一天的饮水量通常不超过2L(360mg钙元素),这样的饮水量对其体内的钙离子浓度没有太大影响——根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs)》,18岁以上人群钙元素的每日参考摄入量800mg,可耐受最高摄入量2000mg。

可见,按推荐摄入量的最高标准以及生活用水的最大硬度计算,成年人每日的钙摄入量也不会达到钙超标,更不会导致结石。

流言6、食用金箔是高端添加剂,对身体有益

真相:金箔对于人体毫无营养价值可言。金本身是一种比较稳定的化学元素,它在日常烹调的环境中很难熔化,也就是说它保持着一个金属固体的形式,不能变成离子,进不到我们的血液当中去。所以吃进去并不能被人体吸收。如果服用量过大,还可能会导致消化不良等一些情况。若金箔的纯度不够,或者添加了一些其他的元素,有可能引起中毒。

□实习记者 郝佳伟

近期多省份出现了不少新增确诊病例,当前国内外疫情总体形势和陕西疫情形势如何?公众应该如何做好个人防护?4月8日,本报记者采访了陕西省疾病预防控制中心传染病预防控制所所长张义。

记者:请问当前国内外疫情形势如何,陕西疫情形势又怎样呢?

张义:当前全球新冠肺炎疫情仍处于大流行阶段,全国每日报告新增感染者屡创新高。自3月以来,全国累计报告本土感染者已超过10万例,波及30个省份,总体呈现流行范围广、规模性疫情与散发疫情交织、外溢病例及续发疫情多等特点。奥密克戎变异株已经成为我国境外输入以及本土疫情的优势毒株,导致疫情的早期发现更难,发现时往往已经波及了一定范围,当然,疫情控制的难度也进一步加大了。

3月5日以来,截至4月8日时,我省已累计报告感染者421例。鉴于当前全国各地疫情形势,全省零星发病的风险将持续存在。此外,我省及周边省份已陆续出现货运生活物资运输保供等跨省流动人员感染,且多数感染来源不明,货运可能已成为城际间疫情传播的重要媒介,外省输入压力依然很大,需要引起高度重视。在4月6日西安市开展的全员核酸检测筛查中,3例感染者为外省来陕货运从业人员。

记者:面对当前疫情形势,公众要如何做好个人防护?

张义:避免前往涉疫地区。鉴于当前省内外疫情形势,我省对近期有病例报告省份的来(返)陕人员严格落实分类管控措施。公众应避免前往涉疫地区,确需出行的,请密切关注相关地区疫情最新情况,提前了解目的地防疫政策并合理规划出行路线,出行途中全程做好个人防护。

疫区来陕主动报备。外省来(返)陕人员,应提前了解陕西疫情防控政策,申领“陕西一码通”健康码;来(返)陕后暂不与亲朋聚餐聚会,配合落实各项防控措施,保持简约生活方式。如有14天内到过涉疫地区、与病例活动轨迹有交集,收到提醒短信、健康码变色等情况,请做好个人防护,立即向所在社区(村)、单位或入住酒店报备,并主动进行核酸检测,配合做好疫情防控。

积极接种新冠病毒疫苗。新冠病毒疫苗的接种对预防新冠肺炎,尤其是重症和死亡效果非常明显。符合条件的人群,没有接种疫苗的要尽快接种;没有全程接种的要尽快补足未种的疫苗;到了规定时间间隔还没有打加强针的要尽快进行接种。此外,要高度重视60岁以上老人的疫苗接种情况,老年人一方面随着年龄的增长,免疫力在下降;另一方面,老人基础性疾病较多,一旦感染新冠病毒,得重症或死亡的风险远远高于年轻人。监测数据显示,疫苗在预防重症和死亡等方面有良好的效果,对于最需要保护的老年人和有基础疾病的人群来说,最好尽快接种疫苗。

新研究证实

喝咖啡降低痛风风险

□李杨

据《日本经济新闻》近日报道,日本防卫医科大学和大阪大学的联合团队在全基因组关联分析研究中发现,保持喝咖啡的习惯将有助于降低痛风发病风险。

研究团队通过对超过15万人的咖啡饮用习惯和痛风发病风险进行关联研究,发现长期饮用咖啡有助于降低痛风发病风险,并认为今后通过对咖啡成分的分析,或许能够揭开痛风发病的机理原因和预防方法。

众所周知,血液里的尿酸升高,大量尿酸随着血液循环抵达人体的各个关节,直接导致的后果就是痛风。咖啡中含有的咖啡因会转化为嘌呤,导致尿酸升高。因此,从理论上讲,痛风病人是不能喝咖啡的。然而令人意外的是,此前国内外已有多项研究证明咖啡对预防痛风有益,却缺乏相关的统计分析和数据支撑。

此次,研究团队通过全基因组关联分析,针对超过15万研究对象的三项数值,包括每周饮用咖啡次数、尿酸指数和痛风发病风险进行研究,并将每周饮用咖啡的次数从0次到7次列为八档,发现一周内每多喝一天咖啡,痛风发病的风险就能降低约25%。至于每天喝几次、喝多少咖啡则不纳入考量范围。防卫医科大学的松尾洋孝教授说:“饮用咖啡的行为并未影响到尿酸数值的高低,但痛风发病的风险却呈现出下降趋势。”

研究表明,咖啡作为一种天然的碱性饮品,经常饮用不仅有利于保持体内酸碱平衡,还能在痛风防治过程中发挥重要作用。

□杨剑兰

3月21日,东方航空公司MU5735航班执行云南昆明——广东广州任务时,在广西梧州市上空失联并坠毁。面对灾难信息,许多网友深感悲痛,甚至有人出现了痛哭、失眠等创伤后应激障碍(PTSD)的症状。

人们普遍认为,当灾难发生时,只有亲身经历灾难的人才会出现创伤后应激障碍之类的心理健康问题。但心理学家研究发现,仅仅是看与灾难相关的报道,人们也会出现创伤后应激障碍。那么,这是由什么原因导致的呢?

由同理心引起的创伤体验

创伤后应激障碍是指个体经历、目睹或遭遇一个或多个涉及自身或他人的实际死亡事件,或受到死亡、重伤威胁后,所导致的个体延迟出现和持续存在的心理与精神障碍。

创伤后应激障碍的常见症状有如下3种。其一是闯入性症状,患者常做噩梦、大脑会出现创伤场景,同时伴有严重的应激生理反应,如手抖、心跳加速等;其二是

回避性症状,患者长期或持续地回避与创伤经历有关的事件,甚至出现选择性遗忘,无法回忆创伤细节;其三是警觉性增高症状,患者会出现过度警觉、惊恐反应,并伴随注意力不集中、焦虑不安等。

那么,为何看灾难报道也会出现创伤后应激障碍的症状?这是因为出现了替代性创伤。心理学家麦卡恩和皮尔曼于1990年提出了替代性创伤的概念,专门用于描述心理治疗师在帮助求助者的过程中感受到的创伤性体验。

这一概念最初多指向帮助他人的专业人员,如警察、消防员、医生、社会工作者等,后来学者又拓展了替代性创伤的定义:由同理心引起的创伤体验,即人们虽然没有亲历创伤事件,但通过看、听、读相关新闻报道或讨论该事件等方式,间接暴露于严重创伤性事件下,出于对他人遭受创伤的同情和共情,而产生了仿佛亲历现场的创伤反应。

生理、心理因素共同作用的结果

既然越看越难受,为什么人们不主动拒绝负面消息以保护自己呢?这是因为人

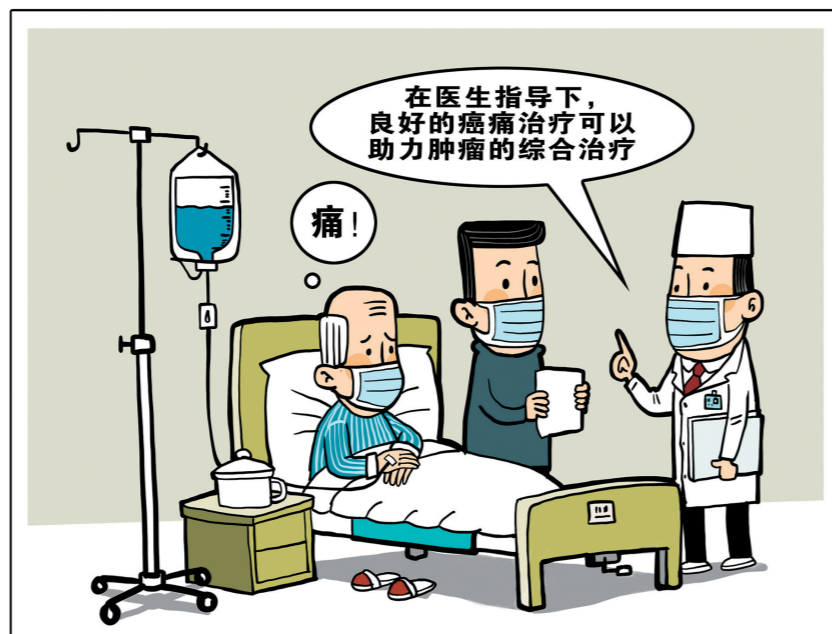
脑具有能即时感应他人苦难并感同身受的神元网络——镜像神经元。

镜像神经元的发现,要追溯到1988年。在由意大利帕尔马大学神经科学家佐拉蒂所领导的猴子大脑实验中,研究人员发现,当猴子抓取香蕉时,它们大脑的某些神经元就会被激活,而当猴子看到研究人员抓取香蕉时,这些神经元竟也被激活了。科学家们将这类神经元命名为镜像神经元,他们普遍认为镜像神经元是共情(同理心)得以产生的物质基础。同时,科学家们还发现镜像神经元使得情绪具有传染性,而情绪的传染是在动物潜意识层面自动发生的。

除了生理原因外,已有心理学研究表明,人类天生就对负面信息更为敏感,对负面情绪记得更牢,也更容易从负面角度去解读一个事件。而人类在记忆、情绪、决策等方面给予负面信息更大权重的现象,被称为负面偏向。这或与人类进化有关,相比正面信息,负面信息可能更加生死攸关,当我们的祖先遇到危险(负面事件)时,他们需要投入更多的情绪、记忆,以避免死亡、延续自我和种族。

远古人类遭遇的危险远比当代人类

癌痛难熬 专家来支招



癌痛治疗 新华社发 朱慧卿 作

□梁超仪

2022年4月15日至21日是第28个全国肿瘤防治宣传周,今年的主题是“癌症防治 早行动”,旨在积极倡导每个人做自己健康的第一责任人,正确认识癌症、积极防控癌症、树立癌症三级预防理念。

但不少癌症患者只专注于治疗肿瘤,却忽略了对于癌痛的治疗。专家指出,这种情况随着医学的进步正发生变化,因为有效的癌痛治疗也是肿瘤治疗

的重要组成部分。

长期忍痛不可取 大多数都可缓解

不少恶性肿瘤患者以为忍一忍疼痛就过去了,但长期忍痛会大大消磨患者意志,不利于医生诊断,易延误病情。而且疼痛是主观感受,医生、亲人都无法知晓,任何医学检查和化验都无法代替疼痛者自身的感受。专家提醒,当疼痛发生时,要勇于说出来,积极寻求解决办法,为后续治疗增加信心。

癌痛常见来源有三个:一为癌肿本身引起的疼痛,比如肿瘤对周围结构造成的压迫、侵蚀,以及肿瘤细胞本身产生的炎症反应和内分泌反应等,大约占七成以上;二为肿瘤治疗引起的疼痛,比如手术、化疗等带来胸部术后肋间神经痛、腰椎术后腰痛、放疗后神经痛等问题,大约占一成多;三是颈椎病、椎间盘突出等非肿瘤原因导致的疼痛,占比不足一成。需要注意的是,癌症患者常常合并精神和心理层面的不适,同样可能导致疼痛的发生。

针对不同的疼痛原因,有相应的缓解办法。第一种,癌痛来源于癌肿本身,癌治好了,疼痛就消失了,抗癌即是疼痛治疗;第二种,手术、创伤性操作、放疗或化疗等引起的疼痛,肿瘤治好后,疼痛仍需继续治疗;第三种,非肿瘤因素所致的疼痛,也需要在肿瘤治好后继续治疗。按照以上三阶梯止痛,大多数癌痛可基本缓解。

吗啡药会上瘾? 医生指导下正确使用

目前,治疗癌痛的药物分为普通止痛药和针对特定肿瘤的特定治疗药物。有患者担心,服用吗啡类药物止痛容易成瘾。

对此,专家表示,吗啡类成瘾要辩证看。吗啡用于癌痛治疗中的剂量很小,成瘾很少见,吗啡类药物可以有效控制疼痛,改善患者生活质量。而一旦疼痛得到缓解,癌痛的病因已去除,只要采用合适的步骤和方法逐步减量,实现停药并非难事。需要提醒的是,不可突然停药,以免出现严重的药物戒断综合征。

健康小知识

你静脉曲张了吗 专家支招轻松缓解

下肢静脉曲张是成年人中最常见的一种病,据不完全统计,有27%的人存在着下肢静脉功能不全,或者下肢静脉曲张的问题。

北京中医药大学东方医院周围血管科主任医师曹建春解释,“导致下肢静脉曲张最常见的原因有两个,第一个是长期保持一种姿势,很少活动,比如久站或久坐。另外一个就是本身的静脉壁发育薄弱,或者先天性的静脉瓣膜功能不全。两个原因共同作用,才导致下肢静脉曲张。”

曹建春介绍,“静脉曲张最开始的表现往往是下肢水肿,伴有腿的乏力困倦感,随后才慢慢出现静脉曲张扩张,在小腿后边或内侧出现紫蓝色迂曲扩张血管团、呈条索状的弯曲扩张状态等,这就是静脉曲张。”

如何预防下肢静脉曲张?曹建春建议,要避免久站,半个小时到一个小时左右,要坐下来抬高下肢休息;久坐也一样,一个小时左右,站起来走一走,也可以把腿抬高。

曹建春推荐,坐姿状态下,不妨把腿伸直,把脚尖绷直,然后勾脚尖,背伸和屈伸两个动作互相交替,每隔一个小时,按照这个动作要领运动五分钟。 □乔业琼

趴桌午睡伤颈椎 分享颈椎最爱的三个动作

“春天容易犯困,午睡对身体健康非常有益。”湖南省人民医院骨科五病区主任医师贺学军表示,但是趴着午睡,尤其是长期趴着午睡,却是一种不良习惯。因为颈椎有一个向前突的生理曲度,趴着午睡,导致颈椎处于一种反弓的病理状态,如果颈椎长期处于这种状态,会导致两个不良后果。

“一是容易引起颈部肌肉劳损,导致颈部疼痛不适;二是加速颈椎退变,导致颈椎间盘突出,压迫神经血管,引起头痛、头晕等症状,严重的会出现四肢麻木、无力,甚至大小便功能障碍等。”贺学军建议,做这三个动作有助于缓解颈椎疲劳。

颈部争力。左手放在背后,右手置于胸前,手掌向左平行推出,头向右旋转至极限位,停留3~5秒钟,再交换左右手。这个动作可以锻炼颈椎和肩部肌肉的协调性,缓解和预防颈椎病的发作。

头手相抗。两手十指交叉紧贴于颈后,手向前用力,头向后用力,使两力相抗,停留3~5秒钟。头手相抗,有助于增强颈部肌肉力量,缓解颈部肌肉的疲劳。

仰头望掌。两手十指交叉扣向上举过头,掌心朝上,头向后仰向手背,保持5秒钟。这个动作可以有效拉伸、放松颈部肌肉。 □普夏夏

看灾难报道内心也可能受伤

多得多,而那些没有负面偏向、对风险缺乏感知的祖先,或许早就带着他们的“正面偏向”基因在危机四伏的进化之路上消失了。

若出现问题要主动屏蔽相关信息

那么,什么样的人更容易出现替代性创伤?我们又该如何避免自己出现类似心理问题呢?

容易出现替代性创伤的人群通常有这些特质:曾有创伤后应激障碍、性格敏感脆弱、认知消极悲观、同理心强、易受暗示、有拯救者情结……如果已出现情绪低落、焦虑不安、饮食和睡眠障碍等问题,就要主动拒绝和屏蔽与灾难有关的信息,这是对自己最有效的保护。

为避免出现替代性创伤,我们要有适度的抽离心态,提醒自己不要过度沉浸于悲痛之中。此外,人们还要有社会支持系统,有家人和朋友的相互陪伴与支持。

最后要说的,是替代性创伤这一现象的存在,让我们看到了人性深处最纯朴的善良。同时,也要提醒人们,要适当抽离出来,照顾好自己,这样才能更好地去照顾、帮助他人。