



李 洁

胡子会越刮越长,越长越粗吗? 肠息肉做手术切除会越切越长吗? 孩子太早戴眼镜会加重近视吗? 茶壶里的茶垢是养壶神器还是细菌温床? ……

最新一期的“科学”流言榜发布,针对近期热门的健康伪知识进行集中辟谣。

流言1 饭后马上游泳会腿抽筋

真相:有人认为吃饭后,人体大量血液会集中到胃肠道参与消化,四肢肌肉的供血就会减少,在游泳时就容易抽筋。其实,这种说法很不严谨。腿抽筋通常是由电解质失衡、肌肉疲劳、热身不足或水温过低等引起的。

饭后,人体血液更多地集中于胃肠道,帮助消化,但这种分流是有限的,可调节的,远远不至于让肌肉“断供”,更不是抽筋的直接原因。如果只是吃了一顿简餐或零食,通常不需要刻意等待就可以进行适度运动。如果是高脂、高蛋白的大餐,建议间隔30到60分钟再游泳,但这主要也是为了避免胃部不适,而非防止抽筋。

同时,个体差异也很重要。对于胃动力差、容易胃胀气、反流的人,或是糖尿病等患者,则建议延长饭后休息时间,并避免空腹或过饱时运动。

流言2 肠息肉会越切越多

真相:这种说法没有科学依据。有些类型的肠息肉有癌变风险,及时切除是非常有必要的,也不会越切越多。

肠息肉是在结肠内膜形成的一些细胞小团块,大部分肠息肉是良性无害的。但有一些息肉(比如腺瘤性息肉)如果不及处理,可能会有癌变的风险。因此,尽早切除是有必要的。

息肉切除本身并不会导致更多的息肉复发。

流言3 经常刮胡子会越长越粗

真相:网上流传着不要经常刮胡子的说法,认为这样会刺激皮肤,导致新长出来的胡子越来越粗。这是一个常见误区。刮胡子不会改变胡须的粗细,所谓“越刮越粗”只是生理错觉。

包括胡须在内的毛发都是从毛囊中生长出来的,它的粗细受到毛囊结构的影响。而毛囊的结构与基因以及激素水平有关,跟刮胡子这个行为并没有直接关系。

流言4 孩子太早戴眼镜会加重近视

真相:有些家长认为越早戴近视眼镜会使眼球变形,担心近视变得越来越严重。恰恰相反!孩子出现眼球突出、眼轴变长等眼球变形的情况,是近视度数加深的结果。尤其是高度近视者,眼轴延长更明显,与是否戴眼镜无直接关联。

若孩子觉得戴框架眼镜不方便,可在医生指

导下选择角膜塑形镜(OK镜)或离焦软镜等角膜接触镜。

此外,发现孩子视力异常时,应尽早到专业机构检查,避免因错误认知而延误干预时机。定期复查视力、建立视觉健康档案,是科学防控儿童近视的关键。

人们之所以产生刮完胡子会变粗这样的想法,可能是刮完胡子之后的触感导致的错觉。胡子的形状不是圆柱形,而是更接近于圆锥形,从毛囊向外逐渐变细。在刮胡子之后,靠近毛囊的“胡子茬”确实比“胡子尖”要粗,所以给人以胡子变粗的感觉。但实际上刮胡子并不会对毛囊产生影响,胡子重新生长之后粗细并不会发生变化。

总之,如果发现了息肉,特别是有癌变风险的息肉,要积极配合医生的治疗,避免延误病情。

流言5 雨天开新能源车会漏电触电

真相:这是一种常见的误解。新能源电动汽车在设计之初,就已充分考虑了防水和防漏电问题,其电池普遍采用IP67或更高等级防水,而这种防护等级可以完全防止外物及灰尘侵入,并且能够在短时间浸水的情况下保证完好。也就是说,新能源车在雨天正常使用,不存在漏电风险。

此外,新能源车还配备了多重安全保护机

制,比如很多电路都有防水要求,充电接口设有防水结构,一旦检测到异常,系统会自动切断高压电源等。当然,任何车辆在暴雨或深积水路段行驶都有风险,不建议强行通过,但这更多是出于行车安全的考虑,而不是因为存在“漏电”问题。总之,下雨天正常开新能源车,不会漏电触电,大家不用过于担心。

流言6 注射端粒酶基因可逆转衰老

真相:这种说法没有科学依据。端粒酶是科学家研究抗衰老的重要方向之一,但“注射端粒酶基因就能永葆青春”的说法目前并不成立,应警惕此类夸大宣传。

端粒是染色体末端的“保护帽”,每次细胞分裂时它都会缩短,当端粒变得过短时,细胞会进入衰老或凋亡状态。端粒酶是一种可以延长端粒的酶,它在某些细胞(如干细胞、癌细胞)中活

性较高,因此被认为有延缓细胞衰老的潜力。

需要明确的是,端粒缩短只是衰老的一个因素,衰老是涉及基因组稳定性、线粒体功能、代谢改变等多因素的复杂过程,仅靠延长端粒并不能逆转整个衰老过程。目前的研究主要局限于动物或细胞实验,有研究通过基因编辑延长了实验小鼠的寿命,但尚未在人体中证明安全有效。

流言7 茶垢是茶叶精华可以养壶

真相:不少茶友将茶垢视作茶叶的精华所在,觉得泡在壶里可以起到养护茶壶的作用。真相却让人大跌眼镜:茶垢不仅可能损伤茶具,更会带来健康隐患。

首先,茶垢可能影响茶具的外观颜色和透气性。茶垢主要是茶叶中的多酚、咖啡碱与水中的矿物质(如钙、镁离子)结合形成的沉积物,如果泡茶的水质或茶具质量不好,茶垢可能富集一

定量的重金属元素。

同时,茶垢也为微生物的滋生提供了环境。茶垢一直不清洗,微生物等有害物质可能会进入茶汤中,对健康造成不良影响。此外,留有老茶垢的茶具泡出来的茶汤常有陈腐味,会破坏茶汤的原本风味。

养壶是通过茶汤的滋润使壶体更加温润,而不是不清洗。茶汤润壶后,需要及时清洗,避免茶垢积累,要保持干净卫生。

近日,影视剧《长安的荔枝》上映,小编被李善德疯狂找荔枝保鲜法的情节狠狠拿捏,荔枝“一日色变,两日香变,三日味变”,从岭南到长安五千多里地,想要运新鲜荔枝简直难于上青天!不过现在在各种科技和生活小妙招,保存荔枝没那么难。

今天给大家分享挑选荔枝、保存荔枝、吃荔枝的那些小知识。

如何挑选荔枝
目前,我国约有200多个荔枝品种,比如“怀枝”“妃子笑”“糯米糍”“桂味”“白糖罂”“白蜡”“红绣球”“荔枝王”等。两个方法教你挑到好吃的荔枝。
从品种上挑选荔枝
不同品种的荔枝,在营养成分含量上存在差异。有文献数据显示:妃子笑的维生素C含量为64毫克/100克;红绣球的维生素C含量最高,可达到108.5毫克/100克,吃3-4个几乎就能满足一般人群一天的维生素C需求了;桂味的维生素C含量较低,仅为10.2毫克/100克。
但桂味的总糖含量较大多数品种的荔枝高,为18.2%,而比较低的糯米糍,总糖含量为11.6%。在众多荔枝品种中,糯米糍的可食用部分较高(约80%),果核占比较低(约2.7%)。
从外观上挑选荔枝
看 首先看荔枝的表皮,选择颜色鲜艳的,果皮颜色是判断荔枝成熟度的一个重要指标,荔枝果皮鲜艳的红色是由于成熟过程中果皮花青素积累及叶绿素降解所致,如果表皮明显呈褐色,那就是不新鲜了。
捏 其次用手轻轻捏一捏荔枝,选有弹性且偏硬的,说明水分充足,较为新鲜。
闻 最后还得闻一闻荔枝的味道,有荔枝的清香味而不是发酵的酒精味。
荔枝保鲜有妙计
科技保鲜 从采摘那一刻起,荔枝便开始出现不可逆的水分流失。为此,广东科研团队率先提出“荔枝冻眠锁鲜技术”,其关键在于,通过-35℃以下速冻处理,在荔枝细胞尚未完全衰老前,迅速抑制其生理活动。冻眠过程包括:快速预冷、真空包装、精准速冻、低温储藏四个环节。
研究表明,冻眠荔枝解冻后,仍能保留80%以上的原始营养与风味,果皮色泽红润,果肉晶莹脆嫩,显著优于普通冷藏样本。
四步教你家庭保鲜
剪去多余梗条 先将荔枝用剪刀剪掉多余的梗条。注意,剪刀不要剪到荔枝的果皮。
盐水浸泡杀菌 将荔枝放到淡盐水中浸泡10分钟,利

夏季如何注意食品安全

林丽鹂

进入夏季,烧烤、凉菜、冷饮等餐饮消费持续升温。为防范食源性风险,筑牢夏季食品安全防线,提醒广大消费者在夏季从以下几个方面注意食品安全。

合理选择用餐场所。首选项证件齐全、环境整洁、卫生条件好、明厨亮灶实施较好的餐饮单位就餐,不在无证小店就餐。选择炭火锅或炭火烤肉的餐厅时,要注意用餐场所所有无通风设施。

用餐前多留心观察。用餐前检查盘子、杯子等餐具是否干净,有无水渍、油渍以及食物残渣。在餐厅食用生鱼片、生腌海鲜、凉拌菜、酱卤肉、凉皮凉面等菜品时,要注意食物感官性

状和味道有无异常。

外卖送餐看看证照。通过第三方平台订外卖时,要注意查看卖家在网络平台公示的相关证照,优先选择距离近、评价好、点餐量大的餐饮单位订购。收到食品后要检查食品包装及食安封签是否完整。打开包装后要检查菜品温度、色泽、味道等是否正常,有无异物。

居家做饭生熟分离。切熟食要使用单独的刀具和案板。冰箱内熟食应加盖存放,并与生食分层隔离。冰箱不是保险箱,菜品及原料长时间存放一样会腐败变质。若剩余食物出现异味、黏腻或霉斑,务必不要食用。



用盐水来洗净果皮表面的杂菌。

风凉干燥处理 将荔枝风凉干燥。

真空低温保存 将荔枝放到真空袋里,然后放入冰箱。如此一来,便可长时间保存啦。

吃荔枝的小知识

适量食用 荔枝虽美味,但不能贪吃。《中国居民膳食指南》建议每人每天水果摄入量为200-350克,约为10-15颗荔枝。儿童更应严格控制食用量。若当天需摄入其他水果,应相应减少荔枝食用量。

避免空腹食用 建议饭后半小时食用荔枝,既能减少对肠胃的刺激,又能避免血糖波动过大。

特殊人群慎吃 扁桃体炎、咽喉炎、牙龈肿痛、溃疡性结肠炎、便秘患者不宜多吃荔枝;糖尿病患者应避免食用。

(据央视新闻)

孕早期饮酒可能影响胎儿神经系统发育

芬兰赫尔辛基大学日前宣布,该校参与的研究表明,孕早期接触酒精可导致胚胎细胞基因表达和代谢发生变化,尤其对未来发育为神经系统的细胞影响显著。这一发现再次强调了备孕期间及孕早期戒酒的重要性。

赫尔辛基大学与东芬兰大学的研究人员在实验室环境下让人类多能胚胎干细胞分化为内胚层、中胚层和外胚层。外胚层最终发育成机体的大脑、神经、皮肤等,中胚层发育成心脏、血液、肌肉和骨骼等,内胚层则发育成肺、肝、胰腺和肠等。随后,研究人员将这些细胞暴露于两种不同浓度的酒精环境中,模拟酒精对胚胎发育的早期影响。

研究结果显示,酒精浓度越高,对细胞基因表达和代谢的干扰程度越大。其中,外胚层细胞受影

响最为明显,出现了与神经系统异常相关的基因变化。这些变化可能与胎儿心脏发育异常、腭颌体发育不全及前脑无裂畸形等先天性疾病相关。

研究负责人、赫尔辛基大学副教授尼娜·卡米宁-阿霍拉说,这项研究提供了酒精在怀孕最初几周即可能引发发育障碍、尤其是胎儿神经系统发育障碍的证据,“这段时间,女性往往尚未意识到自己已经怀孕,因而在此期间避免饮酒具有重要意义。”

此次研究是芬兰科研机构一项长期研究项目的一部分,旨在揭示酒精对人类早期发育过程及后续健康的具体影响。相关研究成果已发表在国际学术期刊《疾病模型与机制》上。

(朱晨昊 徐 谦)

“隔年”防晒霜还能防紫外线吗?

陈 曦

除此之外,储存方式也会影响防晒霜的使用寿命。“不要把防晒霜放在高温和阳光直射的环境中。”张健说,具体来说,不宜存放在车内或窗台等高温环境,而应置于阴凉干燥处,并确保瓶盖拧紧,以降低氧化风险。

根据肤质选择产品同样重要

除了保质期,消费者还应关注防晒霜的使用方法。张健提醒,许多消费者错误使用防晒霜,导致实际防护效果不理想。

“用量不足是常见问题。”张健指出,防晒霜的标准使用量为2毫克/平方厘米。以乳液质地防晒霜为例,成人脸部用量通常需达到1元硬币大小(约1克至1.2克),才能达到理想的防护效果。如果涂抹量不足,防护效果就会大打折扣。例如,只使用一半标准量,实际防护效果可能只有产品标注SPF值的1/3。

同时,化学防晒霜会随着时间推移逐渐失效,因此每隔2小时到3小时需补涂一次。如果出汗或游泳,则需立即补涂。即使是标注“防水”字样的防晒霜,也仅能维持40分钟到80分钟的防水效果,不能完全依赖其长效防护。“如果大家去高原地区旅游,由于当地光照强度较高,需特别留意防晒霜的使用时间与补涂频次。”张健补充道。

“根据肤质选择合适的防晒产品同样重要。”张健建议,皮肤敏感人群或儿童适合涂抹含氧化锌或二氧化钛的物理防晒霜,避免使用含酒精、香精的产品。油性皮肤人群可选择质地清爽的化学防晒霜或物化结合型防晒霜,避免闷痘。干性皮肤人群适合使用含透明质酸、甘油等保湿成分的防晒霜,以缓解皮肤干燥。