



过敏性鼻炎应重视 新华社发 朱慧卿 作

热点 关注

“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假？如何科学判定真假？国家卫生健康委近日通过官方渠道，针对多个常见误区，邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

误区一：喝有水垢的水容易得肾结石

水垢，是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。水中的矿物质含量越高，水的硬度越大，即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度，单位是毫克每升(mg/L)，当水的硬度高于200mg/L时，烧水时易产生水垢。水垢进入人体后，部分可被分解，未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示，对于健康人群，饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足，尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

误区二：频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头，尤其是在炎炎夏日，那么频繁洗头会导致头发脱落吗？

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示，勤洗头并不会导致脱发。相反，保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

据介绍，对于正常人来说，头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落，而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比，洗头的影响微乎其微。

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞，有助于保持头皮健康。

针对多个常见误区的健康解读来了

『频繁洗头致脱发』『伤口须用酒精消毒』……

新华社记者 李恒 董瑞丰

误区三：伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时，很多人习惯用酒精消毒伤口，甚至认为“伤口越疼，消毒就越彻底”。其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师傅传林表示，医用酒精适用于无破损的皮肤消毒，比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒，建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液，其优点是创面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示，医用酒精确实是非常好的消毒剂，有效消毒浓度为75%，低了高了都会严重影响消毒效果。但是，医用酒精也是“敌我不分”的消毒液，不仅会杀灭伤口里的病原微生物，还会破坏伤口处的健康组织细胞，进而影响伤口愈合，甚至导致瘢痕形成。

误区四：抗过敏药容易依赖，能不用就不用

北京儿童医院过敏反应科主任医师向莉表示，使用抗过敏药并不会产生依赖。

据介绍，过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状，主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合，才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理，正是阻断两者的结合，从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖，停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复，很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

专家提示，合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发病的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药，甚至擅自停药，可能会加重病情。

误区五：动物油比植物油更容易让人发胖

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示，某一种食物会不会让人发胖，主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致，因此，在摄入量相同的前提下，两者导致人发胖的“能力”并无本质差异，并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

一方面，动物油如猪油、牛油等，因其独特的化学和物理特性，如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等，在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味，让人食欲大增，不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩，诱发肥胖的关键因素。

另一方面，很多人误以为植物油不会让人发胖，因此在使用时不注意控制用量。实际上，过度摄入植物油，同样会因能量蓄积引发肥胖。

夏天睡不好 试试这个舌尖上的助眠套餐



每到夏季来临，你会不会遇到明明很累，却翻来覆去睡不着的情况？无论是夜晚的酷暑，还是空调的干燥，总容易让人心烦气躁，睡眠困难……很多人知道失眠危害大，殊不知“夏季失眠”的危害性更大。

这是因为人体白天出汗较多，若晚上再失眠，会容易引起心肌缺血、血压增高，从而加重心脏负担，易引发各类心脏疾病。

那么，如何在夏天拥有优质的睡眠呢？中医药膳也许能为大家呈上一份舌尖上的助眠套餐。

中医认为，失眠多与心、肝、脾、肾等脏腑功能失调密切相关，常表现为阴虚火旺、痰热内扰、心脾两虚、肝郁化火等多种证型。而中医药膳以其独特的方式，通过日常饮食，将中医的辨证论治融入其中，从而起到改善睡眠的作用。

睡不好的人，可以试试这个套餐——酸枣仁百合粥和莲子茯苓糕。

酸枣仁百合粥。酸枣仁被誉为“助眠圣果”，其味酸、性平，归肝、胆、心经，能养肝、宁心、安神。百合则味甘、性微寒，入心、肺经，具有润肺止咳、清心安神之功效。将酸枣仁炒香

后与百合、粳米共同煮粥，每日早晚温热食用。此粥对于阴虚火旺型失眠，症见心烦失眠、头晕耳鸣、腰膝酸软者尤为适宜。其香甜可口，既能饱腹又能安神助眠。

莲子茯苓糕。莲子性平，味甘涩，入心、脾、肾经，可补脾止泻，益肾涩精，养心安神。茯苓味甘、淡，性平，归心、肺、脾、肾经，有利水渗湿、健脾宁心的作用。将二者与米粉、蜂蜜等混合制成莲子茯苓糕，作为日常点心食用，对于心脾两虚型失眠患者，常食可使心神得养、脾气健运，从而改善多梦易醒、疲倦乏力等症状。

药膳助眠的原理是什么？

这些药膳中的食材，大多具有安神定志的药理作用。它们通过日常饮食的途径进入人体，一方面，可补充人体所需的营养物质，如酸枣仁中的脂肪油、莲子中的生物碱等，这些成分能调节人体的神经系统功能，抑制过度兴奋的神经，使大脑逐渐进入放松状态。另一方面，药膳中的药物成分与食材相互协同，共同作用于脏腑经络，从根本上调理身体的阴阳平衡。例如，对于阴虚火旺者，药膳中的滋阴降火之品可

填补肾阴、潜降虚火，使上扰心神的虚火得以平息，从而安心助眠。

食用药膳要注意些什么？

一是辨证选膳。正所谓“药食同源”，不同体质、不同病因引起的失眠，适合的药膳各有差异。在选择药膳前，最好能咨询专业的中医师，明确证型。如阳虚体质者，若盲目食用滋阴安神药膳，可能会加重体内的寒湿之邪，反而影响睡眠。只有食用对，才能发挥药膳的最佳助眠效果。

二是不可过量。多数药膳食材虽药性较平和，但毕竟含有一定的药物成分。过量食用可能会导致脾胃负担加重，出现消化不良、腹胀等症，进而影响夜间的睡眠质量。应遵循适量原则，根据个人的体质和饮食习惯，合理安排药膳的食用量。

三是持之以恒。药膳助眠多为温和调理的过程，一般不能立竿见影。需要长期坚持食用，才能逐渐改善失眠症状。切不可因短期内未见明显效果而轻易放弃，应保持耐心，让药膳在日复一日的滋养中，慢慢修复身体机能，营造出有利于睡眠的身心环境。

热浪来袭 如何做好防护

新华社北京7月6日电(记者 郭洋)近期，已进入夏季的北半球多地遭受热浪侵袭。持续的高温天气可能引发脱水、中暑、肾损伤，加剧心血管、呼吸道等相关慢性疾病造成的健康风险。如何在热浪期间做好防护？世界卫生组织提供了一系列建议。

首先，远离高温环境。尽量待在阴凉处，避免在一天中最热的时段外出。尽可能避免剧烈体力活动。切勿将儿童或动物留在停放的车内，因为温度会迅速升高到危险水平。为防止婴儿车内温度过高，建议使用一块湿的薄布覆盖婴儿车，并在必要时重新润湿，还可以与便携式风扇结合使用。

其次，保持室内凉爽。白天，当室外温度高

于室内温度时，关闭窗口并拉上窗帘或百叶窗，以阻挡阳光直射。夜间，当室外温度低于室内温度时，开窗通风降温。当温度高于40摄氏度时，使用风扇可能反而加剧热感。如果使用空调，可将温度设置为27摄氏度左右，并开启电扇，不仅能提升凉爽感，还能节约用电。

同时，注意保持身体凉爽并补水。定时饮水，避免摄入酒精、过量咖啡及糖分，少食多餐，穿着轻薄、宽松的衣物，戴帽子及太阳镜。谨防溺水风险，不要独自游泳。

世卫组织提醒，应时刻关注官方高温预警，如出现头晕、乏力、焦虑、口渴难耐、头痛等不适，及时寻求帮助，尽快转移到凉爽的地方并补水。一些药物需保存在25摄氏度以下的环境或

冰箱中。

人们还应关注经常独处的家人、朋友和邻居，尤其是患有心血管、肺或肾脏疾病的老年人。世卫组织建议人们参加急救课程，学习如何处理中暑等紧急情况。

世卫组织强调，中暑是一种可能危及生命的急症，若出现头晕、恶心、停止出汗或失去意识等严重症状，应高度重视并迅速采取行动，优先拨打急救电话。在等待医疗救助时，利用一切可用手段为患者降温，例如松开或脱去多余衣物，帮助散热；立即将患者转移至阴凉处或空调环境中；用冷湿布或毛巾敷在患者身体上；如有条件，可使用冰袋、风扇，或在安全情况下将患者浸入冷水浴中。

“纤体饮品”能减肥吗？临床营养科医生建议——

减重瘦身要避免错饮“糖水炸弹”



据工人日报(记者 王鑫 方大丰 通讯员 李令锋)羽衣甘蓝汁、西芹苹果饮、苦瓜柠檬茶……随着减重经济兴起，各种打着“喝了就能瘦”旗号的“纤体饮品”也随之爆火。“纤体饮品”真能

减肥吗？日前，笔者就此采访了医院临床营养科医生。

羽衣甘蓝曾因口感苦涩而被当作观赏植物，如今却成了减重圈的“网红菜”。中南大学湘雅二医院临床营养科医生黄凡素表示，羽衣甘蓝富含膳食纤维、多种维生素和矿物质，本身是个“营养大户”。然而，当其被加工成各种饮品后，情况就变得复杂了。

首先是膳食纤维的问题。羽衣甘蓝最大的卖点是高膳食纤维含量，本应能促进肠道健康，但被榨汁机打成渣后，大部分纤维被过滤掉，剩下的基本是“糖水+少量维生素”。即便能保留部分果渣，对肠道蠕动的刺激也大为减弱。

其次是糖分超标问题。完全不加糖的羽衣甘蓝汁难以下咽，想要好喝就会添加大量的糖。例如，某网红品牌的“羽衣甘蓝果蔬汁”，每

100毫升就含有11克碳水化合物。喝一瓶250毫升的果蔬汁相当于吃了27.5克碳水，比二两米饭的碳水还多。

有些产品具有促进排泄的功效，商家美其名曰“排毒”。黄凡素解释，这要么是糖醇添加过多导致渗透性腹泻，要么是食材或制冰机滋生细菌导致肠胃抗议。

“纤体饮品”到底能不能喝？黄凡素建议，可以偶尔适量喝，但别指望靠它减肥。真想增加饱腹感，不如直接吃蔬菜沙拉。减重瘦身是吃对和运动的结果，控制总热量才是王道。想喝果蔬汁，可以自己榨，榨汁时间不要太长，最好不加糖、带渣喝。

“购买‘纤体饮品’前，要先看饮品配料表和营养成分表，避免喝的不是‘瘦身水’，而是‘糖水炸弹’。”黄凡素提醒。

关爱颈椎，守护“生命之桥”

姜亮

切菜容易伤到自己，拿碗、端水杯容易掉，用钥匙开门、开瓶盖费劲；可能出现走路踩棉花感，洗脚时感觉两侧温度不一样等症状。患上脊髓型颈椎病，即便遭遇轻微外伤，也可能导致严重后果甚至出现截瘫。

因此，发现疑似颈椎病表现时，应尽早到骨科进行颈椎拍片甚至是MRI(核磁共振成像)检查。

颈椎病如何防治呢？实际上，给颈椎“减负”主要是靠自己保养，其次才是医生的辅助。分享对颈椎保护的3个关键秘诀：

姿势好。挺胸抬头。使用人体工程学座椅，电脑屏幕与眼睛平齐，手机举至视线高度；开车时头枕支撑颈后；睡觉时调整枕头高度，避免“高枕无忧”伤害到颈椎。

勤活动。每半小时转一转脖子，一个小时起来活动活动。跑跑跳跳、放风筝等都有益颈椎。

锻炼颈背部肌肉力量。首选“小燕飞”或蛙泳，既能锻炼颈背部肌肉力量，也能锻炼腰部肌肉力量。有条件的话，每星期蛙泳一两次，一次600米即可。“小燕飞”简单易行，早晨或晚上在床上即可练习。需要注意的是，“小燕飞”是力量练习，不是形体练习，做动作时不要翘得过高，如果翘得太高，反而可能损害腰椎。头脚高于平地5厘米即可，以不难受为准，每次坚持5秒钟，每天早晚60个；切记锻炼强度以疼痛的症状不加重为准，高龄者翘起来1厘米即可。还可以抽空做“头手对抗训练”，即双手交叉托后脑勺，做头手对抗10组动作，每组5秒。

得了颈椎病是保守治疗还是手术？绝大多

数颈椎病患者可通过保守治疗缓解病情。保守治疗包括药物治疗和物理治疗。药物治疗可使用针对疼痛的非甾体抗炎药、针对四肢麻木的神经营养剂；物理治疗包括轻柔按摩，专业医生指导下的颈椎牵引、中医针灸、中药活血等。

颈椎病发展到一定阶段，就需要手术干预，如微创治疗包括神经根阻滞、射频消融术。对于脊髓型颈椎病，首选手术治疗。颈前路手术适用于1—2节段椎间盘突出，颈后路适用于多节段椎间盘突出、发育性椎管狭窄。如果已经出现肌力下降、步态不稳等脊髓型颈椎病的表现，说明颈椎病已经很严重了，必须尽早手术，避免造成终身残疾。



医学 新知

新 AI 模型助力更准确预测心源性猝死风险

新华社洛杉矶7月4日电(记者 谭晶晶)美国研究人员开发出一款多模态人工智能(AI)模型，能显著提高识别心源性猝死高风险人群的准确性，有助于挽救生命，减少不必要的医疗干预。

美国约翰斯·霍普金斯大学等机构的研究人员近日在《自然-心血管研究》杂志上发表论文说，他们新开发的AI模型名为“多模态AI室性心律失常风险分层系统(MAARS)”，可通过分析患者的心脏增强磁共振成像(MRI)及各种医疗数据，挖掘出此前未被识别的重要心脏健康信息，从而更准确预测由室性心律失常导致的心源性猝死风险。

研究人员介绍，这项研究聚焦于一种常见遗传性心脏病——肥厚型心肌病。这种疾病是年轻人及运动员心源性猝死的主要原因之一，全球每200至500人中就有1人患病。尽管很多患者可正常生活，但部分个体心源性猝死风险较高。目前欧美国家普遍使用的临床指南对高风险人群的风险区分能力仅为0.50(随机猜测为0.50，完美预测为1.0)，与掷硬币相当。

研究显示，新型AI模型能大幅提升预测准确性。针对约翰斯·霍普金斯医院及北卡罗来纳州桑格心脏与血管研究所患者进行的测试显示，AI模型对高风险人群的风险区分能力为0.89，在40至60岁人群中可达0.93。该模型还能描述患者高风险的原因，以便医生更好地制定治疗方案。

研究人员表示，这款AI模型在心源性猝死风险预测方面的表现远超现有算法。他们还计划将该模型推广至其他类型心脏病疾病的风险评估。

核苷酸延缓衰老有了新依据

据科技日报(记者 孙瑜)6月25日，记者从北京大学公共卫生学院获悉，该院营养与食品卫生学系教授李勇科研团队完成的外源核苷酸抗衰老大样本人体试验成果，刊登在国际权威期刊《先进科学》上。研究采用食用酵母酶解真核细胞而得到的核苷酸，证实了外源核苷酸干预可显著降低受试人群DNA甲基化年龄达3.08岁，为核苷酸延缓衰老提供了进一步的科学依据。

“此前相关动物和体外研究表明核苷酸具有延缓衰老的作用，但仍需通过临床试验验证核苷酸在人群中的效果。”李勇告诉记者，此次研究纳入121名60—70岁实验对