

■ 流言榜



8月,这些健康类“必转”你中招没?

文·本报记者 刘燕庐 李颖

青筋凸起代表体内淤堵? 诊断疾病需综合考量

一则“观青筋就能知疾病”的帖子,8月出现在不少健康类的公号中。帖子中的专家认为,无论人体哪个部位的青筋异常暴鼓,都是人体痰、湿、疹、毒等积滞不能排泄出体外的病症反应。如果青筋出现凸起、扭曲、紫黑等变化时,往往表示体内积滞的废物很多,甚至大病将至。文中特别指出,腹部青筋已是比较严重的积滞,可能是成人肝硬化腹水。对此,科技日报记者向相关专家求证,专家表示,这个说法并不具备科学性,因为诊断疾病是严谨而科学的。

青筋其实不是筋,是人体皮下可以看见的静脉血管。中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋教授表示,整个帖子有的有些依据,有的则依据不充足。如果人体某部位本不该出现明显曲张但出现了,中医认为是瘀血阻络,导致循环不畅。即便是腹壁出现静脉曲张,也不能单纯认为是肝硬化腹水,也许是血栓或其他疾病。说观筋就能知病,是对疾病诊断原则不清楚导致的。

对于疾病的诊断,无论中医还是西医都是要综合考虑的。中医诊断历来讲究“四诊合参”,只有通过望闻问切才能明确辨识疾病,西医诊断疾病也要结合一些相应的措施,以确保诊断结论的可靠性和全面性。因此,中西医都不会仅凭静脉曲张就“妄下结论”。

8月大宝宝吃盐致死? 根本是控制“钠”的摄入

本月,记者在某母婴公号上看到这样一则新闻,一位母亲感觉自己8个月大的宝宝身体“虚”。邻居建议吃盐“长劲”,于是妈妈在宝宝粥里加了些盐,谁知宝宝喝了几天咸粥后就开始发烧,最后竟因高血钠症死亡。传言中还明确指出,不到一岁的婴儿不能吃盐。

婴幼儿吃盐会导致如此严重的后果吗?宝宝吃盐有何禁忌?

为此,科技日报记者采访了中国农业大学食品学院营养与食品安全系范志红副教授。范志红表示,尽管该事件无法得到证实,但不到一岁的宝宝的确实不能吃盐,而且还不能吃含盐的包括酱油、豆豉等食品。

食盐的主要成分——钠,是人体每日必需,摄入量依年龄不同有所区别。不满一岁的婴儿每日只依靠食物中天然所含的钠即可满足,例如牛奶、鸡蛋等,不需要吃添加了盐的食物。过多的钠对人体有毒害作用。成年人可依靠肾脏排出多余的钠,但不满一岁的婴儿的肾脏尚未发育健全,处理不了多余的钠,长期摄入食盐会造成慢性中毒,对孩子的身体发育和未来的体质都可能产生长期不利影响。短时间内大量盐的摄入也可能造成急性中毒。

孩子发育到了一岁以上才可以吃一点点盐,但要比成年人少很多。三岁以下的幼儿的饭菜最好是单做,每日盐摄入量约为成人的三分之一。如宝宝不慎摄入大量食盐,需

尽快催吐,必要时送至医院遵医嘱处理。

熬夜玩手机不长个? 这个“黑锅”手机不背

据传,一位10岁的小姑娘倩倩,因为身材矮小,去医院检查后发现患了矮小症,在询问其生活习惯后,医生诊断病因居然是“长期熬夜玩手机”。这难免令不少网友困惑:熬夜玩手机真的会让人长不高吗?

该报道中称,医生认为,由于缺乏生长激素导致的矮小症。生长激素对孩子身高发育影响有多大呢?

据丁香医生相关资料介绍,人体生长激素由脑垂体细胞合成和分泌,基本功能是促进生长,同时也是体内代谢途径的重要调节因子,有调节多种物质代谢的功能。它能促进人体各种组织细胞增大和增殖,使骨骼、肌肉和各系统器官生长发育,骨骼的增长即导致身体长高,因而生长激素与长高密切相关。

有关媒体采访了为病情诊断的武汉市中心医院后湖院区内分泌科主任医师张红梅。张红梅表示生长激素的缺乏会影响孩子身高。晚上入睡后45—90分钟,是儿童生长激素分泌的高峰,入睡后一小时的分泌量占到了每天分泌总量的一半以上。因此对儿童来说,每天至少8小时的睡眠时间是必不可少的。

看来并不是玩手机,而是熬夜导致的生长激素分泌不足才让孩子长得不高。

穿走旧衣服感染艾滋病? 衣物不会传播艾滋病

日前,广东省公安边防总队通报,深圳市公安边防支队近日破获一起走旧旧服装大案,截获549吨由香港走私到内地的“洋垃圾”,主要为旧衣物。据报道,这些旧衣物气味刺鼻,有明显污渍。网上有说法称,不排除有艾滋病等传染病患者穿过,上面可能有艾滋病病毒。

“洋垃圾”上真会有艾滋病病毒吗?据媒体报道,艾滋病病毒一旦脱离体液环境,其存活和

天气转凉,酷暑渐逝,但一些健康“小常识”可没打算消停。它们在朋友圈很嗨,就等着你动动手指——转发。

这些口口声声“为你好”的说法难免让人在心里打上几个问号,信或不信都令人纠结。本着健康无小事的原则,科技日报记者甄选了几则真假难辨的传言,让您吃下一颗“定心丸”。

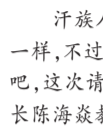
■ 包包·包打听

电扇风为何不如自然风舒服?



汗族人

早已入秋,不知为什么还这么热!而且偏不巧,空调还坏了,只能靠电扇降温。可为什么就觉着电扇风不如自然风舒服呢?



包包

汗族人,你好。包包也觉得电扇风和自然风不一样,不过具体是怎么回事儿,包包还是让专家来讲吧,这次请来的是西南科技大学环境与资源学院院长陈海焱教授。



陈海焱

影响人体舒适度(人对周围热环境所作的主观满意度评价)感觉的因素有:空气温度、空气相对湿度、空气流速、平均辐射温度和心理因素等。

夏季一般舒适温度范围在20—24℃,当环境温度超过舒适温度时,就会觉得热。而人们生活在相对湿度为45—65RH%的环境中最为舒适,也不容易引发呼吸系统的疾病。一般情况下,令人舒适的气流速度应小于0.3m/s。而平均辐射温度与人在室内所处的位置及着装有关,如果你站得离风扇近,则会更凉爽。

此外,虽然电扇吹的风跟自然风都是空气流动,但电扇本身要消耗电能,电扇将室内空气搅动而形成风。电扇吹风时,会带走人体热量,但这些热量会长时间循环于室内,这样一来,反而提升了室内温度;而自然风通常是由别处较凉的空气流来补充形成的。

自然风一般由露天空旷处吹来,带来含较多负氧离子的新鲜空气,因而经自然风一吹觉得特别凉爽,而电扇风一直在室内循环吹,舒适度便不如自然风。

空气中负氧离子的含量对于人体健康有一定影响。当空气中负氧离子浓度每立方米低于20个时,人会感到头晕脑涨。每立方厘米的负氧离子数在1000—2000个,这是人体必需的最低值。当每立方米负氧离子数在2000—5000个时,人会感到心平气和;而当每立方厘米的负氧离子数在5000—50000个时,人会感到神清气爽,而且会增加对疾病和细菌的抵抗力。

电扇风的强度是持续不变的,不会时强时弱,这样一来,刚刚打开电扇时,会觉得较凉爽。一段时间后,人的汗液被吹干,基本无汗水蒸发,就不会很舒服了。而自然风一般都是阵风,忽弱忽强。一股较强烈阵风吹来,人体热量被风带走,便会感觉十分爽快。

同时,对电扇风和自然风的差异化感受也与心理因素有关。

本期包包:郭盈

在这里你能找到包包,包包能找到专家,有什么问题,尽管砸过来吧!可以在“科技改变生活”公众号平台直接霸气提问,或者给包包发电子邮件,“包包”看这里:baobaobaodating@sina.com

■ 给您提个醒

公安部刑侦局紧急提示: 170、171号段诈骗多发千万小心

8月24日,公安部刑事侦查局官方微信发布紧急提醒,连日来已发生多起骗子利用170、171号段的电话冒充公检法诈骗案件,一次被骗几千到上万不等。

记者从该官网微博获悉,170、171号段本来是虚拟运营商准备的专门号段,但因为监管措施跟进不到位,无需实名登记即可购买,已成了诈骗电话和短信的温床,让人谈之色变。调查显示,30%诈骗电话和超40%诈骗短信来自170号段。警方再次提醒,接到17开头号码的电话或短信时,请详细辨别内容的真伪,千万不要点击链接。

中秋临近提示消费者 “无糖”月饼并非不含糖

中秋将至,又到月饼销售旺季。据媒体报道,扎堆上市的月饼品种繁多,且促销手段不断翻新。有关业内专家提醒消费者,“无糖月饼”概念,是误导消费者。

长征医院内分泌科副教授石勇铨在接受媒体采访时表示,经过对多种营养成分检测,大部分所谓的“无糖”食品未经特殊工艺处理,总体油脂含量高,部分食品油脂含量竟然高达40%;目前在市场上推荐给糖尿病患者的各种食品中,有不少淀粉含量超过60%的淀粉类食品。有些声称“无蔗糖”食品中却含极易引起血糖升高的麦芽糖,生产和经销企业普遍以“麦芽糖浆”取代“蔗糖”作为一大卖点进行宣传。



(图片来源于网络)

■ 心理话

在群体狂欢中找寻“专属”快乐

文·蒋硕

奥运热潮渐退,回顾这场盛会,不仅留下了运动员拼搏的身影,还有段子若干。首金焦虑、傅园慧“表情包”、“大嘴”霍顿、拔罐出国门……而观众也如同看热闹般,看着这些赛场外的嬉笑怒骂。体育似乎是其次,笑点一定要抓牢。

究竟是什么让我们走进了这场群体狂欢?我们关注的还是比赛吗?

万众狂欢——个体经验匮乏与集体无意识

首先要承认一个现实:我国尚处于“举国体制”向“全民运动”的过渡时期,对竞技体育的重视仍高于民间体育,同时民间体育的发展受不同地区经济、文化水平影响,呈现不均态势。也就是说,还有相当数量的人,是在没有足够运动体验、也无特殊爱好的前提下关注奥运的。这显然不是个体化的“享受体育”,而是群体目标(比如荣誉及其背后的民族主义情结)下、集体无意识的精神狂欢。

集体无意识是瑞士心理学家荣格提出的概念,指无数同类型经验在心理最深层积淀的人类普遍性认知。荣格指出:当集体无意识在更大的社会团体内积聚起来,结果便是疯狂。它极富感染力,差不多压倒一切,因为当集体无意识被激活,你就不是原来的那个你了。即使与奥运这种积极向上的主题结合,“无意识”也

很容易带有负面特征——缺乏理性、逻辑混乱、冲动而不假思索的激情。我们在一波波的奥运热点评论中,常能感受到这些特征。

人们为何会沉迷于集体无意识的狂欢?因为它提供了一种错觉,即“我身处一个强大群体中,所以我也强大的”。这种错觉在个体发展中并无益处,还会对个体的真实情绪与学习能力形成抑制。奥运没问题,就像爱国没问题,明星八卦也没问题,但如果只会人云亦云地跟从,那不是真的快乐。

个体还原——由从众到内部驱动

和人们对奥运的无差别参与不同,NBA、欧洲杯、世锦赛等专项赛事的观众们,显然对体育(特定项目)有着更清晰的认知,在观赛中得到的乐趣也更多。这些乐趣,来自更为个性化的内部驱动。

美国趋势专家丹尼尔·平克在《驱动力》一书中写道:“我们不是小兵,是行家,不是机器人或工具,是具有思想与能力的个体……”他认为对事物本身的享受,才是最持久而有力的驱动,也是人类进步的力量。宾夕法尼亚大学的发展心理学研究者做过实验:两组智能水平相当的大学生,被授予同样的任务,其中一组为指定成员,按指定方式完成任务,根据完成情况进行奖惩,另一组为在相关兴

趣小组中招募的成员,按照自己的方式完成任务,没有任何奖惩。结果后组的效能明显高于前组,且后组成员比前组更轻松愉快、表现出更高的热情与创造性。这就是内部驱动——享受事物本身,而不被附加的要求、激励、意义等外部因素左右。

反观人们对奥运的关注,焦点往往集中于奖牌与名次(外部激励)、国家与民族(赋予意义)、热点话题(群体压力),这和“享受体育”的本质相去甚远。也恰恰是在这种氛围中,呈现了一些“不同”的傅园慧才显得那么迷人,大家在她身上惊讶地发现:快乐远比金牌重要。

独也乐乐——建立你与世界的独特联结

我们并不是要把群体和个体割裂开来,只是试图在两者失衡时,帮助人们意识到还有更多可能——尝试不同的方式,获取更丰富的个体经验。你可以尝试以下几点(不仅在奥运期间):

首先,尊重自己的感受。关注自己的情绪与情感,学习平和、正面地表达:“我觉得这很有意思(我确实有所了解/体验过)”“不,我get不到什么点(即使你们都喜欢)”“这让我兴奋(我的身体觉察到了)”“这让我憋屈(我得说出来)”。这些必须是你真实的感受,



CFP供图

和他人的态度、暗示无关。尊重真实的自己,内部驱动才会被激活。

其次,允许自己孤独。享受自我的前提是独立选择,而这也意味着某种程度的孤独。别怕,当你允许自己孤独,给自己独处的时间、空间,你才能心无旁骛地沉浸于某事某物。

同时,培养真正的爱好。心理学家通过对人们行为方式的长期观察证实,积极、稳定的爱好或专长,有助于个体形成自己的独特见解与能力,而随着见解与能力水平的提升,你还将避免一味停留在观望、议论、无谓消耗的层面,变得更充实而坚定。

(作者系心理咨询师)



扫一扫
欢迎关注
科技改变生活
微信公众号