



茶照喝 牙照刷

——月末盘点,这些流言的坑你别跳

本报记者 付丽丽 马波

人们日常生活无非吃喝拉撒,有关这方面的话题总能引起大家的格外关注。而每隔一段时间,网络上相关的谣言总会如沉渣泛起,混淆视听,让人半信半疑。为缓解大家的“安全焦虑”,本期科技日报就带着你破解9月份那些迷惑人心的流言。

❌ 体温升高1℃免疫力就会增强

✅ 免疫力和体温根本没有相关性

据传:因为天气原因,每年一到入秋天凉的时候,网上就会出现很多“教你如何增强免疫力”的文章。最近网传,人的免疫力和体温有关,体温升高1℃,免疫力就会增强不少。

真相:“这种说法完全没有科学依据,免疫力和体温根本就是两回事儿,没有相关性。”听完记者的描述,首都医科大学附属北京朝阳医院感染科主任谷丽连否定道。

谷丽介绍,人的体温是由大脑体温调节中枢控制的,如果体内有致热原,就会刺激调节中枢使体温升高。例如感染性疾病、肿瘤和其他炎症性疾病都可以导致人体出现发热的现象。而免疫力是机体免疫系统的功能,

免疫系统由免疫器官(骨髓、胸腺、脾脏、淋巴结等)、免疫细胞(淋巴细胞、单核吞噬细胞、中性粒细胞、嗜碱粒细胞、嗜酸粒细胞、肥大细胞、血小板等),以及免疫分子(补体、免疫球蛋白、干扰素、白细胞介素、肿瘤坏死因子等细胞因子)组成。

“免疫力的好坏是由于年龄、营养状态、是否患有影响免疫系统的疾病(如肿瘤、糖尿病等),以及是否服用降低免疫力的药物(如糖皮质激素、免疫抑制剂、肿瘤坏死因子拮抗剂)等因素决定的,而体温升高本身对免疫系统影响不大,因此说体温升高就能提高免疫力是没有依据的。”谷丽强调。

❌ 马桶里的消毒剂会进入自来水管

✅ 水箱压杆会压死阀门防倒流

据传:最近,一则帖子在网上疯传:“千万不要往抽水马桶中放‘蓝色洁厕块’,会导致癌症。”帖子中说,“蓝色洁厕块”只适合国外双供水系统的楼房使用,国内因为没有双供水系统,洁厕液有可能会进入自来水管,危及饮用水安全,影响人体健康。

真相:对此,一位业内建筑设计公司负责人介绍,所谓“双供水系统”是指两套独立的供水系统,供水水源及使用功能不一样,具体来说是“生活污水回用系统”的一个重要部分。如果家庭有两套供水系统,其中一套系统供水给厨房饮用及

洗浴用水,使用过的水再经过回收,净化达标后就会成为另外一套供水系统的水源,供水给场地、马桶冲洗及绿化灌溉,可以有效节约用水。

至于有人担心的,在污水处理技术方面,因为供水系统不同,主阀门和分阀门没有单向止逆阀,所以在负压的作用下,洁厕后的污水会回流进自来水管系统的问题。上述负责人认为,在正常情况下,抽水马桶水箱里的水不会流入供水管道,因为水箱里的压杆在水满后会自动压死阀门,防止倒流。

“虽然确实有马桶水箱里的水回流的可能,

但这只会出现在极端情况下,比如停水的时候,会有极小的几率让马桶的水回流到自来水管当中。”上述负责人说,所以,只要家中水压正常,马桶运作正常,水箱内的浮球阀没有任何损

❌ 长期用同种牙膏口腔病菌会抗药

✅ 抗菌成分浓度低不会致菌群紊乱

据传:最近网传,长期使用同一种类型的牙膏,会使某些有害的口腔病菌产生耐药性和抗药性,从而使牙膏失去抗菌护齿的作用。

真相:“没有研究证实一直使用某种牙膏会造成耐药菌的产生或者所谓的菌群紊乱。”北大口腔医院特诊科副主任医师徐明明说。

徐明明表示,牙膏里的主要成分是研磨剂,其他还有一些保湿剂、增稠剂及发泡剂之类的。牙膏中的抗菌成分只有几种,很多牌子都

是用的同一种抗菌成分,即使更换牙膏品牌,抗菌成分依然没有变化。而且,牙膏的抗菌成分浓度很低,不会导致菌群紊乱。

“我们可以选择不同牙膏轮流使用,但这种更换通常是基于喜好或者牙膏功能的选择,而不是考虑是否会耐药。”徐明明说,其实,无论用什么牙膏,刷牙时都主要靠研磨剂摩擦来清洁牙齿,就清洁能力而言,多数牙膏没有区别。

❌ 普洱茶检测含黄曲霉毒素致癌

✅ 受茶多酚、茶色素影响造成误检

据传:近日,一篇《喝茶能防癌还是致癌?》的文章将普洱茶再次推上了“致癌”的风口浪尖。该文提出的证据是,2010年,广州市疾病预防控制中心研究人员抽查了广州市场上的70份普洱茶样品,全都检测出黄曲霉毒素,其中有8份黄曲霉毒素的含量超出了中国谷物标准规定的黄曲霉毒素限值(5微克/千克)。2012年,南昌大学一名食品工程硕士研究生的调查也与此相似。

真相:云南农业大学科研团队经过研究得出结论,普洱茶检测出黄曲霉毒素可能是检测方法受到干扰造成的误检。

目前检测黄曲霉毒素最先进可靠的检测方法有3种:酶联免疫吸附法(ELISA)、高效液相色谱法(HPLC)和液质串联法(LC-MS/MS),最准确的方法是液质串联法。

该团队实验证实茶叶中的茶多酚和茶色素会严重干扰检测结果,酶联免疫吸附法和高效液相色谱法检测茶叶(包括普洱茶)黄曲霉毒素误检率100%。国际期刊和国内期刊论文以及近期媒体报道的所有检出黄曲霉毒素的样品都是使用这两种方法。而最准确的液质串联法检测普洱茶黄曲霉毒素结果都是未检出。并且该团队委托吉林省产品质量监督检验院用液质串联法检测云南产地的普洱茶样品10份结果再次证实:普洱茶未检出黄曲霉毒素。

为什么许多监管部门不常用最准确的液质串联法检测茶叶中的黄曲霉毒素呢?这是因为液质串联法技术要求高,检测时间长(准备时间1—2天),检测一个样品需要花费2400—3600元;而高效液相色谱法需要花费400—500元,普通的酶联免疫吸附法只需要花费40—50元。

心理话

明知不好 为何你还黑着眼眶熬着夜

蒋硕



最近,朋友圈被一篇名为《失联九天,一度被下病危通知书……》的文章刷屏。文章作者自曝脑出血经历,大有九死一生之惊险。讲述生死故事之余,作者将此次发病归咎于熬夜等不健康的生活习惯,殷殷嘱咐:“一定要规律作息,朝六晚十。”诸如“器官睡眠有多重要”“睡6小时与8小时面容对比”之类帖子趁热出炉,一众转发党更高声疾呼“真的不要再熬夜了”。

然而,有用吗?“不要熬夜”是和“多喝热水”并驾齐驱的经典劝诫箴言。劝来劝去,仍有23%以上的国人保持着长期熬夜的习惯(据《2016中国睡眠指数》)。为什么明知熬夜不好,却总是黑着眼眶熬着夜呢?不妨一起来看看“熬夜的心理机制”。

自虐人设

“我倒想早睡,客户不睡啊……”熬夜的设计师一脸无奈。

“弄完老大弄老二,管完作业干家务,累死累活是我愿意的吗?”熬夜的主妇满腹抱怨。

“被动熬夜”似乎占据熬夜人群中相当大的比例。但是,从“我不得不熬夜”的生态,到“我是个熬夜的人”这一自我认知的修改,中间包含着若干微妙的心理暗示,比如“我很辛苦”“我是付出者”“我过着值得同情的/值得羡慕的(某些需要熬夜的工作是高回报的)生活”“我在为未来努力”,这些暗示在日复一日的熬夜中变成了熬夜者的人物设定,而为了进一步完成人设,熬夜的行为又被不断固化和放大。稍加留意就会发现,那些热衷强调自己“睡得比狗还晚”的人,往往并不打算放弃让他们晚睡的工作或生活。谁知道那种“受虐”的无奈与抱怨里,是不是有着独特的满足呢?

低成本自由

美国宾夕法尼亚大学研究过一个有趣的课题:成年人是否会复制他们在叛逆期的行为。研究显示,不但会,而且人们常常乐于这样做。想想看,“别熬夜”“多喝水”的劝诫之所以无效,不就是因为它们太像我们在青春期听到的那些东西了吗?它们是正确的,也是保守的,还是充满优越感或带着点压制色彩的。即使我们已经成年,有判断利弊的能力,但对于这类约束性信息,还是会作出“叛逆”的第一反应。何况,这种叛逆成本极低,并不需要真正的对抗,自己得意就是了。

和“叛逆”一样宝贵的是“自由”。熬夜人群提出的熬夜理由中,不乏这样的说法:“只有深夜才能享受独处的自由。”这也是一种低成本享受。不论读书、清静、打游戏、泡吧、发呆还是吃夜宵,一个人做起来似乎别有韵味,对于那些白天身不由己或要面对复杂人际关系的人来说,这短暂的自由尤为宝贵。此时的熬夜,其实是对现实的逃离,比起辞职、离婚、甩掉整个朋友圈等等不可企及的高昂代价,晚睡一会儿算什么呢?

资源幻想

知乎上一位网友说:“当熬夜成为一种习惯,总会不知不觉把时间规划做到很晚,然后夜晚大块的时间会迷惑你,让你以为自己在晚上真的可以完成很多事情。”这就是熬夜中的资源幻想,它和人们常说的“拖延症”密切相关。心理学研究表明:拖延的深度成因是内在驱动力不足,以及对任务完成后的新进程的惧怕。那么熬夜也是如此。人们在完成某项任务时,一方面由于任务缺乏吸引力而苦恼,一方面被最后期限威胁,于是在潜意识中安慰自己“还有时间”。而“夜里头脑更清醒”“没人打扰效率高”这些说法,也和熬夜的时间一样,是安慰性的资源,到底靠不靠谱,自己知道。

即时回报优先

没人说健康不重要,看到网友惨痛的亲身经历,我们内心的警钟也会响上一两声。但这些明确的意识难以转化成改善作息习惯的行为,不得不说,这是“即时回报优先”的心理作祟。和上述熬夜带来的种种“享受”相比,健康是一项长期收益,它的回报过于遥远,并且很难切实感受到,人们对这种未来、无形的收益,反应不敏感。同时,心理学告诉我们,个体的独特性决定了“感同身受”这件事并不存在,即使他人对疾病的描述细致入微,人们仍然无法真正意识到同样的问题可能危及自身。所以,同情归同情,感叹归感叹,劝诫箴言归劝诫箴言,熬夜的人仍然黑着眼眶——尽管再危险。

那么,到底,熬夜的人们该怎么办呢?健康第一当然是无可指摘的正确。但生物钟与现实生态的多样化,也决定了我们无法按照统一标准去生活。如果“不熬夜”变成新的刻板要求,带来的困扰可能比睡眠不足更糟。所以,不必因熬夜而抱有罪恶感,也不必为6小时或8小时焦虑,听从身体的感受,没有什么比它更真实。心理学(尤其人本主义)相信人会改变,也从否认改变的艰难。而一旦真实的感受与需求呈现,一切艰难,又都不在话下。

(作者系国家二级心理咨询师)

(本版图片除标注外来源于网络)

助眠产品真能让你睡个好觉?

第二看台

本报记者 李颖

近日,一个网友发微博称,由于自己常年熬夜、作息不规律等原因导致突发脑出血,送医后被医生直接下了病危通知书,在医院躺了整整9天,才恢复清醒。该微博又掀起了人们对于睡眠问题的大讨论。

有危就有机。当人们发现自己为“睡眠债”付出惨痛代价时,各种与睡眠相关的产业也逐渐兴起。大到床垫、被褥、保健枕等床上用品,小到安神茶、褪黑素以及香薰精油,就连手机软件也不甘落后……那么这些号称可以助眠的产品是否真的有效呢?

长期服用褪黑素或致内分泌紊乱

记者发现,因为听说对睡眠有帮助,以往只有老年人会吃的褪黑素片,如今也吸引了不少年轻人尝试购买。一些产品宣称:服用褪黑素片,不仅能加深睡眠,提高睡眠质量,更能改善整个身体的机能状态。

褪黑素是一种激素,在调节动物的昼夜节律和季节节律以及机体“睡眠—觉醒”节律方面发挥着重要作用。白天光线强,可抑制褪黑素的分泌,体内褪黑素低,机体处于觉醒状态;夜里光线弱,能促进褪黑素的释放,机体渐渐进入睡眠状态。随着年龄增长,褪黑素分泌会减少。

在北京朝阳医院睡眠中心主任郭兮恒看来,在商场里随意可以买到的褪黑素其成分和

疗效不确定,不宜随便服用,更不能替代安眠药。“褪黑素作为人体内分泌的激素,理论上会对睡眠有一定影响,但具体的机理还在研究中。”他认为,褪黑素改善睡眠的效果被夸大其词了,而且长期大剂量服用,还会导致一系列不良反应。因为,长期或大量服用褪黑素会产生依赖性,影响自身分泌,这可能导致整个内分泌系统紊乱而引发其他疾病。

选错或使用过量精油适得其反

今年25岁的张小姐经常失眠,最近她听说有朋友用薰衣草精油助眠效果不错,决定买来试试。然而专家表示,用薰衣草精油助眠,要谨慎挑选,否则可能适得其反。

来自中国香料香精化妆品工业协会的袁昶指出,薰衣草因各自化学成分不同造就了气味、功效的差异。在真正薰衣草(狭叶薰衣草)、醒目薰衣草、穗花薰衣草及头状薰衣草等四大品种当中,只有真正薰衣草具有助眠的功能。因为真正薰衣草中含有40%—50%的酯(乙酸沉香酯)和30%—40%的单萜烯醇(沉香醇)。乙酸沉香酯具有安抚镇定作用;而沉香醇则可以降低肾上腺素,抗焦虑,减轻压力。

专家指出,薰衣草精油中含有的成分只是弱安抚神经,并且必须是低剂量使用,所以它并非安眠的好选择。此外,“精油并非对所有人都有益,如果使用不当反而会出副作用。”郭兮恒特别提醒,患有气道高压性疾病以及哮喘疾病的人,千万不能轻易使用精油。“另外,有些精油未必是天然的,或可对环造成

一定污染。”

药枕药理作用微乎其微

记者走访多家超市、商场发现,很多寝具都打着保健安眠的旗号。在某品牌决明子木桶两用枕头的产品说明上,清晰地写着,“祛风除湿、活血消脂、散结止痛、散风清热、清肝明目、健脑安神、降压通便、增强记忆”等字样。超市销售员也表示,这种枕头,对于失眠多梦,头晕耳鸣等疾病有一定的功效。

有专家指出,像决明子这类种子类的药材,其性质多“气聚于内,不易散”,即其药用功效多藏于种子内,需磨成粉末内服才能发挥相应的功效。如果仅仅是外用,作为枕芯填充物,决明子能起的药理作用可谓微乎其微。

北京中医药大学教授杜金行表示,单就枕头而言,加入一些药材可以通过穴位透皮吸收,对某些适宜的人群起到一些辅助治疗的保健效果,但是不能起到治病的效果,也不能代替医生的诊疗和药物。此外,随着时间的推移,枕头上的药物香气也会逐渐散发完毕,丧失保健功效。

单听软件声音改善睡眠不科学

除了寝具、精油、药物这些传统的助眠产品外,一些打着高科技旗号的助眠软件也应运而生。这些睡眠软件中有催眠曲,模拟鸟叫、海涛的声音,还有催眠的电磁波、白噪音。针对号称可以达到“深度睡眠”的手机软



件,浙江大学附属第一医院精神卫生科主任医生蔡巍直言,这些软件很大程度上是一种概念炒作,因为通过软件来达到深度睡眠是一件不太可能的事,而且医学上也从来没有采用过这种手段治疗有睡眠障碍的患者。

目前,科学界的研究只能证明舒缓的轻柔音乐有助于身心放松、促进睡眠,比如,西方古典音乐和中国的古筝曲都具有较好的效果。但是,仅仅通过单纯听声音让大部分人群改善睡眠质量是不科学的。“而且助眠音乐也是因人而异,不能一刀切。”郭兮恒强调。

此外,手机软件能不能真正起到促睡眠作用尚且不论,仅仅是每天戴着耳机重复听着噪音就很有可能对听力造成损伤。如果长时间戴耳机睡觉还会导致耳鸣、听力丧失等后果,所以,即使想要尝试也一定要适可而止。

