

# 网传清肺方法到底靠不靠谱?

近日,多地频现严重雾霾天气,引发网民关注。下面,一起了解一下雾霾天后如何保护肺部健康。

## 传言一:黑木耳清肺

网传由于黑木耳含有丰富的抗氧化剂,吃这些食材能清肺和清除呼吸道里的粉尘,建议人们雾霾天可以多吃黑木耳。

**专家点评:**济南市立四院公共卫生科副主任赵丽梅表示,黑木耳通过消化道进入血液,虽然能够对净化血液起到一定作用,却无法直接清除通过呼吸系统进入肺泡的PM2.5,所以指望黑木耳“抗霾”,并不科学。

## 传言二:“清肺茶”加入加湿器

将熬制好的“清肺茶”加入加湿器中,就能减轻雾霾危害?这款网上大热的“清肺茶”,成分主要有罗汉果、乌梅、百合、广金钱草、罗布麻等中草药。

**专家点评:**中南医院中医科张莹雯教授则表示,目前尚无一种经过科学论证后可适应普遍人群“清肺”的中药,比如网传“清肺茶”中的“广金钱草”,多用于利尿而非清肺,肺病患者不宜使用;“罗布麻”多用于降压,对清肺没

效果,高血压患者自行服用还会有危害。而将药汁放入加湿器中,起到的作用更是微乎其微。

## 传言三:瑜伽洗鼻

通过练习瑜伽中一种名为涅涕功的招数可清洗鼻腔,从而减轻空气污染对身体的损害。而这也成为雾霾天气里,年轻白领们热衷的清肺方式。记者注意到,由于在练习中还需要洗鼻壶容器,该商品在淘宝商铺中月售已超过七千件。

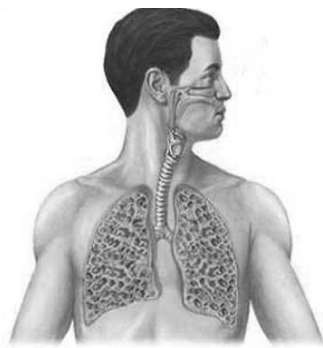
**专家点评:**天津市中医药研究院附属医院(长征医院)肺病科主任医师丁强认为,瑜伽洗鼻的方法可能起不到多大作用,是因为最重要的PM2.5粉尘颗粒被人体吸入后直接进入肺部,不在鼻子。如果洗鼻操作不当,反而容易弄坏鼻黏膜。并且清洁鼻腔,使用生理盐水就能搞定。

## 传言四:鱼腥草清肺汤

在网上流传的抗雾霾草药方里,还有一个“鱼腥草清肺汤”流传甚广。网传鱼腥草是天然又安全的植物抗生素,能够清热、消炎、抗病毒,消除全身各处炎症等。特别适合吸烟者的食物,可

以解烟毒,所以也有对抗雾霾的作用。

**专家点评:**四川省人民医院副主任医师江华博士称,鱼腥草并不是什么“安全的植物抗生素”,长期食用反而有害。他表示,鱼腥草中含有“马兜铃酸”物质,该物质长期摄入体内,会导致肾脏损害。目前,没有证据表明鱼腥草有抵挡雾霾的作用,他不建议长期食用鱼腥草,以免造成肾脏损害。



## 如何科学健康地保护肺部?

**外出回家,清洗口鼻。**鼻子作为人体与外界空气接触的第一道关口,不时受到PM2.5的攻击,细菌、病毒、过敏原附着在颗粒中,吸入鼻腔后会对纤毛的运动及自洁功能产生影响,当超出“黏液-纤毛防卫系统”负荷就会造成鼻腔黏膜和纤毛污物的沉积,进而引发各种呼吸道疾病。雾霾高发天气,鼻腔冲洗适用于所有人群,健康人群可像刷牙一样把它当作一种日常保健。

**清淡饮食,增强抵抗力。**肺乃娇脏,所以雾霾天气的饮食宜选择清淡易

消化且富含维生素的食物,要多饮水、多吃新鲜蔬菜和水果。

**开窗通风,使用空气净化器。**雾霾天的确要注意关好门窗,但空气不流通也会造成室内细菌的累积,因此需要适当开窗通风。

**雾霾天最好不要进行户外锻炼,尽量减少外出。**对于不得不出门的上班族来说,建议佩戴口罩,最好选择PM2.5防护口罩。

中国经济网 2016.12.21

## 重霾之下的谣言,你信了吗?

### 谣言1:夺命雾霾里的硫酸铵

最近朋友圈里盛传一段话,吓坏了很多人。“我们的同事父母在国家部委,内部说这次雾霾里主要是含硫酸铵,本来不到红色预警的程度,但因为存在硫酸铵所以才到这个级别。提醒孩子们都不要出门。家里净化器长时间开启。多喝水。原来伦敦有次硫酸铵超标,有好多人都没有防护而死亡。”

这种说法到底有没有科学依据?对此,中科院大气物理所研究员孙扬解释说:灰霾里,硫酸铵一直是主要成分,并非这次的专利。一般燃煤比例高的地方硫酸盐高,现在脱硫、煤改气和机动车增加,会使硝酸盐比例升高,而铵盐是最多的阳离子,但不一定是硫酸铵和硝酸铵。

该所李汀博士分析称,伦敦“杀人雾”和中国雾霾的健康损害有所不同,

具体表现在:伦敦“杀人雾”中的SO<sub>2</sub>,形成酸性浓雾,具有急毒性,才会迅速致死。而中国雾霾主要是一种慢性的长期伤害,过多细颗粒物PM2.5会深入肺泡,而超细颗粒物PM0.1甚至可以进入神经系统,造成不可逆的健康损伤,但并不会快速夺命。

此外,伦敦“杀人雾”中含有大量SO<sub>2</sub>,成为酸雾,而我国没到那个程度。北师大教师吴其重解释:当年伦敦烟雾事件发生在1952年12月,伦敦SO<sub>2</sub>浓度是3800微克/立方米,酸性高;过去一个月北京SO<sub>2</sub>不超过50微克每立方米。

### 谣言2:微距镜头中的北京雾霾

“在4000流明灯光下用微距镜头拍摄的北京雾霾”也在朋友圈中刷屏,这段视频获得了近万转发。

对此,同样是摄影爱好者的大气物

理所研究员朱江指出,单反相机微距镜头一般成像率是1:1,假设是全画幅单反相机,传感器尺寸是36×24mm,从画面看颗粒大约是画面的1%,尺寸应该是0.3mm,所以不应是PM2.5。

山东大学的李卫军教授说:看到的都是粗颗粒,PM2.5无法用肉眼观察。

中科院博士陈阳则表示:“这是灰,如果微距镜头都能拍PM2.5的话,还要电子显微镜干什么用呢?”

对于专家们的解释,仍有网友不买账,有人直接在大气物理所官微下留言质疑:“这辟谣不如不辟,公众看这视频心里第一感觉‘空气居然这么脏’。你说‘不是PM2.5’?”对此,中科院大气物理所回应称,视频没伪造,但它说是雾霾,就错了。因为雾霾里主要是PM2.5,正因为颗粒小才长时间悬浮,对健康损害大。如果是视频里那么大颗粒,反而容易沉降,健康风险就小了。

《北京日报》2016.12.22

“温馨提醒,此次雾霾产生的病菌侵害主体为12岁以下儿童……经多次雾霾实践检验,中国雾霾易携带各种传染病菌……”最近几天,这样一条消息在朋友圈流传,引得不少宝爸宝妈恐慌。记者今天从山东省淄博市疾控中心了解到,这种说法并不靠谱。

## 雾霾中病菌专攻12岁以下儿童么

淄博市疾控中心传染病防治所负责人告诉记者,雾霾中的确会悬浮着细菌,但不等于雾霾具有传染性。“到目前为止,并没有相关的研究证明这点,大家不要过度恐慌。同时,目前也没有只存在于12岁以下儿童群体的呼吸道疾病。”

有些家长会给孩子买成人口罩,那么,孩子戴成人口罩管用吗?对此,淄博市张店区人民医院儿科主任姚运德表示,口罩严丝合缝才管用。

姚运德主任告诉记者,儿童自我保护能力差,选择的口罩不要太密实,呼吸阻力要小,从而防止发生窒息的危险。因而,他个人认为纱布材质的口罩最适合儿童使用。此外,给儿童使用成人口罩的话,如果儿童的脸形较小或脸形与口罩不匹配,即使选用特别的防护口罩,也可能因口罩与脸部无法充分密合,出现“漏气”现象,无法起到过滤颗粒物的作用。

《鲁中晨报》2016.12.21文/潘赞名 马斌

## 骨折后一个月内不能热敷

骨折后,最初三天内,骨折部位可以冰敷,一个月内不能热敷、不能擦红花油、不能应用红外线理疗,否则会引起肢体肿胀,疼痛加重。因为骨折后局部处于血瘀状态,如果在这个阶段用了会使局部温度升高的方法,会使症状加重,严重者发展为“疮疡”之证,引发感染。

在骨折固定的同时,要配合功能康复训练。很多人认为,固定、制动就是患肢一动不动地静养,这是不正确的。固定、制动的目的是让骨折端不发生移动,而相邻关节和肌肉仍需要适当运动,这样有利于功能恢复,促进静脉回流,减少骨折后遗症的发生。在医生指导下,可以做一些肌肉静力性收缩,相邻关节的被动运动和主动运动,手指的握拳运动,脚趾的屈伸运动。骨折临床愈合时间,上肢一般为4-8周,下肢为8-12周。

《快乐老人报》2016.12.22文/俞秋伟

## 染发后遇雾霾会加倍致癌

染发可以让头发花白的老人再现青春,让爱美的女性光彩照人。然而,据英国《每日邮报》报道,发表在权威科学杂志《材料》上的一项研究显示,不论是理发店使用的染发产品,还是超市出售的染发剂,都含有一种有害化学物质仲胺。

仲胺易与环氧、醛和酸性气体等反应,可作为染料固定剂,稳定染料的附着效果。它能渗透到皮肤和头发中,并停留数周、数月甚至数年,且与烟草烟雾或空气中的废气反应,形成强致癌化学物质亚硝胺。研究者、化学染料专家大卫·刘易斯教授说:“虽然目前还不能确定会产生多

少亚硝胺,但很明显,染发存在着许多潜在危险。”

染发剂曾被报道与一系列癌症有联系,包括乳腺癌、膀胱癌、子宫癌、脑癌、白血病等。早在2009年,英国就有一名女性因一年内使用染发剂超过9次,而面临患血癌的风险;一年后,欧盟委员会禁止了22种会导致膀胱癌的染发产品。

除此之外,染发剂中还含有重金属盐,一旦进入人体,很难排出体外,时间长了蓄积在体内,会引起中毒,使人出现头昏、头痛、倦怠乏力、四肢麻木等中毒症状,并可能进入肝肾和大脑,破坏这些

器官的功能。

因此,研究者建议大家最好不要染发。如果必须染,两次染发至少要间隔3个月,并且最好到专业理发店染。染发前一周不要焗油,染发当天不要洗头,头皮分泌的油脂有保护作用;若头皮有伤口、溃烂,不宜染发;染发前48小时应做皮肤敏感测试;染前可以先在发际、耳后涂抹乳液或凡士林,以防染发剂沾到皮肤造成伤害,如果染发时头皮出现轻微的不良反应,应立即停用。天津药物研究院副研究员李红珠建议大家,染发后如果长期待在烟雾环境中,应该勤洗头,及时去除吸附在发丝上的有害物。雾霾天出行最好戴上帽子,进屋后马上脱掉外套,减少室外脏空气对身体的危害。

《生命时报》2016.12.21

## 老年痴呆和健忘有啥区别?

忘的老人虽然记忆力下降,但对时间、地点、人物关系和周围环境的认知能力丝毫未减;老痴患者则会丧失识别周围环境的认知能力,分不清上下午,不知季节变化,不知身在何处,有时甚至找不到回家的路。

健忘提醒能唤起,老痴提醒也没用。良性健忘者只是部分记忆减退,经人提醒还能回忆起来;老痴患者的病情呈渐进性,容易完全忘记某事,即使有人提醒,也想不起来。

健忘影响小,老痴影响大。良性健

忘者的正常生活往往不会受到影响,仍能自理甚至照顾家人;老痴患者的生活自理、工作和社交能力都可能受到影响,例如结账时不懂得找钱,在熟悉的地方也会迷路等。

健忘会恼怒,老痴很麻木。良性健忘的老人有七情六欲,对记忆力下降相当苦恼,为了不致误事,常会记个备忘录;老痴患者严重时会变得“与世无争”“麻木不仁”,思维越来越迟钝,言语越来越贫乏,缺少幽默感。

《人口导报》2016.12.8文/金恩泽

健忘和老痴存在很大区别,通过以下几条就可以初步辨别:

健忘缘于不集中,老痴集中也不行。良性健忘是指人记忆力减退,是人体智能活动障碍的一种表现,常由注意力不集中导致;老痴患者也会出现记忆力下降的症状,但情况相对严重,即使集中注意力,也记不住东西。

健忘忘得短,老痴忘得长。良性健忘主要表现为近记忆或即刻记忆减退,比如几分钟前想着要回家拿钥匙,几分钟后就忘了;老痴患者在此基础上,还有远记忆或延迟记忆减退,即不仅眼前的事想不起来,几年前的也都忘光了。

健忘忘一点,老痴忘一片。良性健