



在众多谣言中,健康类话题一直是“重灾区”,人们一不留神就会踩到“坑”里。它们有的是借由新热点炮制出来的,有的则是改头换面后卷土重来。今天,我们一起来盘点近期健康领域的那些谣言。

这些关于健康的谣言,不要信!



● 兽药伊维菌素是治疗新冠的“神药”?
真相:不能治愈新冠,大量服用很危险

俗话说“病急乱投医”。最近,关于“美国、印度等国用兽药伊维菌素治疗新冠肺炎”的消息被传得沸沸扬扬。一时间,伊维菌素这种兽药被奉为治疗新冠肺炎的“神药”。大家希望治疗新冠肺炎的药物问世,这一愿望是美好的,不过事实证明,该治疗方法并不靠谱,在美国已经出现了“以身试药”导致中毒的事件。

据介绍,伊维菌素是一种广谱抗寄生虫药,主要应用于消灭牛、羊、马、猪等动物胃肠道中的各种寄生虫,以及家畜胃肠线虫和体外寄生虫。把这个兽药推上“神坛”的,是一则传闻。澳大利亚莫纳什大学研究团队在《抗病毒研究》杂志上发表的一篇文章称,伊维菌素可在48小时内抑制新冠病毒生长。不过,这项研究结果是有前提的——伊维菌素在体外实验中能抑制新冠病毒生长,但并不清楚其对新冠病毒发挥作用的机制,也没有证据能证实其治疗人体内新冠病毒的效果。伊维菌素的制造商之一美国默克公司表示,现有数据并不支持使用该药物作为新冠肺炎的治疗药物。美国食品

和药物管理局(FDA)也为此发出声明,FDA暂未批准将伊维菌素用于治疗或预防新冠肺炎。大剂量服用这种药物是危险的,可能造成严重危害。

● 有些人畏寒因为他是“怕冷体质”?
真相:怕冷和新陈代谢速率有关

天气转凉,人们开始增添衣服。但在同样的气温下,有些人穿着风衣就觉得可以了,有些人则必须穿上羽绒服才敢出门,人们对“寒”的感知程度似乎不太一样,于是就流传出有些人畏寒是因为“怕冷体质”的说法。

“医学里没有‘怕冷体质’这一说法。”天津中医药大学第二附属医院治未病中心主任、副主任医师周胜元介绍,中医讲“畏寒”多是指身体受到外在寒邪侵袭,而与“怕冷体质”无关。西医认为,有些人特别怕冷与人体新陈代谢的速率有关。新陈代谢慢、基础代谢率低的人,就更容易感到寒冷,比如缺乏运动的青年女性、老年人,以及某

些疾病患者(如甲状腺功能减退);反之,新陈代谢速率快、基础代谢率高的人,就能有效抵御寒冷。

那么,这些怕冷的人该如何过冬呢?周胜元建议,从中医角度来看,这些人需在日常调养中注意以下几个方面:首先,在饮食上,要多食温性、温热的食物,少吃生冷寒凉的食物,如西瓜、黄瓜、莲藕、梨等;其次,要加强体育锻炼,选择适合自己的运动项目,如体弱者可选择瑜伽、太极拳、五禽戏等活动;再次,要避免受风寒湿邪,生活起居需有规律,戒烟酒、舒情志、少烦恼;最后,可常用艾条灸命门、关元、中脘、足三里以温补脾胃,强壮身体。

● 用泡沫轴滚压可瘦小腿?
真相:泡沫轴只是辅助放松工具

如今,运动健身的人越来越多,很多人运动后喜欢用泡沫轴放松肌肉。最近,网上有传闻称,泡沫轴又添了一个新技能——瘦小腿。不少人还为此现身说法,称自己用了泡沫轴后整个

腿瘦了一圈,而且不只是瘦腿,有些人甚至靠它瘦背、瘦腰……

天津体育学院运动人体科学系教授谭思洁表示,很多人感觉泡沫轴可以瘦腿,其实是运动加上放松相结合产生的综合效应,而真正让人瘦腿的是运动,而非泡沫轴。“泡沫轴是由特定材料制成的实心或空心的圆柱形滚轴,其主要作用是放松肌肉。”谭思洁介绍,在高强度运动后,肌肉会紧张,滚压泡沫轴可使肌肉和筋膜得到舒缓,通过主动运动和被动按摩相结合,能让紧张的肌肉得到拉伸。同时,滚压泡沫轴还能促进人体血液循环。

“从原理上来看,滚压泡沫轴和按摩没啥两样。按摩不能让小腿部肌肉、脂肪、水分减少,同理滚压泡沫轴也做不到。”谭思洁表示,不过滚压泡沫轴后,可以把持续紧张的肌肉拉长,在视觉上会暂时觉得腿围变小了。不过,这和橡皮筋伸长变细是一个道理,很快就会恢复原状。

“因此,想‘躺平’仅靠泡沫轴按摩瘦腿是不可能的。”谭思洁强调。(陈曦)

卫生与健康

11月14日是“联合国糖尿病日”。糖尿病是一种常见的内分泌代谢疾病,我国是全球糖尿病患病率增长最快的国家之一。

切记六字抗“糖”口诀 远离糖尿病

糖尿病并发症及血管、眼、肾、足等多个器官,致残、致死率高,严重影响患者健康。专家表示,应通过生活方式的干预预防糖尿病。

北京协和医院内分泌科主任肖新华表示,糖尿病的发病机制涉及很多方面,最主要的可以总结为胰岛素分泌的缺乏和胰岛素敏感性

性的下降。目前糖尿病的确切发病机制还未完全清楚,研究发现原因包括遗传因素、环境因素、生活方式和工作压力等。他说,2型糖尿病是我国最常见的糖尿病类型,而肥胖是2型糖尿病的重要危险因素。

“伴随着我国的城市化趋势,生活条件的改善和活动量减少使得我国糖尿病发病率急剧增加。”肖新华表示,糖尿病是可以预防的,特别是通过生活方式的干预可降低糖尿病的发生率,包括健康饮食、保持规律运动和减重。“因此,最重要的是养成健康的饮食习惯和规律的运动习惯。”

肖新华表示,超重与肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史和巨大

儿(出生体重 $\geq 4\text{kg}$)生育史,具备任一因素都是糖尿病高危人群,都应注意预防管理。

肖新华建议,40岁以上人群尤其是有糖尿病家族史等高危患者需要积极参与糖尿病的筛查和生活方式干预。另外,如果通过家庭血糖检测仪发现异常,应及时到医院进行糖耐量测试等来确诊是否患有糖尿病,做到早诊断,早治疗。

“目前生活方式的干预对于预防糖尿病是最有效、最经济的方式,其简单来讲就是‘管住嘴、放开腿’。很多得糖尿病的人是高脂、高热量食物吃太多,导致总热量摄入过多所致,应适度减少高热量、高能量食物的摄入,同时进行规律的锻炼和减重。”肖新华表示。(王秉阳)



高县开展“校园拒绝邪教”宣讲活动

崇尚科学 反对邪教
FANDUIXIEJIAO
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

本报讯 为进一步净化校园环境,强化全校师生对邪教的防范意识,

识,近日,宜宾市高县县委政法委联合县反邪教协会到翰笙小学校开展“校园拒绝邪教”主题宣讲活动。

活动中,宣讲老师通过生动的PPT教学,重点围绕“什么是邪教”“邪教的危害”“邪教是如何骗人的”“小学生应该怎样抵制邪教”等内容进行宣讲,号召所有学生争当“平安校园反邪教卫士”,

遇到邪教组织非法活动应做到不听、不信、不看、不传,并及时报警,坚决抵制邪教组织侵蚀,共建平安和谐校园。同时,宣讲活动采用“现场宣讲+有奖问答”方式,向积极主动参与互动的学生发放奖品,充分激发了学生的学习热情,提高了宣讲效果,在校园营造了崇尚科学、拒绝邪教的浓厚氛围。

(省反邪教协会供稿)

11月9日是全国消防安全日,这些消防安全知识一起学习起来吧!

让我们一起筑牢消防安全防线

1. 这些危险情况如何施救?

电器着火
· 切断电源
· 用二氧化碳、1211、干粉灭火器或干沙土扑救
· 与电气设备和电线保持2米以上距离

油锅起火
· 将冷菜沿边倒入锅内,火可自动熄灭
· 用锅盖或大块湿布遮盖到起火的油锅上

煤气泄漏
· 不要触动任何电器开关
· 不要用打火机、手电筒等工具照明
· 迅速关闭气源,打开门窗
· 如报警应到远离现场的地方打电话

电脑着火
· 拔下电源,用干粉或二氧化碳灭火器扑救
· 迅速用湿地毯或棉被等覆盖电脑
· 切勿向失火的电脑泼水

2. 这些物品易燃易爆

电热毯
不要折叠和长时间使用
离开时注意断电

暖手宝
使用时避免碰撞
两次充电时间不宜过近
不要用清洁剂清洗

浴霸
不宜长时间使用或频繁开关
清理时应切断电源
用中性清洁剂和软布擦拭,不可用水洗

吹风机
使用后应放置片刻,待冷却后再收起来

空气清新剂、杀虫剂等
瓶、罐装易爆物品应避免剧烈摇晃
使用时远离电源

香水、花露水等
使用后不要立刻靠近火源

以上物品应放在阴凉、干燥、隔热处,避免阳光直射。

3. 火灾严重如何逃生?

遇火灾,请拨119
这些要讲清楚
· 失火地点
· 起火物质
· 火势大小
· 被困情况

不要乘坐普通电梯!
因为普通电梯极易断电,无防烟功效,火灾发生时被卡在空中可能性极大。

正确方式
消防电梯/室内楼梯
阳台/过道
建筑物外墙水管

遇浓烟千万别直接冲!
由于热空气上升作用,大量浓烟将漂浮在上层,而在火灾中距离地面30厘米以下的地方可能还有空气。

正确方式
遇浓烟,马上停! 低姿势爬行走,头部尽量贴地面!

4. 家庭消防这些细节应注意
电子产品不要彻夜充电

定期检查家中电线有无老化、破损等情况

及时清理阳台、走廊、楼梯上的杂物

定期清理油烟机通风管道

使用蜡烛、熏香时要有烛台等做支架

家中不要存放汽油等挥发性强的易燃易爆品

不要在床上或沙发上吸烟,烟蒂、火柴杆应彻底熄灭再丢弃
(据央视新闻)