

最新一期科学流言榜“出炉”：
麻醉药七氟烷“一捂就晕”、凭识图软件挖野菜等都不靠谱 此外——

美白针一针就见效 打太勤当心血栓

流言
技术成熟 量子产品已“出山”

真相 目前市场上,各类“量子产品”层出不穷。这真的就代表着量子技术已经非常成熟,产品已经可以进入千家万户?市面上这些“量子产品”的共同特点是价格不菲、号称“功能强大”,其关于“科学原理”的神奇描述更是十分吸睛。其实,打着“量子+日用品”旗号的,一般都是在蹭概念、讲故事,甚至可能涉嫌诈骗。

“量子”是一个物理概念,由德国物理学家普朗克于1900年提出,是描述微观世界一个物理量的不可分割的最小单位。量子力学等量子理论研究进展很快,目前主要应用于量子通信、量子计算和量子精密测量,其他领域还没有实用化。量子水、量子鞋垫、量子眼镜等等,都是利用量子概念炒作。

如何辨识一件商品到底有没有用到量子科技?这要看它有没有用到量子的相干性、叠加性等特性,如果没有用上,那就是在蹭概念。一个更简单的识别方法是,记住现阶段量子科技还没有应用到大众生活中就可以了。

流言
“美白针”能一针见效

真相 不少医疗机构都推出了“美白针”,号称一针见效可以帮助皮肤彻底美白。其实,目前所有注射类美白产品都不靠谱,国家也没有批准相关产品。举例来说,一种常见“美白针”的主要成分氨甲环酸属于凝血剂,通常在围手术期作为止血药使用。氨甲环酸到底能不能美白,现在还没有科学定论。但可以确定的是,一旦长期、大剂量注射,会有造成血栓的风险。

此外,还有一些消费者在使用网络代购的进口美容产品。这些没有经过国家药品监督管理局批准的美容产品,在进入人体后可能导致感染、排异反应、过敏反应、皮肤溃烂等。

爱美之心人皆有之,但专家提醒,最好不要贸然尝试商家的推销。整形美容应该在安全的前提下进行,首先要做到对健康没有伤害,不能以牺牲保护性功能为

你有没有对美容机构推出的“美白针”心动过?“美白针”真的可以一打就变白吗?踏青赏春的时节,安装一款识图软件挖野菜,真的可以做到安全又靠谱吗?影视剧中用手一捂就让人晕倒的桥段现实吗?最新一期“科学”流言榜出炉!其中,对3月份流传甚广的健康传言进行“打包”辟谣。

每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导,北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。



代价来“变美”。

流言
麻醉药七氟烷可以“一捂就晕”

真相 影视作品中一捂就能让人昏迷的迷药,七氟烷就是其中之一,这是真的吗?七氟烷虽是临床上应用最广的麻醉药之一,但其使用也并非“一捂”那么简单。在临床应用中,医生通常会采用“潮气量法”或“肺活量法”进行吸入诱导,正常成年人在诱导麻醉阶段,佩戴呼吸罩吸入七氟烷的浓度在5%-8%,2分钟左右即会进入外科麻醉所需的无意识状态。

因为七氟烷很容易挥发,所以使用中需要麻醉机这样源源不断提供麻醉剂的密闭通气回路。日常生活中是很难维持一

定浓度、一定时间吸入七氟烷的,因此影视作品中那种“一闻就晕,一晕就晕好久”的状况很难发生。

从理化性质和药理学角度分析,目前所有的吸入麻醉药物均不可能达到几秒钟内使人意识消失。其实,相比于人们害怕的“一闻就倒”,反倒是口服摄入麻醉药物的危险更应引起公众的警觉,在多数使用麻醉药的犯罪案件中,不法分子都是将迷药掺入酒水、食品中,让受害人“中招”。

流言
识图软件挖野菜 既方便又靠谱

真相 不认识野菜不打紧,手机里下载一款植物识别软件,就可以去踏青挖野菜了?不靠谱。用识图软件“认野菜”来食用很危险。使用这些软件时,如果照

片中缺乏花果等必要的信息,软件很可能会误判。万一误食毒芹、石蒜、白屈菜等有毒的野菜,就可能引发身体不适,甚至危及生命。

此外,野菜因未经过人工选育,其含有的草酸等成分较高,容易引起肾结石、输尿管结石和胆结石。特别需要注意的是,常见野菜中的蕨菜含有生物碱以及“原蕨苷”,这种成分属于强致癌物,一定要避免误食。

120北京急救中心的医生提醒,如果进食可疑野菜后出现腹痛、恶心呕吐、头晕、腹泻、全身无力等中毒症状,应立即停止进食。如果患者意识清醒,可采取催吐的方法,以减少人体对毒物的吸收。同时,尽快拨打120急救电话,及时就医。最后,别忘了保留食物样本一并带给医生,便于诊断治疗。

流言
熬夜可以通过“补觉”补回来

真相 平时缺觉又经常熬夜,真的可以趁周末补觉弥补回来吗?想错了。如果睡眠质量比较差,即使周末“补觉”多睡一会儿,也不能减少平时缺觉所带来的风险。

有研究表明,平时缺觉,周末进行恢复性睡眠的受试者,其肌肉和肝脏的特异性胰岛素敏感性更差。也就是说,如果平常睡得少,想周末多睡一会儿补回来,可能反而加重了代谢紊乱。这种情况想要改善睡眠状态,还是不要盲目“补觉”,最好及时去医院就诊。

睡眠不足带来的影响主要有生理和心理两方面。生理上,睡眠不足会造成血压升高,消化功能下降,记忆能力下降,内分泌紊乱,出现心血管病、糖尿病等问题。心理上,睡眠不足会让人出现紧张、焦虑、情绪低落、烦躁、易怒等现象。

需要提醒的是,睡眠习惯受个体影响较大,一般可从三个方面来判断自己的睡眠是否健康,分别是睡眠时机、睡眠时长和醒后的感受。具体说,睡眠时机最好在晚间10点左右,睡眠时长为7至8小时,醒后没有出现精神状态不好、困倦、疲乏、记忆力减退、情绪不佳等情况。

文/北京青年报记者 李洁

做到这几点 孩子春天蹿一蹿

春天是个生机盎然的季节。植物们纷纷地长叶、拔茎、开花;小动物们开始捕食来增加自己的营养。我们的小朋友也是一样的,也顺应自然规律,脱掉厚厚的棉装,到户外玩耍。这个时候,别让您的孩子错过一年里的快速生长期。

大量国内外文献资料和医生历年的门诊统计记录,都进一步印证了从“惊蛰”到“小满”的这段时间,是孩子们生长发育的一个快速阶段。如何让正处于生长发育期的孩子们不错过春天里的“猛涨期”呢?

保证足够的营养 要保证孩子生长发育所必需的营养物质,包括各种维生素、矿物质及微量元素。可适量补充维生素D、精氨酸、钙剂等,或多食用含这些较高的食物,如鱼虾、肉类、奶制品。

保证充足的睡眠 充足的睡眠有利于生长激素的分泌,晚22点到次日凌晨3点是生长激素分泌最旺盛的时期,故应保证孩子在22点之前入睡。中医讲“胃不和,则卧不安”,大量的食物会增加孩子胃肠的负担,从而影响其睡眠质量,睡前应尽量避免大量进食。

保证日光下活动 维生素D不仅影响钙的代谢,还是生长发育不可缺少的重要元素之一,其主要由人体皮肤经紫外线照射后合成,少部分从食物或补充品中摄入。25-

羟基维生素D(25-OH-VD)是维生素D在体内的主要存在形式,晒太阳可以增加25-OH-VD的合成,促进钙的吸收。此外,运动还可以增加生长激素的分泌,故应保证孩子每日至少有两小时的日光下活动。

保持愉悦的心情 研究显示:很多情绪紧张、精神压力大或长期抑郁的孩子,体内生长激素分泌功能降低、分泌量减少,还会出现夜间睡不好、易惊醒的情况,睡眠质量也不佳,生长发育自然受到影响,造成生长缓慢而矮小。因此,让孩子保持愉悦的心情不仅有利于生长激素的分泌,同时也可以促进营养的吸收、提高睡眠质量。

中药贴敷的应用 “儿科春季生长贴”是传统中医疗法的创新

运用,将特制的中药膏贴敷于相应穴位,可以通过疏通经络和运行气血,调整脾胃功能,改善睡眠,促进骨骼与肌肉的发育,从而达到助长目的。

预防疾病的发生 中医讲“未病先防”,以增强正气、扶正祛邪、防止病邪侵害等方面入手,通过避其邪气、预防疠气、调摄饮食、体魄锻炼等方式达到预防疾病的目的。春季是过敏性疾病的高发期,当过敏原比如食物、花粉、宠物皮屑等侵入人体后,因孩子的免疫功能尚未发育成熟,容易产生过敏反应,从而影响孩子的生长发育,所以预防各种疾病的发生尤为重要。

文/李爱科(北京市鼓楼中医医院)
本版文选摘自《北京青年报》

