

## 胡子刮太勤会越长越粗? 错觉

胡子会越刮越长,越长越粗吗? 肠息肉做手术切除会越切越长吗? 茶壶里的茶垢是养壶神器还是细菌温床? 最新一期的“科学”流言榜发布,针对近期热门的健康伪知识进行集中辟谣。

■据《北京青年报》



## 流言 饭后马上游泳会腿抽筋

**真相** 有人认为吃饭后,人体大量血液会集中到胃肠道参与消化,四肢肌肉的供血就会减少,在游泳时就容易抽筋。其实,这种说法很不严谨。腿抽筋通常是由电解质失衡、肌肉疲劳、热身不足或水温过低引起的。

饭后,人体血液更多地集中于胃肠道,帮助消化,但这种分流是有限的、可调节的,远远不至于让肌肉“断供”,更不是抽筋的直接原因。如果只是吃了一顿简餐或零食,通常不需要刻意等待就可以进行适度运动。如果是高脂、高蛋白的大餐,建议间隔30到60分钟再游泳,但这主要也是为了避免胃部不适,而非防止抽筋。

同时,个体差异也很重要。对于胃动力差、容易胃胀气、反流的人,或是糖尿病等患者,则建议延长饭后休息时间,并避免空腹或过饱时运动。

此外,抽筋虽然常见,但完全可以通过以下科学方法预防:热身不可少。进入水前进行5到10分钟热身,特别是腿部、肩部、核心部位;控制水温,水温太低(<26℃)时,应控制游泳时间,避免久泡。注意补水、补电解质,游泳前后都应适当饮水,尤其是在高温或长时间游泳后,考虑补充含电解质的运动饮料;动作规范,强度适宜,学习正确的泳姿、打腿方式,避免局部肌群过度使用,造成疲劳性痉挛。

## 流言 肠息肉会越切越多

**真相** 这种说法没有科学依据。有些类型的肠息肉有癌变风险,及时切除是非常有必要的,也不会越切越多。

肠息肉是在结肠内膜形成的一些细胞小团块,大部分肠息肉是良性无害的。但有一些息肉(比如腺瘤性息肉)如果不及时处理,可能会有癌变的风险。因此,尽早切除是有必要的。

息肉切除本身并不会导致更多的息肉。如果在切除之后复查时又发现了新的息肉,它可能是之前未被发现的息肉,或者是之前的息肉未被完全切除,在原位复发。还有一些患者因为遗传因素或者生活习惯,本身就容易出现息肉,并不是切除导致的。

总之,如果发现了息肉,特别是有癌变风险的息肉,要积极配合医生的治疗,避免延误病情。

## 流言 经常刮胡子会越长越粗

**真相** 网上流传着不要经常刮胡子的说法,认为这样会刺激皮肤,导致新长出来的胡子越来越粗。这是一个常见误区。刮胡子不会改变胡须的粗细,所谓“越刮越粗”只是生理错觉。

包括胡须在内的毛发都是从毛囊中生长出来的,它的粗细受到毛囊结构的影响。而毛囊的结构与基因以及激素水平有关,跟刮胡子这个行为并没有直接关系。

人们之所以产生刮完胡子会变粗这样的想法,可能是刮完胡子之后的触感导致的错觉。胡子的形状

不是圆柱形,而是更接近于圆锥形,从毛囊向外逐渐变细。在刮胡子之后,靠近毛囊的“胡子茬”确实比“胡子尖”要粗,所以给人以胡子变粗的感觉。但实际上刮胡子并不会对毛囊产生影响,胡子重新生长之后粗细并不会发生变化。

## 流言 雨天开新能源车会漏电触电

**真相** 这是一种常见的误解。新能源电动汽车在设计之初,就已充分考虑了防水和防漏电问题,其电池普遍采用IP67或更高等级防水,而这种防护等级可以完全防止外物及灰尘侵入,并且能够在短时间浸水的情况下保证完好。也就是说,新能源电动汽车在雨天正常使用,不存在漏电风险。

此外,新能源车还配备了多重安全保护机制,比如很多电路都有防水要求,充电接口设有防水结构,一旦检测到异常,系统会自动切断高压电源等。当然,任何车辆在暴雨或深积水路段行驶都有风险,不建议强行通过,但这更多是出于行车安全的考虑,而不是因为存在“漏电”问题。总之,下雨天正常开新能源车,不会漏电触电,大家不用过于担心。

## 流言 注射端粒酶基因可逆转衰老

**真相** 这种说法没有科学依据。端粒酶是科学家研究抗衰老的重要方向之一,但“注射端粒酶基因就能永葆青春”的说法目前并不成立,应警惕此类夸大宣传。

端粒是染色体末端的“保护帽”,每次细胞分裂时它都会缩短,当端粒变得过短时,细胞会进入衰老或凋亡状态。端粒酶是一种可以延长端粒的酶,它在某些细胞(如干细胞、癌细胞)中活性较高,因此被认为有延缓细胞衰老的潜力。

需要明确的是,端粒缩短只是衰老的一个因素,衰老是涉及基因组稳定性、线粒体功能、代谢改变等多因素的复杂过程,仅靠延长端粒并不能逆转整个衰老过程。目前的研究主要局限于动物或细胞实验,有研究通过基因编辑延长了实验小鼠的寿命,但尚未在人体中证明安全有效。

## 流言 茶垢是茶叶精华,可以养壶

**真相** 不少茶友将茶垢视作茶叶的精华所在,觉得泡在壶里可以起到养护茶壶的作用。真相却让人大跌眼镜:茶垢不仅可能损伤茶具,更会带来健康隐患。

首先,茶垢可影响茶具的外观颜色和透气性。茶垢主要是茶叶中的多酚、咖啡碱与水里的矿质离子(如钙、镁离子)结合形成的沉积物,如果泡茶的水质或茶具质量不好,茶垢可能富集一定量的重金属元素。

同时,茶垢也为微生物的滋生提供了环境。茶垢一直不清洗,微生物等有害物质可能会进入茶汤中,对健康造成不良影响。此外,留有老茶垢的茶具泡出来的茶常带有陈腐味,会破坏茶汤的原本风味。

养壶是通过茶汤的滋润使壶体更加温润,而不是不清洗。茶汤润壶后,需要及时清洗,避免茶垢积累,要保持干净卫生。

## 降压药有几十种 哪一款更适合你

■据《北京青年报》

高血压是世界范围内最常见的慢性病之一,影响人数甚广。合理用药是控制血压、降低并发症风险的关键,不同种类的降压药物在作用机制、特点、适用人群及常见不良反应等方面均存在着差异,医生要结合病情谨慎选择,患者则要遵医嘱用药。

## 常用降压药的五大家族

**普利类** 包括卡托普利、依那普利、贝那普利、赖诺普利、雷米普利等。

**沙坦类** 包括氯沙坦、缬沙坦、厄贝沙坦、替米沙坦、坎地沙坦、奥美沙坦等。

**地平类** 包括硝苯地平、氨氯地平、左旋氨氯地平、非洛地平缓释片、尼卡地平等。

**洛尔类** 包括美托洛尔、比索洛尔、阿替洛尔、拉贝洛尔、阿罗洛尔等。

**利尿剂** 包括氢氯噻嗪、呋塞米等。

降压药的主要作用是降血压,同时还有“外作用”,这也是近年来医学研究领域备受瞩目的话题。比如地平类能扩血管,普利、沙坦类能降低蛋白尿和预防房颤,利尿药能改善心衰症状,洛尔类能降低心率等,这些外作用于患者而言影响广泛、意义深远。

## 不同高血压选药有讲究

任何药物的选择,原则上是用最少的剂量解决更多的问题。一般来说,一天一次的长效降压药是首选。患者服药后不求立竿见影,2至4周血压达标即为有效。降压的同时还要兼顾“心脑肾”,保护好靶器官,尽可能减少副作用等。

**单纯高血压** 单药治疗时可选用的种类很多,普利、沙坦、地平、利尿药等皆可;如果单药效果未达标,理想方案不是加量,而是“联合用药”,比如普利/沙坦+地平、普利/沙坦+地平+利尿剂、普利/沙坦+地平+利尿剂+螺内酯。

**老年高血压** 适合老年高血压患者的降压药很多,常用地平类和利尿剂,无论选择哪一种,切记从“小剂量”开始,以免造成低血压。考虑到老年人合并疾病比较多,选药时不能只盯着血压。

**未成年人高血压** 目前我国国家药品监督管理局批准的用于儿童降压药种类有限,普利类药物中仅有“卡托普利”,一般起始剂量为0.3mg/kg,每日3次。

**合并疾病的高血压** 合并症很常见,简单举几个例子:合并左心室肥厚首选普利类、沙坦类;合并冠心病首选地平类和洛尔类;合并心衰首选普利类、沙坦类、利尿剂、洛尔类;合并脑血管病首选地平类、普利类、沙坦类、利尿剂;合并糖尿病首选普利类、沙坦类;合并高血脂首选地平类、普利类、沙坦类。

## 降压药不成瘾可以长期吃

高血压属于慢性病,多数情况下需要长期服药,只有少数新发的轻中度高血压患者可通过合理运动、戒烟限盐、积极减重、改善情绪等消减或停药。降压药没有成瘾性,即使吃一辈子也无妨。

当然,有了降压药也不能放松自我要求,应当积极改善生活习惯。高血压患者有任何疑问都要及时咨询医生,不可私自改变剂量,更不能随便换药和停药。