

运动强度越大效果越好? 当心痛风

不少人为了让减肥塑形达到最优效果,在运动方面不断给自己“上强度”,期望以此提高能量代谢,达到快速甩肉的目的。然而,运动强度越大未必效果就越好,可能还没看到体重降低,先等来尿酸狂飙。最新一期的“科学”流言榜揭晓,将近期热门的健康流言“一网打尽”。

■据《北京青年报》

过量运动会使尿酸水平急剧升高,不及时控制可能会导致痛风



图据新华社

更年期综合征 别盲目硬扛

■据《现代快报》

10月18日是“世界更年期关怀日”,我国大多数女性的更年期出现在40到60岁之间,平均开始年龄在49岁左右。女性更年期可能出现潮热盗汗、关节肌肉酸痛、睡眠不佳等症状,影响生活与工作。这些轻重不一的表现统称为“更年期综合征”,有调查显示,其发生率高达60%-80%。

女性更年期症状由卵巢功能衰退、雌激素波动下降引发。不少人认为“熬一熬就好”,但是盲目硬扛会加重问题,科学应对才关键。

雌激素长期缺乏的远期风险有哪些

心血管疾病风险升高:绝经后,高血压、冠心病、心肌梗死、脑卒中风险显著增加。

骨质疏松与骨折风险:雌激素维持骨密度,绝经后骨量急降致骨质疏松,易引发腕部、髋部、脊柱骨折。

代谢综合征风险上升:雌激素变化致脂肪重分布,腹部脂肪(中心性肥胖)增加。

认知功能下降风险:长期研究显示,雌激素缺失可能增加阿尔茨海默病等痴呆症风险。

雌激素治疗女性更年期安全吗

对于女性更年期综合征的干预,目前最主要的手段是激素补充治疗。激素治疗会不会致癌?吃激素会变胖吗?

专家介绍,很多女性担心补充雌激素会发胖,这其实是一个误区。雌激素不仅不会导致发胖,还能帮助女性管理体重。

豆浆和保健品能改善更年期症状吗

即使是轻微更年期症状也会对女性生活质量产生不小的影响,而改善更年期症状的饮食方法五花八门,这些都有效吗?

喝豆浆可以补雌激素,是真的吗?北京大学人民医院妇产科主任医师杨欣表示,豆浆中的植物雌激素含量很微弱。我们日常摄入的豆浆,可能对全身健康有益,但不足以改善更年期症状。

吃保健品比吃药更安全,是真的吗?中日友好医院中医妇科副主任梁海燕表示,如果某种保健品能明显缓解更年期症状,很可能含有类似雌激素的成分。但保健品不是药品,没有经过严格的循证医学临床验证,其成分含量具体有多少也不明确,因此存在很多不确定性,不建议大家随便服用。专家在临床中发现,不少绝经后出现内膜增生的患者,都有自行服用成分不明保健品的情况。

流言 吞掉牙膏沫会致氟中毒

真相 有人担心刷牙后如果不彻底漱口,吞掉的残留牙膏沫会导致氟斑牙或氟中毒。这种担心是多余的,单靠牙膏沫的剂量,远不足以导致成年人氟中毒。2024年的一项研究显示,在刷牙后漱口与不漱口两种情况下,受试者吸收到血液中的氟化物量几乎没有差别。

说到氟斑牙的形成,其主要是因为当地饮用水中的含氟量高,而且氟斑牙是过多的氟在牙齿发育阶段进入机体时才会形成,成年人无需担心

氟斑牙问题。对于儿童来说,只要家长引导好孩子刷牙后把多余的牙膏沫吐掉,确保孩子不会吞咽牙膏沫就行。不过,年幼的儿童吐出多余牙膏沫的能力有限,建议12-14月龄以后开始使用含氟牙膏,以此降低儿童氟中毒风险。

含氟牙膏中的氟化物可以渗透到牙釉质,达到防蛀的目的。而氟化物在牙齿表面停留越久,渗透到牙釉质里的量就越多,对牙齿的保护效果也就越好、越持久。如果使用含氟牙膏

后立刻漱口,口腔内的氟化物浓度迅速下降,氟化物在牙齿表面停留的时间过短,将减弱再矿化和抑制脱矿的过程。

有研究表明,刷牙后立即进食或饮水,可使唾液中的氟化物水平降低12-15倍。还有学者研究发现,刷牙后使用水冲洗的儿童,3年龋齿增加率更高。欧洲儿科牙科学会和美国儿科牙科学会等权威机构都建议,将刷牙后冲洗减少到最低限度,从而获得氟化物的最大效果。

流言 年龄增长会导致牙龈线后移

真相 有些人可能发现随着年龄的增长,牙龈线出现不断后移的情况,甚至牙根和牙根之前出现三角形空隙。牙龈线后移这一现象,在医学上被称为“牙龈退缩”。不过,这跟年龄增长没有直接关系。牙龈退缩最大的原因,是牙周炎症没有得到有效的控制。牙龈退缩往往是牙周炎发展到较严重阶段的表现。

牙周炎初期多表现为牙龈发炎,若及时治疗并保持良好的口腔卫生,通常不会导致牙龈退缩。如果牙龈发炎没有得到有效控制,牙周疾病长期存在,牙龈退缩便会随之而来。

导致牙龈退缩的另一个原因就是刷牙方法不当。大力横刷配合较硬的刷毛,有可能会造成牙龈受伤。长期

的慢性磨损之下,牙龈也会发生退缩。刷牙的主要目标是附着在牙面上的牙菌斑,牙菌斑虽然比较顽固,但实际上把它从牙面上清洁下来并不需要很大的力量,软毛牙刷是可以胜任的,而且相对于硬毛牙刷,软毛牙刷能够更容易地进入牙齿表面崎岖不平的各种死角,对牙齿进行更彻底的清洁。

流言 运动强度越大健身效果越好

真相 适度运动能改善代谢功能,但过量运动反而会使尿酸水平急剧升高。运动时,肌肉中三磷酸腺苷大量分解成嘌呤代谢产物,导致尿酸生成增加,同时出汗脱水、乳酸积聚也会降低肾脏对尿酸的排泄。研究表明,单次高强度运动可使尿酸提升三成以上。

尿酸高在医学上被称为高尿酸血症,如果不及时控制,可能会导致痛风。一些年轻人是在剧烈运动后突然出现关节剧痛时才来就诊,一检查则发现尿酸已经严重超标。因此,建议年轻人,特别是有健身习惯的年轻人,要定期检测尿酸水平,做到早发现、早干预。处于痛风急性发作期的患者,应避免任何形式的运动,待症状完全缓解后再逐步恢复锻炼。

对于高尿酸血症人群来说,可选择中等强度有氧运动,如游泳、快走等;慢性痛风患者应当采取低强度、短时间、渐进式的运动模式,并密切观察身体反应。此外,高尿酸血症及痛风人群运动后及时补水尤为重要,日常生活中也要注意充足的水分摄入,可有效降低尿酸水平。

流言 高压线雨天“滋滋”响是漏电

真相 这并不是高压线漏电,而是高压线在特定环境下的“自然表达”。高压线在工作时,电压很高,其电线周围的电场强度,很容易就超过了空气的电离场强。这时候,就会使空气分子发生电离,进而引发“电晕放电”现象。

在雨天,空气相对潮湿,电阻也相对较低,这就如同给高压电线附近的强烈电场开辟了一条“快车道”。电场趁机将空气中的分子“拆解”成带电的离子,这个过程中就会发出“滋滋”的响声,它属于一种常见的气体放电形式。

要注意的是,这种现象并非只在雨天才出现,晴天时同样会发生。只是晴天时空气较为干燥,电阻增大,致使高压电线的放电活动减弱,“音量”变小。再加上周围环境中各种声音的干扰,这种声音往往就被人们忽略了。