

中考体测可以用“氮泵”提分？ 蓝莓上的白霜是农药残留？



中考体测，孩子使用“氮泵”成绩会更好？

流言：给孩子使用“氮泵”，能够提高孩子运动水平，体育测试成绩会更好。

真相：不要这么做，该行为可能影响孩子的健康。“氮泵”主要成分是咖啡因和肌酸（或丙氨酸），有的还含有牛磺酸，其中起主要作用的是咖啡因。它是一种中枢神经系统兴奋剂，能够提高警觉性和专注度，减少疲劳感，从而在短期内提升运动表现。但青少年不建议摄入咖啡因，且不说效果可能非常有限，还会带来不良后果，尤其是大剂量摄入时。比如造成心跳加速、头晕、呕吐等不良反应，严重时甚至会影响内脏器官健康和大脑发育，干扰正常睡眠，造成心理及生理上的多重负担。

蓝莓表面的白霜是农药残留？

流言：蓝莓表面经常会出现白霜，这些都是农药打多了，有害健康。

真相：这种说法完全是胡说八道。蓝莓表面的白霜并不是农药残留，而是一种天然的保护层，称为果粉。果粉是蓝莓在生长过程中分泌的一层蜡质物质，主要成分是果糖、醇类和酯类，对人体无害。它的作用是防止水分蒸发、抵御紫外线伤害以及抑制病菌侵袭，是蓝莓自我保护的一种方式。而农药残留通常为无色或微小的颗粒，不会形成均匀的白霜状覆盖物。

总之，蓝莓表面的白霜与农药残留无关，消费者不用对此过度担心。只需用清水轻轻冲洗即可食用，不用刻意去除这层天然的保护层。

止痛药不能长期吃，否则会成瘾？

流言：为了止痛，止痛药里面往往含有类似毒品

的成分，频繁服用会成瘾。

真相：这是一种常见的误区。我们日常在药店能买到的大多数止痛药都属于非阿片类止痛药，其中最常见的一类是非甾体类抗炎药，比如布洛芬、阿司匹林等。这类药物不具备成瘾性，在说明书或医生指导下合理使用，是安全、有效的。

不少人因为听说“止痛药会上瘾”就拒绝用药，结果让疼痛长期困扰，甚至加重病情。其实真正具有成瘾风险的是阿片类止痛药（如吗啡、可待因等），这类药物需要严格处方管理。用于缓解感冒、头痛、关节痛使用的常规止痛药不在此列，只要规范使用就不会产生依赖问题。

科学用药远比忍着不吃更重要。当疼痛影响生活时，在医生指导下按需服用止痛药，远比强忍疼痛更有助于健康的恢复。

手抖就说明患了帕金森病？

流言：出现手抖的症状就要警惕是不是得了帕金森病，因为帕金森病的患者都会出现手抖症状。

真相：这种说法过分绝对。“手抖”学名“震颤”，震颤的原因有多种，包括精神紧张、低血糖、甲亢等。而帕金森病引起的震颤为“静止性震颤”，表现为在安静状态下抖动明显，精神紧张时加剧，活动时减轻，入睡后消失，拇指与食指抖动起来像在搓药丸。帕金森的震颤症状还会进展为大腿、头部、舌头的抖动。

此外，帕金森病可分为震颤型、强直型、混合型。其中强直型帕金森病以肌肉僵硬、强直表现为主，可能不出现手抖症状。所以不能根据是否出现手抖判断是否患上帕金森病。除了手抖，睡眠障碍、嗅

觉减退、便秘、写字变小、面具脸这些帕金森病早期症状也值得警惕。

老年人撞树锻炼可以强身健体？

流言：老年人经常撞树锻炼可以刺激身体，达到强身健体的效果。

真相：这种说法是严重误导。“撞树锻炼”不仅缺乏科学依据，更暗藏多重健康风险。老年人血管弹性下降，脆性增加，撞击可能导致血管内斑块脱落，引发脑梗、心梗等致命疾病。而且撞击力度过大，还易造成肌肉拉伤、颈椎损伤甚至骨折，尤其是骨质疏松、腰肌劳损的老人，风险更高。此外，树木表面粗糙易致皮肤破损，增加感染风险。老年人锻炼应遵循科学、安全、适度的原则，选择适合自己的运动方式，如散步、太极拳、游泳等，循序渐进，量力而行，避免过度疲劳。也可以在锻炼前咨询医生，结合自身健康状况选择合适的运动项目。

用阿莫西林洗头，能治疗脱发？

流言：用阿莫西林洗头，可以杀死导致脱发的病菌治疗脱发，还能减少头皮屑。

真相：千万不要这么做。阿莫西林是一种β-内酰胺类抗菌药物，俗称青霉素类抗生素，常用于治疗细菌感染。而脱发主要与遗传、压力或自身免疫等因素相关，滥用阿莫西林不仅无法解决上述问题，还会无差别杀死有益菌，破坏菌群平衡。研究显示，这种环境下真菌感染率可飙升30%以上。此外，滥用抗生素还容易导致细菌耐药性增加，危害公共健康。

总之，阿莫西林作为一种处方药，不要随意使用，一定要严格遵医嘱使用。

科普时报

饮料别混喝 可能损害健康

随着夏季的到来,各类饮料再度成为消费热点。近期,“盲盒调酒挑战”这种看似新奇的饮料搭配在年轻群体中风靡——将功能性饮料、碳酸饮料、咖啡与酒类调配饮用,不少人认为这样既能保持清醒又能“嗨起来”。

但最新医学研究揭示,这种饮用方式可能对大脑产生持久性损害,特别是对处于发育阶段青少年的脑部健康影响更为显著,且不利影响会持续到成年时期。

饮用“混搭”饮料会产生什么不良反应?记者就此采访了首都医科大学附属北京世纪坛医院临床营养科副主任医师贾平平。

贾平平列举了三种常见但可能会引发健康问题的饮料“混搭”喝法,并解释了其中的原因。

第一, 酒类+功能性饮料。功能性饮料中含有咖啡因、牛磺酸等,酒类饮料中含有酒精,二者混合喝下去后,咖啡因与牛磺酸的兴奋作用在一定程度上抵消了酒精的部分抑制效果,让人在短期内暂时忘记疲劳,使人产生精神饱满的错觉,不知不觉间就会摄入更多酒精,导致酒精摄入量过量,对身体造成更为严重的损害。此外,贾平平表示,咖啡因和酒精中的碱性物质也会刺激胃肠道,导致胃酸分泌过多,进一步加重胃肠负担。这种刺激一旦过量,就可导致胃食管反流,造成食管炎症。

第二, 酒类+碳酸饮料。碳酸饮料的主要成分是二氧化碳,与酒类混合摄入时,二氧化碳会刺激胃壁,加速胃排空的速度,让酒精更快进入小肠,加速酒精被吸收的过程。因此人体血液中的酒精浓度就会迅速升高,更容易喝醉。此外,这种混合喝法还容易诱发急性胃肠炎、酒精中毒或是引发慢性肠胃炎。

第三, 咖啡+功能性饮料。咖啡和功能性饮料中都含有咖啡因,会起到兴奋中枢神经的作用。根据世界卫生组织的标准,健康成人每天的咖啡因摄入量不超过400毫克,单次摄入量不超过200毫克。一旦混合饮用,人体的咖啡因摄入量就容易越过安全阈值,进而会过度刺激肾上腺分泌并扩张血管,加重心脏负担。如果饮用过量的话,还可能会诱发急性性心脏病、心律失常。

青少年正处在生长发育的重要阶段,身体的各个器官功能都没有发育成熟,因此对混合类饮料中的一些成分更加敏感,造成的伤害也可能更大。虽然成年人身体机能相对青少年更加成熟,但是过量饮用混合类饮料,也会有严重的不良影响。混合类饮料里的高糖、高咖啡因等,会使肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的发病风险增高。此外,贾平平强调,对于高血压、糖尿病、心脏病等基础性病患者来说,混合类饮料可能会加重病情。而孕妇如果过量饮用混合类饮料,也会影响胎儿神经系统的发育。

另外,贾平平提醒,牛磺酸具有轻微渗透性,短期内摄入过量会给消化系统造成一定负担,易引发腹泻、胃痛等症状;咖啡因过量摄入则会加重神经系统负担,导致心跳加速,还会引起失眠、头疼等状况。具有这两种成分的饮料即使不“混搭”,无节制饮用也会带来健康风险。

一旦错喝了“混搭”饮料,该怎么办呢?贾平平建议,首先可以先观察一下自身状况。如果只是少量饮用,没有明显不适,可进一步居家观察,看看是否有更严重的不适感。如果出现口渴、头晕的轻微症状,可以自行适量补充水分,例如喝一些温开水,起到稀释浓度、促进代谢的作用。此外,在紧急情况下,也可以尝试采用催吐的方法缓解症状。若是出现特别严重的不适,比如剧烈呕吐、腹痛腹泻或呼吸困难等,要及时到医院就诊。

科技日报

本版图片为资料图片

拼命运动就能随意吃？不吃东西就能瘦？专家解释

暨南大学附属第一医院临床营养科主任叶艳彬近日表示，减重是一个长期的过程，需要耐心和毅力，要树立正确的减重观念，避免陷入减重误区，坚持“吃动平衡”的原则，合理控制饮食，适量增加运动，才能拥有健康的体重和美好的生活。



误区 1：疯狂运动就可以随意吃？

20岁的大学生刘美美（化名），长期被身材焦虑所困扰。她拼命运动，可饮食方面却依旧随心所欲，习惯在运动时饮用运动饮料，运动结束后还会进行奖励性进食。结果，体重不降反升，一路飙升至87公斤。

叶艳彬指出：“运动不科学容易导致身体损伤，而且运动达到一定量后能量消耗不会继续增加，身体会有保护机制，基础代谢也会补偿性降低。低强度有氧运动1个小时平均只能消耗200~300千卡的热量，可一瓶500毫升的运动饮料就含有35克糖，约150千卡的热量。再加上运动后的奖励性进食，摄入的热量很可能远远超过运动所消耗的热量。”

针对刘美美的特殊情况，临床

营养科团队为她量身定制了个性化的饮食干预方案——低碳水、低脂肪、高蛋白饮食模式。经过3个月的科学干预，在保证肌肉量的情况下，刘美美的体重成功降至76公斤，重度脂肪肝也康复了。

误区 2：不吃东西就能瘦？

36岁的王杰（化名），极度依赖高热量、高油脂的外卖宵夜，单餐食量惊人，一顿饭能吃下整整6碗白饭。体检结果显示，他患上了2型糖尿病、重度脂肪肝、高尿酸血症，体重高达118公斤，BMI指数达到38.8。

面对这一系列健康危机，王杰开启了极端节食减重之路，每日摄入的热量从原本的2600千卡骤降至800千卡，几乎完全戒断了主食，蛋白质摄入也严重不足。在短短两周内，他的体重锐减了7公斤，这让他

一度以为找到了减重的“捷径”。然而，好景不长，他很快发现自己出现了四肢乏力、嗜睡、面色发黄、脱发等一系列不适症状。

“如此极端的节食减重方式，就像一场‘杀敌一千，自损八百’的战斗。”叶艳彬指出，“它会导致肌肉、维生素、矿物质严重流失，进而引发乏力、脱发等各种并发症。同时，人体出于自我保护机制，会降低基础代谢率，这也是极端节食减重最终都会失败反弹的根本原因。”

叶艳彬强调，运动和饮食是减重的两个重要方面，缺一不可。运动可以增加热量消耗，提高基础代谢率，塑造身体线条；而合理的饮食可以控制热量摄入，为身体提供必要的营养。只有将两者结合起来，才能达到健康减重的目的。

中国新闻网

