

蚊子包越大蚊子毒性越强、长期戴口罩可致肺结节增大……

酷暑之下,莫让这些谣言再增“热”度

1 蚊子包越大,蚊子毒性越强?

真相:主要与蚊子种类和个人敏感性有关

夏季除了高温,让人烦心的还有蚊子。有的人被蚊子叮咬后,可能起一个小红包,而有的人被叮咬后,就会变得惨不忍睹——因被蚊子叮咬而变成“招风耳”“腊肠嘴”“猪蹄手”的新闻屡屡见诸报道。

同样是被蚊子叮咬,为何包的“型号”如此不同?网传“蚊子包越大,蚊子毒性越强”,对于这一说法不少人深信不疑,那么真相究竟是什么?

“被蚊子叮咬后,皮肤会出现风团、丘疹、瘙痒等症状,我们常说的蚊子包是皮肤局部的过敏反应。”天津医科大学总医院变态反应科副主任医师刘瑞玲在接受科技日报记者采访时表示。

蚊子叮咬人时,会将刺吸式口器刺入人体皮肤引起损伤,它一边刺吸血液一边向人体“下毒”,即分泌唾液来防止血液凝固堵塞它的口器,同时这些唾液也能起到麻痹的作用,让人难以察觉。感应到

蚊子“口水”入侵后,人体的免疫系统就会启动,分泌的组胺和细胞因子会使血管扩张、血管通透性增加、局部组织水肿,进而引起皮肤瘙痒和局部炎症反应。

“每个人被蚊子叮咬后的炎症反应程度,主要与蚊子种类和个人敏感性有关。”刘瑞玲解释,当过敏体质的人被蚊子叮咬后,其体内会分泌大量的组胺和细胞因子,进而引发过敏反应。轻者出现风团、丘疹、血管性水肿,严重的还会出现全身反应。

此外,蚊子包的大小和被叮咬部位也有关系。眼睑、口唇、手背、儿童包皮等疏松结缔组织部位,被叮咬后容易出现水肿,蚊子包也会显得比较大。

被蚊子叮咬后,不要拼命挠,搔抓会给局部皮肤施加机械压力,同时也会让血流速度加快,这些都会加重炎症反应,导致蚊子包可能变得更大。

3 长期戴口罩可致肺结节增大?

真相:正常使用不会对肺部造成伤害

目前,随着新冠肺炎疫情常态化,口罩依然是大家每天的“必备品”。前不久,网上传出“长时间戴口罩可致肺结节增大”的说法,称口罩中间层熔喷布系石油产品,其中的微末颗粒会经由呼吸道进入人体肺部,长期佩戴会导致肺结节增大。

对此,天津工业大学纺织科学与工程学院教授钱晓明在接受科技日报记者采访时表示,在正常使用范围内佩戴口罩,是不会产生微末颗粒的,更不会进入肺部。

“除了棉、毛、麻、丝、再生纤维素纤维等纺织材料外,包括熔喷布在内的很多合成纤维都是利用石油基材料制成的。”钱晓明介绍,聚丙烯作为主要的石油基材料,应用范围非常广泛。而制作口罩用的熔喷布,就是

由聚丙烯高分子材料加工而成的超细纤维非织造材料。

“这种高分子材料经过加工成为熔喷布后,具有一定强度和非常好的过滤性能,在正常的使用期限内,不可能产生小分子物质。”钱晓明表示,不过,聚丙烯材料不耐紫外线,经过长时间日光照射,会出现变脆、强度减弱的问题;其在外力的作用下,比如用手捻、搓,也可能会变成粉末颗粒。

不过,钱晓明强调,这种粉末颗粒都是以大颗粒形态存在的,很难被人吸入进肺里。

“熔喷布口罩只要不在太阳下暴晒,同时不超过使用期限,就不会产生微末颗粒。一般在背光的地方储存两年内,都是没有问题的。”钱晓明补充道。

4 地球到达远日点天气将变寒冷?

真相:天气的冷热与太阳照射角度有关

近日,网上传出这样一则消息:从今年5月22日起太阳会远离地球,逐渐到达远日点,此时天气会变得比较寒冷,这一现象将一直持续至今年8月。

目前,全国多地的高温已让传闻不攻自破,不过还是有人担心,现在的高温只是今年夏天的“昙花一现”,未来气温会持续走低,真的会如此吗?

“地球绕太阳公转的轨道大致呈椭圆形,但它的长轴和短轴相差不大,所以基本可以看成个圆。”天津市天文学会常务副理事长阚国在接受科技日报记者采访时表示,地球在轨道上运动时,与太阳的距离有时近、有时远,其在离太阳最近的位置就是近日点,离太阳最远的位置就是远日点。

“无论处于近日点还是远日点,地球与太阳之间的距离都差不多。”阚为国表示,当地球处在近日点时,其距离太阳1.471亿千米;而当地球处在远日点时,其距离

太阳约1.521亿千米。两者相差0.05亿千米,只占到到地日平均距离的3.3%,几乎可以忽略不计。因此,地球在近日点和远日点所获得的热量差别非常小。

人们在地球上感受到的温度变化,主要和太阳照射的角度有关。“地球的公转轨道面和赤道面是有一个夹角的,每年6月22日左右,即北半球夏至这天,太阳直射北回归线,此时北半球(大部分地区)距离直射点最近,获取的热量比较多,因此天气比较热;反之12月22日左右,即北半球冬至这天,太阳直射南回归线,北半球获得热量比较少,天气比较冷。”阚为国解释道。

“其实,每年1月初,地球恰好处于近日点,这时天气比较寒冷。而到了7月初,地球转至远日点的时候,却是北半球的夏季,天气相对比较炎热。”阚为国表示,可以说,天气的冷热和近日点、远日点关系不大。

(本报综合)

2 用空气炸锅做的菜致癌?

真相:尚无明确致癌实验性证据

前段时间,不少人被某短视频平台的一句“假如我有一个空气炸锅”流行语洗脑。在短视频出现的多道使用空气炸锅烹饪的美食,不仅制作方便而且用油量少。一些人因此“种草”空气炸锅,把它奉为减脂烹调“神器”。

然而,近日网上又传出用空气炸锅做的食物会致癌,原因是会产生丙烯酰胺,而丙烯酰胺是一种致癌物。

“在烹饪的过程中是否会生成致癌物,主要与食材、烹饪温度以及烹饪时间有关。”天津科技大学食品科学与工程学院教授王浩在接受科技日报记者采访时表示,无论用什么锅做饭,只要让食物过度受热,都有产生致癌物的可能。

“空气炸锅就像一个带风扇的简易烤箱。”王浩介绍,它通过内置的热管产生热空气,而后用风机将高温空气吹向四周,使热空气在封闭的空间内循环,从而使食物受热脱水。

丙烯酰胺是淀粉在高温、低含水量条件下产生的,一般来说,当温度超过120摄氏度时,就会产生少量丙烯酰胺,当温度在160到180摄氏度时,其产生量达到高

峰。而这个温度正是烤制食物和油炸食物的合适温度。此外,含淀粉过多的食材,在高温下产生的丙烯酰胺也越多。

“不过,大家也不必过分担心。”王浩说,首先,丙烯酰胺属于2A类致癌物,它对动物的致癌性有充分证据,其能否导致人体患病,尚缺乏足够的实验性证据。其次,以油炸、烧烤方式烹调富含碳水化合物的食材时,若温度超过120摄氏度,就有可能产生丙烯酰胺,而且烹调时间越长、食材含水量越少,产生的丙烯酰胺就越多。而且从量上来对比,空气炸锅的加热效率更高,食物保持在高温下的时间更短,甚至其产生的丙烯酰胺可能少于其他高温烹饪方式。

“我们不能抛开剂量来谈毒性。”王浩表示,对普通人来说,在日常饮食中不会短时间内大量摄入丙烯酰胺。只要正常食用,根本达不到危险摄入量。不过,他建议大家在使用空气炸锅烹饪含淀粉的食材时,最好提前做一下预处理,比如在炸薯条前,用清水冲洗掉土豆表面的淀粉。同时合理把握烹饪时间,别在高温下烹饪太久。



过了50岁,午睡“四不要”

咸宁日报全媒体记者 江世栋

睡觉是我们每天都要做的事情,因为一个充足的睡眠不仅可以让你恢复精神,还可以让你的身体“排排毒”,进而可以更好的迎接新的一天。不管男女老少,正常的睡觉时间基本占据了7-8个小时,由此可见我们的身体健康离不开睡觉。

而在当下快速发展的时代里,人们为了能够一直保持好的精神投入到工作中,每到中午就会举行一次“神圣的仪式”——睡午觉。一次短暂的午睡不仅舒缓了上午工作带来的疲劳,还能恢复精神继续工作。

因此,午睡的好处是非常多的,尤其对于晚上没有睡饱的人来说,一次短暂的午睡就是最好的礼物。不过,市疾控中心专家提醒,午睡也是有一些禁忌的,这些禁忌

可能会危害我们的身体健康,比如午睡的这四种坏习惯,一定要改掉!

不要睡太久。午睡的时候千万不要贪睡,因为如果睡得太久只会越睡越困,不仅达不到缓解疲劳的目的,还会影响我们晚上的睡眠质量。而正常的午睡时间最好控制在30-45分钟,尽量不要超过一个小时。所以对于担心无法控制好午睡时间,或者担心睡过头的朋友,建议提前设置好闹钟!这样就不会睡过头了。

不要趴着睡。有的人因为受到环境的影响,中午的时候只能趴在桌子上进行一次短暂的睡眠。然而这种睡眠方式并不好,因为当你趴在桌子上的时候,脖子和后背区域就会处于紧绷的状态中,长此以往还会增加患上颈椎病的风险。所以午睡的

时候尽量不要趴着睡,最佳的睡眠姿势应该是躺平,这样才能保证全身都得到放松,达到睡眠的最佳效果。

不要吃完就睡。我们都知道,中午休息的时间非常短暂,所以有的人会刚吃完午饭就直接睡下了,这是不对的。因为我们刚刚吃完午饭,身体的消化系统还处于高速运转的时候。如果我们此时就睡下了,体内就选择把大量的血液输送至肠胃,为消化系统提供动力。而此时的大脑就会处于供血不足的状态,严重的会出现头痛、头晕等症状。

而且,经常一吃完就睡的人,还会影响体内的消化系统,进而出现消化不良、容易积食等情况。因此建议大家最好在饭后30-45分钟后再去睡觉。

午睡后不要立马起来。中午休息的时间非常短暂,所以就会有人为了能睡多一秒,都会掐着时间醒来。而这样的后果就是一到午休时间结束,他们就会猛的起来。其实这样的习惯并不健康,因为我们处于睡眠状态的时候,体内的血压会变得比较低,当我们醒来之后血压就会慢慢上升。

如果我们睡醒后的动作过猛,就会导致血压上升过快,进而出现头晕、眩晕等症状。尤其是中老年人来说,长期如此还可能增加患上心脑血管疾病的风险。所以,当我们睡醒后,应该先静置一段时间,让身体各个机能醒来。然后再慢慢做起来,这样才可以达到午睡的良好效果。

补阴药:滋养阴液、生津润燥

——药食同源中药系列之十八



钱诗琪
咸宁麻塘中医医院、住院部

药食同源中药系列的第十八期为大家带来的是补阴药:百合、玉竹、黄精、枸杞子、桑葚、黑芝麻、铁皮石斛等中药。

本类药物药性大多味甘、性寒凉、质润,具有滋养阴液、生津润燥之功,兼能清热,主治阴虚津亏证。本类药物大多甘寒滋腻,故脾胃虚弱、痰湿内阻、腹胀便溏者不宜用。

一、百合:本品为百合科植物卷丹、百合或细叶百合的干燥肉质鳞茎。【炮制】秋季采挖,除去须根,洗净,晒至柔软后,反复揉搓,晾晒至无硬心,晒干;或蒸透后,揉至半透明,晒干。切厚片或段,生用。【性味与归经】甘、微寒。归肺、肾经。【功效】养阴润肺,清心安神。【用法用量】煎服,6-12g。

二、玉竹:本品为百合科植物玉竹的干燥根茎。用于阴虚肺燥的干咳少痰,热病伤津,烦热口渴及内热消渴等。此外用于阴虚外感。

【炮制】秋季采挖,除去须根,洗净,晒至柔软后,反复揉搓,晾晒至无硬心,晒干;或蒸透后,揉至半透明,晒干。切厚片或段,生用。【性味与归经】甘、微寒。归肺、肾经。【功效】养阴润燥,生津止渴。【用法用量】6-12g。

三、黄精:本品为百合科植物滇黄精、黄精或多花黄精的干燥根茎。按形状不同,习称“大黄精”、“鸡头黄精”、“姜形黄精”。用于脾胃虚弱的倦怠乏力,食欲不振;用于阴虚肺燥,干咳少痰,及肺肾阴虚的劳嗽久咳;用于肾虚精亏的头晕,腰酸腿软,须发早白及消渴等。【炮制】春、秋二季采挖,除去须根,洗净,置沸水中略烫或蒸至透心,干燥。切厚片,生用,或照酒炖法、酒蒸法制用。

【性味与归经】甘,平。归肺、脾、肾经。【功效】补气养阴,健脾,润肺,益肾。【用法用量】9-15g。

四、枸杞子:本品为茄科植物宁夏枸杞的干燥成熟果实。用于肝肾不足,腰膝酸痛,肾虚遗精,头晕目眩,视力减退,内障目昏,消渴等。【炮制】夏、秋二季果实呈红色时采收,热风烘干,除去果梗,或晾至皮皱后,晒干,除去果梗,生用。【性味与归经】甘,平。归肝、肾经。【功效】滋补肝肾,益精明目。【用法用量】6-12g。

五、桑椹:本品为桑科植物桑的干燥果穗。用于肝肾阴虚,眩晕耳鸣,心悸失眠,须发

早白,遗精,津伤口渴,内热消渴,肠燥便秘。【炮制】4-6月果实变红时采收,晒干,或略蒸后晒干,生用。【性味与归经】甘、酸、寒。归心、肝、肾经。【功效】滋阴补血,生津润燥。【用法用量】9-15g。六、黑芝麻:本品为脂麻科植物脂麻的干燥成熟种子。主产于山东、河南、湖北、四川。用于肝肾精血不足的头昏眼花,耳鸣耳聋,须发早白,病后脱发;本品富含油脂,能润肠通便,可用于精亏血虚之肠燥便秘。【炮制】秋季果实成熟时采收植株,晒干,打下种子,除去杂质,再晒干。生用或炒用,用时捣碎。【性味与归经】甘,平。归肝、肾、大肠经。【功效】补肝肾,益精血,润肠燥。【用法用量】9-15g。

【用法用量】9-15g。

七、铁皮石斛:本品为兰科植物铁皮石斛的干燥茎。用于热病津伤,低热烦渴,口燥咽干;用于胃阴不足,食少干呕,胃脘嘈杂、隐痛或灼痛;此外石斛尚有补胃养肝明目及强筋骨的作用,用于治疗肾虚目眩,视力减退,目障失明等。【炮制】11月至翌年3月采收,除去杂质,剪去部分须根,边加热边扭成螺旋形或弹簧状,烘干;或切成段,干燥或低温烘干。前者习称“铁皮枫斗”(耳环石斛);后者习称“铁皮石斛”。【性味与归经】甘,微寒。归胃、肾经。【功效】益胃生津,滋阴清热。【用法用量】16-12g。【使用注意】本品能解郁,故温热病不宜早用;又能助湿,若温湿尚未化燥津伤者忌服。

中医养生大讲堂
咸宁麻塘中医医院 主讲
咸宁麻塘风湿病医院