

这些“科学”流言,你信了哪个?

不少人为了让减肥塑身达到最优效果,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”。

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血尿酸水平急剧升高。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血尿酸提升三成以上。

血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,一检查则发现血尿酸已经严重超标。因此,建议有健身习惯的人,要定期检测血尿酸水平,做到早发现、早干预。对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,可有效降低血尿酸水平。

流言:过期药没变质就能吃

真相:有些人认为过期药只是药效降低,如果外观没变质就能继续服用,可以省钱或避免浪费。其实不然,过期药无论外观是否正常,都不建议服用。

首先,过期药会出现有效成分

含量下降,无法达到预期治疗效果。例如抗生素过期后,不仅无法有效杀灭细菌,导致病情延误,还可能会产生耐药。其次,药物过期会发生“化学变质”,即药物中的化学成分发生变化。比如阿司匹林过期后会分解出“水杨酸”,刺激胃黏膜,可能引发胃出血。另外,过期药即使外观没变化,但有可能会滋生细菌发生变质,引发安全隐患,比如过期的眼药水滋生细菌后可能导致结膜炎、角膜炎等。

流言:被生锈物品划伤才会得破伤风

真相:只有被生锈物品划伤的

伤口才需要打破伤风针?大错特错!由于可导致破伤风的破伤风梭状芽孢杆菌在自然界中广泛分布,因此只要皮肤或黏膜存在破口,破伤风梭状芽孢杆菌就有机会进入体内,在缺氧环境下大量繁殖就会引发破伤风。在日常生活中,穿刺伤、烧烫伤、挤压伤,以及动物致伤,都是常见的感染途径。

破伤风存在潜伏期,感染破伤风芽孢杆菌未必立即发病,但芽孢可潜伏数月。一旦发病则极为凶险,重症患者会出现喉痉挛、窒息、肺部感染及器官功能衰竭,属于致命性极高的危重疾病。

一些病例没有明确损伤或明显伤口,但如果被其他细菌感染,也可能造成厌氧环境,从而促使破伤风杆菌芽孢发芽滋长并产生外毒素,形成隐源性破伤风。

在破伤风杆菌感染尚处于潜伏阶段时,及时注射破伤风针或疫苗,其抗原成分能够激活机体的免疫记忆,迅速生成大量特异性抗体。这些抗体可在破伤风杆菌产生的毒素尚未大量形成或与神经组织结合之前,将其有效中和,从而预防临床疾病的发生。

(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

结婚启事

2025年10月15日农历 乙巳年八月廿四



新郎 聂宇亮 新娘 朱姝

于公历2025年10月15日正式

结为夫妻。同心同德,宜室宜家;永

结鸳鸯,共盟誓言。

特此登报,敬告亲友,亦作留念。

喜结良缘(喜)同喜同贺

声明

本人王瑾,身份证号

15020319800118XXXX,已与中建

二局建设有限公司解除劳动

关系,并无法律纠纷,特此声明。

声明人:王瑾,2025年10月13日

遗失声明

●胡做雪,性别:女,遗失出生医学

证明,编号H150147152,声明作废

●内蒙古华普综合门诊部有限

公司(统一社会信用代码

91150103MACNWXR7D)遗失

银行开户许可证,以及财务专用

章,法人章各一枚,特此声明●辛

泽慧敏,性别:男,遗失出生医学证

明,编号H150199624,声明作废●

临河个体杨五平《道路运输经营

许可证》正副本,遗失,证号

J150802016394,声明作废●内蒙古

自治区呼伦贝尔市海拉尔区海

拉尔区海拉尔区海拉尔区海拉

尔区海拉尔区海拉尔区海拉

尔区海拉尔区海拉尔区海拉