

羽绒服干洗更好？每天敷面膜能更护肤？95号油比92号油更耐烧？打胰岛素比口服药降糖效果好？3月“科学”流言榜发布，一起来听听专家怎么说。

羽绒服干洗更好？ 每天敷面膜能更护肤？

3月“科学”流言榜来了

01:即使过敏也不要使用激素药物

流言:大量使用激素对人体有害,不要轻易使用激素药物。

真相:三月已进入春季花粉期,花粉过敏患者明显增加。一些患者担心使用激素类鼻喷药物等预防药物会影响健康,所以对预防和治疗有些抵触。

专家介绍,不要谈激素就色变。激素带来的不良反应或副作用一般只发生于长期大量使用的情况下。目前,鼻用糖皮质激素是过敏性鼻炎的一线治疗药物,而鼻喷激素作为一种外用药,只作用于鼻腔局部,剂量以微克计算,通过鼻黏膜吸收进入全身的剂量更是微乎其微。鼻喷激素安全性高,可遵医嘱放心用药。

02:95号油比92号油更耐烧

流言:95号油比92号油更耐烧,所以加95号油更合适。

真相:汽油标号(如92号、95号)指的是辛烷值,并不代表汽油的品质等级,它表示的是汽油的抗爆性,也就是在高温高压下抵抗自燃的能力。比如92号汽油就是由92%的异辛烷和8%的正庚烷组成,95号汽油则是由95%的异辛烷和5%的正庚烷组成。高标号汽油(如95号)并不意味着更耐烧或更省钱。实际上,同一辆车使用不同标号的汽油,油耗差异通常微乎其微,而高标号汽油的价格通常更高,因此不一定更经济实惠。

汽车厂家根据发动机的压缩比、进气方式等因素确定最适合的汽油标号。一般来说,自然吸气发动机压缩比较低,可以使用92号汽油;涡轮增压发动机压缩比较高,需要使用95号或98号汽油。

03:男婴长期用纸尿裤会导致成年后不育

流言:男婴长期穿纸尿裤会热坏辜

丸,成年后难生育。

真相:首先,这个说法的“科学依据”站不住脚。传言声称“纸尿裤导致阴囊高温”,却刻意忽略了一个关键事实:婴儿的睾丸还没有开始产生精子,真正开始生成精子要等到青春期(约12岁后),此时睾丸温度的影响根本无从谈起。而所谓“睾丸温度升高确实会影响精子发育”的结论,多来自对成年男性的研究,套用到婴儿身上并不合适。

其次,纸尿裤的温度影响微乎其微,使用纸尿裤可能使阴囊区域温度上升约1℃,但只有成年男性阴囊温度升高2℃以上(如久坐、穿紧身裤等行为),才被证实可能影响精子质量。而在现实使用场景中,婴儿排尿后,纸尿裤的透气层会快速排出湿气,且家长通常2到3小时就会更换,也根本达不到损害阈值。

04:买菜可以用蓝光笔检测农残

流言:蓝光笔、紫外线笔只需对蔬菜轻轻一照,如果蔬菜表面出现蓝光,就意味着蔬菜中可能存在较多的农药残留。

真相:紫外灯照射下蔬菜是否有蓝色荧光,并不能作为蔬菜水果是否有农药残留的判定标准。

某些网购平台上售卖的蓝光笔,其声称的原理是通过发射特定波长的蓝光来与蔬菜中的物质“对话”,从而达到所谓的检测目的。虽然的确有极少数农药带有荧光特性,但大多数情况下,果蔬在紫外灯照射下显现出的蓝色荧光,只是蔬菜水果在储存过程中产生的一些荧光物质,如香豆素衍生物,而非农药残留。

此外,荧光物质的多少与蔬菜的新鲜程度有关,越新鲜的蔬菜荧光越少,时间放得越长则荧光越明显。不仅是农产品,纸张、衣服、墙壁、植物等在紫外灯照射下,都可能出现荧光斑。

05:每天敷面膜能更护肤

流言:每天坚持敷面膜可以保湿护肤。

真相:每天敷面膜的人,刚开始可能会觉得皮肤状态有所改善,但时间一长,皮肤过度吸水就会发生过度水合现象,导致毛孔堵塞,减弱皮肤的防御能力,敏感肌、皮肤炎症也就随之出现了。

06:大便粘马桶是肠癌前兆

流言:如厕后发现大便粘马桶要注意了,这是得肠癌的前兆。

真相:医生在诊断结肠直肠癌时,大便的确是一个参考依据(比

如是否有腹泻或者便秘、大便变细、便血、黑便等)。一般大便粘马桶,说明大便的成分含有过多液体,最常见情况就是水和油过多,比如进食了太多高脂肪食物(如肉类、油炸类、坚果等),没有充分消化的油脂混进粪便一起排出,就会变得很黏稠。

因此,大便变黏原因很多,饮食、肠道黏膜功能、消化液分泌功能都有关系,消化道的恶性肿瘤所占的比例非常低,没有必要过分焦虑。

07:打胰岛素比口服药降糖效果好

流言:对于糖尿病患者来说,直接打胰岛素比口服药降糖效果好。

真相:这种说法并不完全准确。胰岛素和口服降糖药各有适应证,适用于不同类型和阶段的糖尿病患者。

胰岛素主要用于1型糖尿病患者及部分2型糖尿病患者,特别是当口服药物无法有效控制血糖或存在严重并发症时,它能够直接补充体内缺乏的胰岛素,从而有效降低血糖。而口服降糖药主要适用于2型糖尿病患者,通过促进胰岛素分泌、改善胰岛素敏感性或减少葡萄糖吸收等机制控制血糖。

选择胰岛素或口服药,需根据患者病情、血糖水平、胰岛功能及并发症情况综合判断,并无“谁更好”的绝对标准。

08:羽绒服干洗更好

流言:羽绒服手洗或者机洗都洗不干净,最好选择干洗的方式。

真相:最好不要干洗。通常衣服内侧的标签都会附有明确的洗涤说明或标识,绝大多数羽绒服标明的都是“不可干洗”。

因为服装干洗的原理是使用有机化学溶剂对服装进行处理,去除服装上的污渍。但羽绒的主要成分是蛋白质,目前最常用的干洗剂四氯乙烯会损坏羽绒的蛋白质成分,对羽绒强烈的脱脂作用也会造成羽绒毡并、板结,使羽绒发硬,失去蓬松性,保暖性能受到损坏。

此外,大多数羽绒服外面的材料都有防水防风的涂层,在这种情况下,干洗剂可能会导致这层涂层脱落,失去防风防水特性的同时,还会加速布料老化,使羽绒服寿命受损。

09:量子能量手环可以改善健康

流言:经常佩戴量子能量手环可以促

进血液循环,加快身体新陈代谢,有助于健康。

真相:所谓的量子能量手环改善健康是彻底的伪科学。

量子是各种物理量的最小单元,电子、光子、夸克等不可再分的基本粒子都属于量子。量子力学主宰微观世界,是现代物理学的基础。

量子信息分三大块:量子计算机、量子通信、量子精密测量,其共同特点就是利用量子态进行信息处理、测量或者传输,但操控量子态需要非常高精尖的严苛环境,目前主要应用于专业领域,并没有任何在医疗健康上的应用,更不可能用一个手环去操控量子态。因此用所谓的“量子能量”给人类治病、提供能量的研究是一种彻头彻尾的欺骗。

10:戴蒸汽眼罩睡觉能护眼

流言:有些商家宣称“戴蒸汽眼罩睡觉可护眼、助眠”,部分产品标注“X小时持续发热”,暗示整夜使用无害。

真相:蒸汽眼罩采用自发热控温技术,使空气中的水分与金属粉在眼罩内部形成发热体,生成细微温润的水蒸气,使得眼部组织温度升高,促进眼部血液循环,调节睑板腺功能,改善干眼症状,有效缓解眼部疲劳。但对其使用一定要遵循科学的使用方法,否则会引起不必要的损伤。

首先,低温烫伤比你想象的更易发生。若50℃左右的温度长时间接触皮肤,虽然体感无疼痛,但热力会慢慢渗透进皮下软组织进而引起烫伤。近期市场监管总局的一项监测显示,市面上超35%的蒸汽眼罩实际温度可达50℃至60℃,且发热时长超过1小时,这相当于让眼球“温水煮青蛙”。

专家建议,选择41℃恒温且通过医疗器械认证的产品,单次使用严格控制在20分钟内,避开眼周有伤口、炎症或化妆状态。

来源:新华网

谣言