

运动强度越大效果越好？ 当心痛风！

□李洁



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”。

每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导，北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。

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，并且在刷牙时有吞咽牙膏的倾向，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。

血尿酸高在医学上被称为高尿酸血症，如果不及控制，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，要定期检测血尿酸水平，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，可有效降低血尿酸水平。

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。

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。

过期药品如何处理？可按“破坏药物+密封丢弃”的原则处理，比如将药物如片或胶囊从原包装取出，捣碎后用纸包好，放入密封袋后，丢弃到“有害垃圾桶”。

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。

此外，有皮肤或黏膜外伤或破损史的病人，皮肤、黏膜或软组织存在细菌感染史的病人，有消化道破损病史的病人都可能患上破伤风。

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。（来源：人民网）

安全粮食连万家 粮食安全靠大家