

去高原旅游能蹿个儿？那是假象！

一些人有这样的体会，去高原地区玩一趟回来，发现自己变高了。高原的海拔环境真的这么神奇，能让成年人突破遗传和生长年龄的封锁，实现蹿一蹿的愿望吗？网络上给出的说法认为这是高原上的地心引力更小，给了停止生长的成年人继续长高的机会。最新一期“科学”流言榜发布，对近期流行的各种健康流言“一网打尽”。

流言 1 治疗支原体肺炎可自行换药

真相 治疗支原体肺炎期间，吃了一两次阿奇霉素没效果，是不是该更换其他抗生素？

支原体肺炎用药应该根据病情发展阶段、患者适用情况等由医生进行指导，自行换药不可取。

虽然阿奇霉素可能出现耐药，但由于目前可用于儿童支原体感染的抗

生素很少，无论是从指南推荐，还是临床应用，阿奇霉素等大环内酯类药物目前仍然是治疗儿童肺炎支原体肺炎的首选用药。而且，阿奇霉素属于生长期抑制剂，一开始起效会慢一些。在高浓度时对敏感菌株具有缓慢杀菌的作用，起效需要一定的时间，不能只用了一两次就急于判断效果。

除了支原体，细菌、病毒也都可以导致肺炎。针对不同病原体引起的肺炎，用药选择也有所不同，比如对于支原体肺炎，青霉素和头孢类抗生素是没有效果的，最常用的是阿奇霉素等大环内酯类抗生素。怀疑感染肺炎的患者应及时到医院就医，确诊后进行有针对性的治疗，避免盲目用药。

流言 2 新冠疫情后呼吸道传染病更多了

真相 不少人感觉到新冠疫情之后，身边出现的呼吸道传染病的人更多了。其实不然，冬季本来就是各种呼吸道传染病扎堆儿的季节。比如肺炎支原体、呼吸道病毒，尤其是流感病毒，冬季会比夏季和春季活跃，导致感

染人群的明显增加。国家流感中心监测数据显示，我国今年已经进入流感季节，目前以甲型流感为主，也有乙型流感流行，单核细胞增多症也是儿童、青少年常见的疾病，主要是EB病毒或巨细胞病毒导致，疾

病呈自限性，发病率没有比往年增加。在新冠疫情期间，由于采用严格的呼吸道防控措施，包括支原体、病毒感染等急性呼吸道疾病比其他年份有所下降。随着防控常态化，今年这类疾病又回归到疫情前的表现。

流言 3 脱脂奶比全脂奶更健康

真相 在各种乳制品琳琅满目的今天，脱脂奶因其“不易长胖”受到不少年轻人的青睐。网络上更流传着“全脂奶中含有大量饱和脂肪和胆固醇，因此日常生活中选择脱脂奶更健康”的说法。

尽管有些国际组织和国家的膳食建议是饮用脱脂奶，但这个建议与膳食

结构和乳制品摄入量有关。我国膳食指南推荐普通成人每天摄入乳及乳制品300至500克，而实际摄入量不到推荐量的十分之一，也仅为欧美国家实际平均摄入量的十五分之一。因此对中国人而言，首要问题是增加乳及乳制品摄入量，而不是考虑是否脱脂。

乳脂可携带脂溶性维生素，还可以带来醇厚的口感、丰富的奶香味和一定的饱腹感。对普通人来说，脱脂奶并不比全脂奶更健康，消费者完全可以根据个人喜好选择相应产品。只有需要严格控制脂肪摄入量或高胆固醇血症的人才需要酌情选择脱脂奶。

流言 4 去高原能让成年人再长高

真相 一些人有这样的体会，去高原地区玩一趟回来，感觉自己变高了。网络上的说法认为这是高原上的地心引力更小，给了停止生长的成年人继续长高的机会。然而，目前并没有任何科学研究能够证实高原地区能

够让人长个子。在微重力环境下，椎间盘之间的缝隙会变大，让脊椎变长。因此航天员在太空中入驻一段时间后，身高会有3至5厘米的变化。即使如此，在太空“长”出来的身

高只是暂时的，在回到地球的正常重力环境后，椎间盘之间的间隙又会恢复原来的大小，多出来的身高也会“缩回去”。所以对于成年人来说，想通过去高原旅行这样的方法长高是不靠谱的。

流言 5 喝完糖浆类药物后不能马上喝水

真相 随着“吃完止咳糖浆要不要喝水”的话题逐步发酵，网上传出了喝完糖浆类药物后半个小时内都不能喝水的说法，认为那样会把糖浆的药效冲淡。不过，糖浆和糖浆也不一样，不能一概而论。

《中国药典》2020年版中，糖浆剂的定义是“含有原料药物的浓蔗糖水溶液”。糖浆剂之所以需要加入蔗糖，主

要是为了掩盖药物本身的不良味道，改善口感，增加口服药物的适应性。如果糖浆剂中含有某些可以直接作用于咽部的清凉止咳药物，在喝完糖浆后，建议先不喝水。待喝完糖浆15分钟以后，再饮用少量的温水，这样能够保持部分药物在咽部，尽快发挥功效，如川贝止咳糖浆、急支糖浆等。但对于那些不含清咽利喉成分，

只含有药物治疗成分的糖浆来说，服药后就可以马上饮用温水冲洗口腔，这样做既能够避免过多的糖分滞留咽部刺激咽喉，也能够使药物尽快集中到胃部，促进药物吸收。此外，有些糖浆剂虽然很甜，但药味仍然比较浓郁，如果给小儿服用时坚持不喝水，反而会引发小儿的反胃呕吐，影响服药效果。

流言 6 护发素用来洗衣服效果好还安全

真相 网络上巧用护发素的生活小妙招儿想必不少人都听说过——“护发素除了能够护发以外，还可以用来洗衣服、洗羊毛衫、拖地，总之，家里能够用来清洁的场景它都能胜任”。

然而，护发素可不是万能洗剂。护

发素的主要成分鲸蜡硬脂基三甲基氯化铵，属于表面活性剂，具有一定的清洁和杀菌作用，所以理论上也能用来洗衣服拖地，但它的清洁能力有限，用得少了洗不干净，用得多了也不划算。

用它来给宠物护理倒是对口，但需

要考虑宠物舔舐的安全性问题。对此，生产厂家官方的回应也是“不建议”。

再说拿护发素洗毛衣这件事，羊毛护理剂主体配方和护发素相似，所以护发素用在羊毛上的确有用。但需注意大多数羊毛衫都不会用百分百的羊毛。

流言 7 贵的钙片补钙效果更好

真相 购买补钙产品应根据自身需要选择合适的补剂。使用碳酸钙、磷酸钙等无机钙作为钙源的补钙产品，含钙量最高、价格便宜，是比较经济高效的选择。

但无机钙的消化吸收过程需要消耗大量的胃酸，对胃酸分泌不足的人

群来说，吸收效果会差很多，可以转而选取以有机盐为主的补钙产品，例如葡萄糖酸钙、乳酸钙等有机钙，它们的吸收过程不需要胃酸参与。

还有一种补钙制剂——氨基酸螯合钙，它将氨基酸分子与钙离子螯合在一起，吸收同样不依赖胃酸参与且

吸收率高，副作用相对较少，对婴幼儿、老年人及孕产妇都比较适用。

补钙的关键在于达到钙的恰当摄入量及吸收量。多到户外去晒太阳，能够增加人体对维生素D的合成，而维生素D能促进钙的吸收。

据《北京青年报》

我国科研人员 发展前沿脑机接口技术 促进脑中风治疗

新华社长春12月4日电（记者 孟含琪）记者日前从中国科学院长春应用化学研究所了解到，该所研究员张强率领团队聚焦前沿脑机接口技术，在脑中风治疗领域取得进展。

张强介绍，脑中风是目前导致瘫痪、半身不遂、运动失能的主要原因之一，新兴的脑机接口技术有望实现对神经元放电行为、突触功能、脑神经回路的调控，促进大脑受损神经元与脑神经回路恢复。

张强与合作者研制了新型植入式水凝胶神经电极，该水凝胶神经电极可以在单细胞水平上，原位获取脑神经信息与调控。科研人员实现了连续8周对脑神经信息的监测，利用光遗传神经调控技术，调控大脑神经回路与肢体行为。该项技术成功地用于促进脑中风大鼠的康复，通过中风脑区受损神经元的调控，有效地减少了脑组织的梗死区域，促进大鼠运动功能恢复。

“该技术在设计神经传感电极、监测神经信号、神经调控和治疗脑中风方面取得了进展，在获取脑神经信息和治疗脑功能紊乱领域具有应用价值。”张强说，相关研究成果已经于2023年12月在国际刊物《先进材料》上刊发。下一步团队将重点围绕大鼠脑神经信号监测与调控技术开展研究，向脑部病变的监测和治疗方向继续努力。

冬季谨防“寒包火”

冬季北方气候干燥，很多人会出现口干舌燥、脱皮、便秘等症状。中医认为，这主要是由于体内火所致。

有人感觉上火了，想靠少穿衣服的方法降火，这种做法是不对的。因为内火需要从体内疏散，如果靠外面的寒气去火，容易形成“寒包火”。“寒包火”一般有两种表现形式：一种是以急性感冒的形式表现出来，出现发热怕冷、咽喉肿痛等症状；另一种是以慢性的形式表现出来，即身体感觉怕冷、手脚凉，同时又经常口舌生疮、口干口苦等。

对于这类问题，推荐萝卜配生姜煮食，生姜去外寒，萝卜清里热，搭配服用可缓解症状。严重者需要喝点养阴生津清热的中药，如麦冬、竹叶、石膏、芦根、沙参等，各取10克混合代茶饮即可。另外，也可以用菊花、金银花、竹叶、栀子等泡水代茶饮。

掌握一些中医保健小妙招，可有效防治因气候寒冷引起的上火症状。太溪穴是足少阴原穴，位于足内踝，在内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。每天坚持揉按刺激，气血上达于面、下行于足。揉按太溪穴可以采用正坐或平放足底的姿势，用手指按揉，按揉时一定要酸痛感。

据《人民日报》

