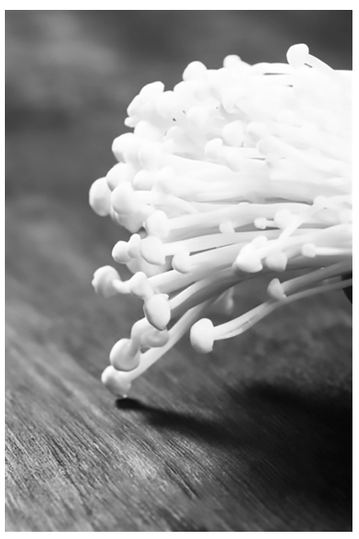
责编：常雪丽 电话：0351-8228873 邮箱：rmdbbbl@163.com 版式：石瑞强 人民代表报

咀嚼能力强不易患老年痴呆、喝牛奶致癌……

脱去这些谣言的“科普”外衣



来源：人民视觉

网上与健康相关的消息层出不穷，但真假“科普”让人难以分辨。它们或是出自某网友的“另类”解读，如负压病房会让患者呼吸困难；或是流传于朋友圈的“温馨提示”，如金针菇含甲醛；或是出自专业期刊的“研究成果”，如咀嚼能力强不易患老年痴呆、喝牛奶致癌……

现在，我们一起就这些假科普真谣言逐一进行盘点，帮您拨开迷雾、寻找真相。

喝牛奶致癌？

真相：无可靠科学依据，牛奶仍是健康食品

“牛奶以及奶制品致癌”的说法一直在民间流传甚广，日前一篇名为《中国成年人乳制品摄入量与癌症风险相关》的论文，似乎让这一说法有了“科学”佐证。

这项研究是针对中国人群进行的，它对50万中国人进行了长达11年的跟踪调查。相关研究数据显示，乳制品摄入与癌症发病风险呈显著性正相关——经常食用乳制品的人癌症总体发病风险较高。

与此同时，上述研究数据也指出了喝牛奶对健康的益处，比如促进生长发育等，但似乎很多网友只关心“中国人喝牛奶致癌”这一点。

“国内外学术界一直有关于‘牛奶是否致癌’的研究，研究者们普遍认为喝牛奶给人体带来的益处是主要的，这个观点占据了绝对上风。截至目前，关于牛奶致癌的说法没有可靠科学依据，而饮用它的益处却很明确。”天津人民医院肿瘤诊治中心主任王华庆教授表示，因此在世界多数国家的营养膳食指南中，牛奶及奶制品依旧作为优质食品被推荐给公众。

王华庆认为，健康饮食的关键在于均衡膳食。“简单来说就是‘花’着吃，大家最好每天要吃够12种以上的食物，每周要吃够25种。我们不要妖魔化某一类食物，或者神化某一类食物。在我国的膳食结构中，居民的钙摄入量普遍不足，因此前不久问世的《中国居民膳食指南（2022）》推荐每天摄入300毫升至500毫升牛奶或相应的奶制品。”他补充道。

金针菇含甲醛？

真相：刺鼻气味由金针菇自身产生

金针菇是广受欢迎的菇类产品，不过近日朋友圈却传出诸如“它有异味、含甲醛，菜贩子自己从不吃”之类的“科普”文章。文章称，菜市场中常见的金针菇含有甲醛，不仅伤肝肾还会致癌。

对此，天津农学院教授班立桐在接受记者采访时介绍，有的市民在拆开金针菇包装袋时可能会闻到刺鼻的气味，这并非是由于其中添加了甲醛，而是因为在运输过程中温度出现变化，导致金针菇由有氧呼吸转而进行无氧呼吸，进而产生了一些挥发性的醛类气体。

有网友表示，给金针菇加甲醛是为了漂白。对此，班立桐介绍，金针菇原来的确是黄色的，之所以变白了，并不是用甲醛进行漂白的结果。“如今，市场上多数的金针菇都是源自日本的新品种。日本研究人员在黄色金针菇中发现了基因突变的白色金针菇，而后将其保留下来进行培育。白色金针菇不仅色泽好，而且生长速度快、整齐度高。”他表示。

资料显示，我国《食品安全法》及《农产品质量安全法》明确规定，甲醛不得作为食品用加工助剂供生产经营使用。也就是说，以任何方式在食品中添加甲醛的行为都是违法的。

咀嚼能力强不易患老年痴呆？

真相：过度解读，二者无因果关系

阿尔茨海默病即俗称的“老年痴呆”，是由于脑细胞受损害而导致的一种慢性进行性脑部障碍性疾病，主要影响大脑的功能，表现为记忆力、日常生活能力等方面的障碍。据目前临床掌握的数据，此病尚无有效根治方法。然而，近期微博上的一条热搜引起了人们的广泛关注。这条微博称，一项研究指出，凭咀嚼能力可以预测患阿尔茨海默病的风险，咀嚼能力越强的人大脑越年轻，患阿尔茨海默病的风险就越低。

虽然咀嚼能力和阿尔茨海默病二者看起来风马牛不相及，但是似乎有人真找到了“嚼嚼更健康”的依据。2012年，《美国老年病杂志》曾开展过一项研究，该研究对瑞典的557名77岁及以上的老年人进行了调查，研究结果发现，在有多颗牙齿脱落和难以咀嚼硬质食物的人群中，出现认知障碍的几率明显更高。

“上述研究只是一个流行病学的研究，只能表明咀嚼能力和阿尔茨海默病之间具有相关性，但尚不能说明两者是否存在因果关系，其机制还需科学研究进一步验证。”天津市环湖医院神经内科主任医师周玉颖表示，目前医学界尚未明确阿尔茨海默病的确切病因，但是有一些危险因素已经确认。年龄增长是阿尔茨海默病最大的致病因素，患病风险会随年龄增加逐年升高。

“与其仅靠锻炼咀嚼肌预防阿尔茨海默病，倒不如从整个生活方式入手。”周玉颖表示，首先健康的饮食可以控制血压、血脂、血糖，对预防阿尔茨海默病会有一定功效。其次，有研究表明运动对预防阿尔茨海默病有很大帮助，例如走路、跑步等。手部运动，如弹琴、敲键盘、捡豆子等，也可以有效刺激区域脑血流量，对预防和减缓阿尔茨海默病都很有帮助。

周玉颖表示，缺乏兴趣爱好、生活乏味单调的人更容易患阿尔茨海默病，因此环境刺激对预防此疾病非常有效。丰富的生活内容和社交圈子可以有效刺激大脑皮层，“活到老、学到老”也可以持续锻炼大脑，预防阿尔茨海默病。

负压病房会让患者呼吸困难？

真相：病房内外压差极小，不会引发任何不适

在不少涉及新冠肺炎疫情的新闻报道中，常会出现一个名为“负压病房”的词语。在救治新冠肺炎患者的过程中，负压病房发挥了重要作用，可谓抗疫“功臣”。不过，因为对此类病房缺乏了解，有些人仅从字面对其进行理解，便在网上进行“科普”，称“负压会造成患者呼吸困难”。事实究竟是怎样的呢？

“负压病房是指病房内气压低于病房外气压的病房，其主要是为患有呼吸道传染性疾病的患者设置的。”天津泰达医院重症医学科主任医师王一旻表示，常规大气压为1.013×105帕斯卡（压强单位），而负压病房的气压和常规大气压之间只有25帕斯卡的气压差。这点儿气压差普通人难以察觉，患者在负压病房里也不会感到任何不适。

由于负压病房里的气压低于病房外的气压，使得空气只能进行单向流动，这样在医护人员进出病房的时候，能确保外界新鲜的空气可流入病房内，但病房内被污染的空气则不会向外扩散。被污染的空气也不会被随意排出，而是通过专门的管道进行收集并排放到固定的地方，再经过层层过滤消毒后向外界排放。 （摘自《科技日报》 文/陈 曦）

（除标注外本文图片均来源于视觉中国）

送高考生一份应试小贴士

全国多地高考将于6月7日至8日举行。根据教育部此前要求，考生应做好考前连续14天本地健康监测，减少不必要的聚集和跨区域流动、不到人群流动性较大场所、不前往中高风险等级地区等。

“疫情下的高考备考，要按照指引，做足措施，科学防疫。备考期间，考生要保持学校与家两点一线的生活状态，戴好口罩，保持社交距离，勤洗手；配合学校做好核酸检测，及时申报14天个人健康情况和行动轨迹；与家人一起减少社交，管理好自己的健康码和行程码。外地考生须及时赶回高考报名所在地市。”华南师范大学附属中学校长姚训琪说。

除了注意个人防护之外，科学合理的作息是健康的保证。广东省广州市第五中学高三年级级长程炤亚建议，考生要保持充足的睡眠，不开“夜车”。考生日常复习的内容安排，可考虑跟高考考试科目时间保持一致，尽量把最佳生物钟调整到上午9点至11点30分，下午3点至5点的时间段。

饮食常态化，兼顾营养，切忌大补。多位备考专家提示，考前的饮食不需要额外吃补品或保健品，保持日常的均衡营养即可；可清淡饮食，尽量少吃一些含脂肪高的油炸类食品或者是辛辣食品，以免上火或腹泻；多喝水，少喝饮料，避免肠胃不适带来身体负担。

具体到一日三餐，考生早餐可选择谷类、面食、蛋奶、水果等，午晚餐的食物可以多样化，包括富含优质蛋白的鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等，适当搭配蔬菜水果，夜晚可以少量加餐，切忌量太大增加肠胃负担而影响睡眠。

最后阶段是学生容易出现心理波动的时候，心理调整非常重要。要怀着“平常心”去应对高考。要尝试跳出高考来看高考，高考只是人生道路上的一个经历，而不是终点，要有合理的期望值。

学习之余，可以适当通过运动、音乐和阅读来调节心情。广东实验中学越秀学校教师李明说，运动可以稳定心率，释放压力，更有助于睡眠，让人头脑更清醒，建议考生傍晚跑跑步出出汗即可，不要太过激烈；一首和你产生共鸣的轻音乐，能帮助你放松，帮助你更有信心；在每天的头脑风暴、题海遨游后，一本散文集或诗词集会是你脑海中的世外桃源，会帮助改善你的大脑，也会提高写作的灵感。

气象部门预测，高考时间，北方高温、南方降雨的可能性较大。考生要注意防暑降温，对极端天气做好充足准备，选择适当的出行路线和交通工具，带齐雨具，预留足够的路上时间，出现任何问题，及时向有关部门求助。

（来源：新华社 文/郑天虹）

认识“颈咽综合征”

你的咽炎可能是颈椎病引起的

现如今，越来越多的人被咽炎困扰。很多人觉得咽炎就是咽部出了问题，殊不知，咽炎反复发作也可能是颈椎病引起的。

36岁的孙先生在7年前就出现了喉咙有异物感、颈部微微酸胀的症状，在耳鼻喉科治疗后并无好转。3个月前，他感觉喉咙异物感加重，说话时嗓子疼痛，便来到江苏省中西医结合医院骨伤科主任医师谢林处就诊。孙先生自述长时间伏案低头后，咽炎和颈部不适感加重。相关检查显示其颈椎生理曲度变直、轻度反弓，颈3至7椎旁肌紧张，颈椎退行性改变，西医诊断为颈咽综合征，中医诊断为痹证（气滞血瘀证）。

根据孙先生的情况，谢林开具中药方剂葛断舒痹汤合牛蒡子汤予以治疗，服用一周后，孙先生的咽炎症状明显缓解。

什么是颈咽综合征

谢林介绍，颈咽综合征又称咽炎型颈椎病，临床常表现为咽痛、咽异物感或吞咽障碍。目前颈咽综合征病因尚不明确，由于颈椎和咽部解剖结构很靠近，一般认为有两类因素，一是由于颈椎生理曲度变化、异位骨化等因素压迫邻近组织引起咽部不适，二是由于颈椎局部炎症刺激所造成。

颈椎病引起的咽炎和普通咽炎症状相似，又有所不同。普通咽炎引起的咽部阻塞感在耳鼻喉科针对性治疗后可明显缓解，而颈咽综合征除了有咽部阻塞感外，还有颈部不适、酸胀感，且多在低头后症状明显加重，只按照咽炎进行治疗，症状无明显改善。

预防颈咽综合征从保护颈椎开始

近年来，越来越多的人长期伏案工作、低头玩手机，颈椎病患者不断增加，颈咽综合征发生率也明显提高。中医治疗颈咽综合征具有独特优势，可通过内服汤药、局部按摩或艾灸等方法获得理想效果。

由于颈咽综合征与颈椎病关系密切，对于在日常生活中该如何保护颈椎、预防颈咽综合征，谢林给出以下建议。

1. 纠正不良姿势，拒绝长时间低头玩手机、伏案工作。

2. 加强颈部肌肉锻炼。

3. 可适当行颈椎牵引等康复治疗。一定要在专科医生指导下进行，切不可自行牵引，以免延误治疗甚至加重病情。 （摘自《中国中医药报》）

买衣服找不到店、退休后找不到事……

半数老年人感觉被疏远

多项调查显示，当下的老年人变得越来越宅，很多老年人在社会上处于“隐形”状态，遭受着各种代际和人际关系的社会隔离，疏远感、孤独感侵袭着晚年生活。专家表示，要建设老年友好型社会，就要想办法鼓励老年人走进并参与多样化的活动，才能避免与社会“脱节”。

六七十岁活成“隐形人”

老年人因为不会使用健康宝，不会预约挂号，不会网上购物……要么无助地原地发呆，要么无奈地空手折返，这样的画面在日常生活中并不少见。英国有一项针对2000名60岁以上老年人的调查发现，他们感到自己在社会上“被隐形”了：买衣服、外出吃饭时最容易被忽视；超过一半的老年人表示，年轻一代根本不想听他们说什么，1/6的老年人甚至一年多没与年轻人进行过深入交谈，社交媒体、音乐和新词汇成了他们最不熟悉的东西。老年人的这种“隐形”在年轻一代的调查中也有所反映，76%的年轻人认为自己年长的亲戚在社会上没有存在感。在我国，独居和空巢老人已超过1亿，独居空巢青年人数也突破9000万，60%的年轻人开始担心自己将来有一天也会“隐形”。

中国老年医学与老年学会心理分会常任委员王会秋解释说，老年人感觉自己“隐形”了，其实是一种社会隔离感。心理学上的“社会隔离”，又叫社会孤立，是指个体在人际关系上处于孤立或被隔离状态。许多事实和研究结果表明，动物或人类个体在成长过程中，如果长期处于被隔离或孤立状态，就会在认知、情绪、行为等方面的发展上产生明显的障碍。对于老年人而言，社会隔离会导致抑郁、烦躁、不安等消极情绪反应。

时代变化将老年人落下了

老年人的社会隔离，不只是一种心理状态，也是社会现象。西南交通大学国际老龄科学研究院副院长杨一帆说，在人际关系和代际沟通断裂后，持续性的孤独和疏离，有着不同的深层原因。

城市化让家庭分割。上世纪80年代以来，我国经历了快速的城市化进程：城市居民比例从1980年的19.4%左右上升到2000年的35.9%，2010年升至49.2%。未来几十年，预计城镇化率将达到近80%。快速的城市化伴随着城市地区的住房私有化，断开了社区内的社会联系。农村地区有大量青年涌入大城市，这导致城市和农村的老年人都普遍经历了晚年社会参与度的下降，亲人和子女的离开，再加上好朋友远离和故去，让他们的社会网络不断变小，社会连接越来越薄弱。

社会和环境支持不足。当老年人的精神世界和情感需求处于空白时，自然会求助于外界的资源支持。当前，各类场景、产品的设计者和参与者都是年轻人，对老年人的需求和关注度不够，即使在公共场合，适老性服务和设施也不完善。尤其是老年人在文化、健身、娱乐等方面的精神需求仍是短板，老年人在社交活动体验上找不到归属感。

内心的“衰老”。社交圈局限、缺少休闲娱乐的伙伴、社交自信水平较低等，也是造成很多老年人“被疏远”的主要原因。另外，由于退休、丧偶、朋友亡故及子女独立成家等事件，老人也在逐步丧失社会关系。

从一点一滴中让老年人感到被“重视”

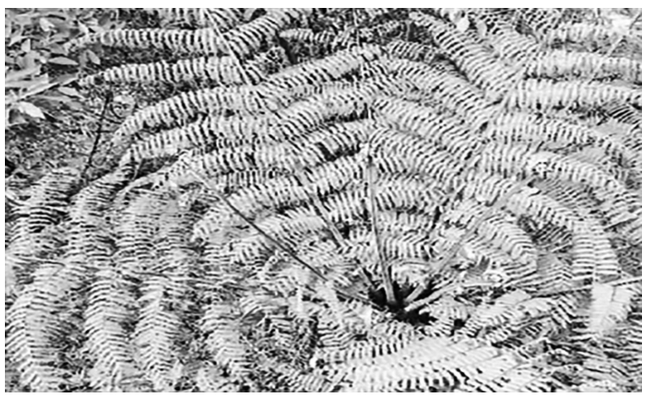
随着老龄化程度的加深，我国正在积极努力构建老年友好型社会，将积极老龄化、健康老龄化融入各项政策中。杨一帆认为，降低老年人被疏远的概率，从政府层面，要推动好场景利用，要面向公众展示未来老年人的可能性。例如，鼓励建设养老院和社区综合体，做好社区适老化改造；可以建设适宜步行和有凝聚力的社区，鼓励老年人与邻居建立联系；尝试将托育和养老设施相互融合，建立跨代共融的生活社区。从家庭层面，老年人对家风传承和孙辈教育有深刻影响，要促进代际沟通交流，让老年人更有价值感。调查显示，87%的年轻人热衷于向老一代人学习，年轻人觉得年长的亲戚和前辈可以有很多话题可以沟通，例如历史、烹饪、为人父母、金钱、文化、健康、爱情、婚姻、哲学、手工。

王会秋表示，我们需要从一点一滴的行动中体现对老年人的“重视”，让他们不再感到“隐形”：1. 多陪伴。年轻人要多花时间去陪伴，例如与长辈一起准备家宴、外出游玩等。2. 多倾听。听长辈讲话的时候不要心不在焉，多一些耐心，引导老人做更多的拓展和讲述。3. 多沟通。代际矛盾不可避免，但尽量不要针锋相对，要换位思考，或采取缓和的方式解决。4. 多保留。老年人对生活的疏离感有时来自“陌生”，因为对新鲜事物接触起来需要时间，不妨多给他们留一个怀旧的空间，保留一些老照片和老物件。5. 多感恩。爱的表达需要仪式感，比如给老年人送一些生日、节日的小礼物，组织一些特殊的纪念活动等。

王会秋说，被疏远其实也是一种自然存在的社会现象，老年人要有这个心理准备，尤其是在接近退休的时候，要做好余生规划，找到自己的兴趣爱好，找到自己的“伴儿”。老年人要坚持好“1个中心”：以健康为中心。“2个要点”：潇洒一点；糊涂一点。“3个忘记”：忘记自己的年龄；忘记疾病；忘记恩恩怨怨。“4个适老”：老伴儿、老本儿、老窝、老友。“5个要”：要撂，学会放下；要俏，打扮自己；要笑，笑对人生；要跳，运动起来；要聊，经常聊天。 （摘自《生命时报》 文/高 阳）

心理指南

夏访画稿溪



国家二级保护植物桫椤

在四川省泸州市叙永县水尾镇，有一个被誉为“川南小峨眉”的国家级自然保护区——画稿溪，因其拥有10多万株成片生长的原始桫椤种群，引得众多游人纷纷前去观赏。

初夏，我邀约友人同往画稿溪，一睹其风采。从泸州城区向南出发，约一个半小时车程，抵达水尾镇，沿山脚而行4千米左右，便来到画稿溪脚下。画稿溪自然保护区空气清新，山峦起伏、飞瀑泉流，植被郁郁葱葱，属于典型的丹霞地貌，以保护亚热带常绿阔叶林生态系统、桫椤群落及其伴生的珍稀野生动植物为主。海拔从山脚300多米上升至山顶1700多米，落差形成山地、丘陵、河谷三类不同的地理环境。

从山脚沿着石板小道而上，有着“活化石”之称的国家二级保护植物——桫椤便映入眼帘，它们高高矮矮、大小不一，集中生长在层峦叠嶂的深山中，峡谷幽深、峰岩陡峭、云雾缭绕，如同置身于童话中的仙境。

放眼望去，桫椤在画稿溪不仅连片而且成林。据画稿溪相关保护人员介绍，目前桫椤已达10多万株，有的已高达近10米，是迄今为止中国发现种群面积最大、分布最为集中、单株植株最高、生长密度最大、保护最好的原始桫椤群落，是世界上幸存的桫椤林生长纬度最靠北的地方。

我们沿山而上，慢慢走进原始森林，缥缈的云海里不仅有桫椤，还有南方红豆杉、福建柏、伯乐树、台湾杉等多种国家一二级重点保护野生植物，同时，杜鹃花、红山茶、兰花等更是漫山遍野。如此种类繁多的植物，令古朴的原始森林显得更加风光旖旎。我们移步其间，空气更加清新，并夹杂着苔藓、野花、野果的味道，潺潺流淌的瀑布声不绝于耳。在绿色植被的掩映中，保护区内小溪蜿蜒密布、纵横交错；高低不一的山峰，形成几米至数十米的落差，与溪流合一，形成多处大大小小的瀑布世界。此时此刻，我忍不住蹲下身子，屏住呼吸，静静享受着大自然所赐的这曲独特的“交响乐”。

站起身子放眼望去，瀑布源头的灌木丛林、遮天蔽日的参天古树上，偶尔可见猕猴、豹猫等动物攀爬、跳跃、嬉戏的身影……甜美的清泉、丰富的植被，得天独厚的地理条件，也让画稿溪孕育着一个家族庞大的“动物珍藏馆”。

在阳光的沐浴下，青山绿水交相辉映，动物植物和谐相融。画稿溪，因其独有的生态环境、天然风光，加之种类繁多的动植物，犹如一幅充满生命力的画卷。

置身画稿溪，远离喧嚣红尘，不知不觉已近黄昏。我忍不住继续呼吸新鲜空气、倾听雀跃虫鸣，欣赏流泉飞瀑，不觉顿生万般遐想，令人流连忘返。大美画稿溪，我们每年都会来。

（摘自《人民日报（海外版）》 文/图 刘传福）

尚游天地

（主管）主办：山西省人大常委会 出版：人民代表报社 地址：太原市迎泽大街319号 邮编：030073 逢星期二、四、六出版 排版：本报照排中心 印刷：山西太报传媒有限公司印务分公司 广告经营许可证号：1400004000054 订阅：全国各地邮局（所） 每期定价：1.60元 全年定价：249.60元