

能量

▶ 3:25 ▯

量子能量手环有助健康？想多了！

流言 量子能量手环能改善健康状况

真相 一些量子手环相关的宣传中，所谓的“用量子能量、标量波引起DNA、线粒体共振，给身体带来能量”，仅仅是把公众接触较少的词汇堆砌在一起，是彻底的伪科学骗局。而有些人之所以会觉得它们有效，主要是因为心理暗示。

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（通过网络，可以提供远程登录进行学习）、量子通信（利用量子态，可以感知窃听，实行安全通信）、量子精密测量（有很多产品、研究方向，但发展不平衡，有的发展已经得到应用，比如原子钟，已应用在GPS、北斗卫星）。它们的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，量子技术主要应用于专业领域，并没有任何在医疗健康领域的应用，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。

流言 买菜时可用蓝光笔检测农残

真相 电商平台上出现不少售卖蓝光笔、紫外线笔的商家，号称只需对蔬菜轻轻一照，如果蔬菜表面出现蓝紫光，就意味着蔬菜中可能存在较多的农药残留。广告宣传还煞有介事地称，其原理是通过发射特定波长的蓝紫光来与蔬菜中的物质“对话”，从而达到所谓的检测目的。

然而，紫光灯照射下蔬菜是否有蓝紫色荧光，并不能作为蔬菜水果是否有农药残留的判定标准。

虽然的确有极少数农药带有荧光特性，但大多数情况下，果蔬在紫光灯照射下显现出的蓝紫色荧光，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。

目前，可靠的果蔬农残快速检测方法是中国农业科学院相关团队研发的智能快速检测试剂盒。通过对样品进行简单处理，再结合手机扫描，可在5至15分钟内完成6至18种高风险农药残留等的检测。

如今，快检技术已被写入新修订的《中华人民共和国农产品质量安全法》，已于2023年1月1日正式施行，成为市场监管抽查和行政处罚的重要取证手段之一。

流言 大便粘马桶是肠癌前兆

真相 医生在诊断结直肠癌时，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，最常见的情况就是水和油过多。比如进食了太多高脂肪食物，像肉类、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。

又比如，肠道黏膜上皮细胞功能失调或受到破坏，小肠黏膜不能吸收脂肪，大肠黏膜不能吸收水分，甚至反向把水分排入肠道内，就会导致明显的稀烂便。这种情况常见于肠道的炎症，如急、慢性胃肠炎，炎症性肠病等疾病或者药物等的影响。其中，有一种病叫“乳糜泻”，是因为病人对小麦、燕麦等谷物里的蛋白质过敏，小肠绒毛被破坏、无法吸收脂肪，大便就会粘马桶或浮在水面上。

还有一类情况，不属于肠道本身原因，而是正常人体内帮助消化和分解大团脂肪的胰腺外分泌液和胆汁分泌不

足，也可导致脂肪“抱团”，不能被分散击破而吸收受阻，让大便变得油腻，但比较少见。

因此，大便变黏原因很多，和饮食、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。

流言 胰岛素比降糖药效果好

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。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。糖尿病治疗应个体化，遵循医生指导，合理用药，并结合饮食管理和适量运动，以达到最佳血糖控制效果。

李洁

硬座=硬支撑？收好这份腰突避坑指南

胡冬(北京清华长庚医院)

春暖花开踏青时，腰突人士能不能舒坦地享受旅行？今天，脊柱外科的专家以科普素材为例，跟大家分享腰突患者出行的“避坑指南”。

腰突老人的“硬核”养生之旅

在介绍腰突科普知识之前，我们来聊一下最近上热搜的新闻。老陈患有中度腰椎间盘突出症，打算从老家返回郑州。孝顺的儿子小陈包揽了买票等返程服务。但这个“孝心操作”却惊呆众人——小陈买票时，误把“硬支撑”理解为“硬座支持”，于是特地为父亲抢了张40小时的绿皮火车硬座票。于是，老陈一屁股坐上了全国最“硬核”的养生旅程，还没回家就直接送进了医院。

事后小陈委屈地解释说：“我特意上网查了‘腰椎间盘突出怎么护理’，看到有人说‘要硬支撑，别坐软沙发’，我一听，那不就是硬座吗？”

腰突不可怕，怕的是错误护理+无知操作。在信息爆炸的时代，“网络搜索式医学”有时可能会断章取义，一不小心就变成“养生事故”，大家要加强网络信息的甄别。

久坐40小时演绎腰椎“灾难片”

让我们再来看看老陈的40小时硬座旅程，为什么会直接让他进了医院。

久坐不动 腰椎间盘压力飙升 长时间坐着会让椎间盘处于持续压迫状态，特别是

火车上空间狭小、不能自由活动，腰椎压力远超正常值。对于已经突出的椎间盘来说，这简直是压上加压、痛上加痛。

有研究表明，坐姿时人体椎间盘内的压力要远高于卧位，所以随时能平躺对腰突患者很重要。

硬座无支撑 坐姿连累腰 没有任何依靠的座椅，会让人下意识地塌腰、驼背、脖子前伸。腰椎失去支撑，就像拱桥中断了一段，整条“脊梁”都会叫苦连天。更何况老年人的腰肌薄弱，长时间持续的不适姿势将导致肌肉迅速疲劳，产生乏力、酸胀、僵硬等等不适。

冷热交替 震动不断 绿皮火车环境复杂，夜间温差大、车体晃动频繁，对腰椎、肌肉和神经都是一场折磨。持续40小时的昼夜颠簸，年轻人都望而生怯，何况是62岁的老同志。

老陈的例子说明，硬座40小时之旅后入院开刀并不是危言耸听。

真正的“硬支撑”很多人都理解错了，作为脊柱外科医生，我必须郑重地说一句：硬支撑 ≠ 火车硬座！

硬支撑≠小板凳、凉凳、石墩子

“硬支撑”是指腰部在坐、卧等状态下，有适当的承托力，帮助维持腰椎的自然生理曲度，避免塌腰、肌肉疲劳。

那么，真正的“硬支撑”到底是什么呢？**佩戴腰围** 对于腰椎病患者，适当使用

医用腰围可以提供额外的支撑，减少腰椎压力。但需要注意，腰围不宜长期佩戴，以免腰部肌肉萎缩。

人体工学椅 对于需要久坐的上班族，选择一把符合人体工学的椅子尤为重要。这类椅子能够提供足够的腰椎支撑，防止久坐导致的不适。

腰部靠垫 如果座椅没有足够的腰部支撑，可以在背后放一个符合人体曲线的腰靠，帮助维持自然的腰椎曲度。

腰突人士出行带好护腰锦囊

选对交通方式 腰突人士出行首选高铁软座、卧铺以及飞机靠窗或过道的座位，便于半躺和伸展。硬座也不是不能坐，但最多1小时就要起身活动，绝对不能一坐到底。

出行装备清单 腰突人士可以根据自己情况，携带护腰装备。比如腰靠枕，支撑腰椎、保持曲度；U型枕，减少颈部疲劳；热敷贴，缓解腰部肌肉紧张；舒适衣物，避免腰部受凉或勒得太紧；小型筋膜球，途中站起来滚一滚，按摩放松；止痛膏药，以备不时之需。

旅途中的护腰技巧 每隔45分钟站起来活动5分钟；坐姿保持“挺胸收腹”，膝盖略低于髋部；可适当做一些“微体操”：如站立扭腰、抬腿伸展、侧弯轻拉伸等；注意保暖，特别是车上空调冷气直吹时，要盖好腰部。

症状异常要就医 如果旅途结束后出现以下症状，要尽快就诊。比如出现腰腿痛明

显加重，影响到起卧行走等日常活动；出现下肢麻木、刺痛或肌肉无力；严重的神经压迫还可能大小便功能异常。

腰突也可以做这些运动

桥式运动 适合年轻人和中年人，老年人可改为靠墙半桥式。

平板支撑 适合全年龄段，老年人可以采取简易的跪姿平板支撑。

猫牛式拉伸 老年人可坐在椅子上做类似的“前后点头”拉伸，减少膝盖压力。

小燕飞 对老年人较难，可改为俯卧位，单侧抬手或抬腿，逐步增加强度。

游泳 适合各年龄段，老年人可选择水中慢走或轻柔漂浮。

普拉提和瑜伽 老年人可选择温和和拉伸，如靠墙站立的伸展动作。

本报文字据北京青年报

