

停止运动后 肌肉原地变肥膘？

最新一期“科学”流言榜来了

经过一夏天的苦练，好不容易见到的一点肌肉，会随着停止运动而“秒变”肥膘吗？肌肉长得越多，脂肪囤积越多？这种担心有点多余，因为肌肉和脂肪本身就是两种物质，并不能相互转化。最新一期“科学”流言榜揭晓，将近期热门的健康流言“一网打尽”，快来看看你被忽悠了没？
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 哺乳妈妈生病不能吃药

真相 不少哺乳期的妈妈担心，生病吃药后乳汁里会有药物残留，可能影响宝宝的健康。

哺乳期妈妈的确不能盲目服用药物，但绝大多数药物还是相对安全的。如果妈妈生病不吃药，会加重病情，反而更不利于宝宝健康。

哺乳期妈妈在用药之前可以先查阅哺乳期药物安全评价体系，其中药物哺乳风险等级分为L1-L5。L1-L2的药物，基本不影响母乳喂养，可以安全服用。而L3-L5类药物需要谨慎，一定要遵医嘱服用，并且现在各大三甲医院都有线上问诊，可找专业的药师进行咨询。“如果病情较重，一定要到医院就诊，并告诉主治医生目前处于哺乳期，同时询问服药期间是否需要暂停母乳喂养。”

流言 放弃健身后肌肉变脂肪

真相 有健身习惯的人如果停止训练，肌肉就会逐渐原地变成脂肪？其实不然。肌肉和脂肪都是身体组成不可或缺的成分和重要的能源物质，但它们是身体中两种不同的物质。

肌肉组织由肌纤维组成，主要含有蛋白质、水和无机盐等；脂肪组织则主要由脂肪细胞组成，是重要的储能物质。肌肉和脂肪在细胞结构、功能和代谢方式上完全不同，不可能互相转化。

停止运动后，表面看起来肌肉体积变小了，脂肪体积变大了。究其原因，是停止运动后，肌肉纤维会因为缺乏刺激而逐渐萎缩。这意味着肌肉纤维变细、变小，

肌肉量减少，力量下降，但肌肉纤维本身并不会变成脂肪细胞。

同时，停止运动后，身体的能量消耗减少，如果饮食中的能量摄入没有相应减少，多余的能量就会以脂肪的形式储存起来，其实是能量过剩导致的脂肪堆积，并不是肌肉“原地”变为脂肪。

流言 不吃晚饭能瘦得更快

真相 靠不吃晚饭来减肥，看似这样瘦得更快，其实是个假象。

不吃晚饭可能会导致短期内体重下降，但这主要是因为减少了水分和肌肉，而非脂肪。长期来看，不吃晚饭会导致新陈代谢减慢，身体为了储存能量而增加脂肪储备，反而更容易发胖。此外，不吃晚饭还可能引发营养不良、能量不足和情绪波动。

健康的减肥方法是管住嘴、迈开腿。管住嘴是控制总热量摄入，选择低热量、高营养的晚餐，如：蔬菜、瘦肉和全谷物，并保持规律的三餐饮食。迈开腿是通过规律和适度的运动来增加热量消耗。建议晚餐时间安排在睡前2-3小时，避免过晚进食影响消化和睡眠质量。

与此同时，科学的减肥不仅要看每一餐的摄入量，更要关注全天的营养平衡和长期的生活习惯。

流言 干货没有保质期

真相 干货不含水分，也没有保质期，可以长期存放？事实并非如此，干货中其实也有水分。坚果类干货中的水分一般在10%以下，木耳、银耳、紫菜等，含水量在

10%-20%，腊肠、香肠等水分在30%左右，在一定的温度与合适的条件下存在变质可能。不仅如此，干货中可能还藏着细菌、虫卵等，长期保存还可能霉变或生虫。所以，即便是干货，也需要及时食用，避免长期储存。

关于“保质期”，公众常常抱有一些误区。

比如，根据我国《预包装食品标签通则》的规定，保质期的概念是：预包装食品在标签指明的贮存条件下，保持品质的期限。因此，只有预包装食品才有保质期，非包装食品则没有这一标识。这就造成了很多人在购买散装非包装食品时，忽略食品的保存期限，甚至按自己的概念，认为某些品类可以长期储存。

同时，保质期仅适用于未拆封的食品。一旦食品被拆封，就不是“指明的贮存条件下的预包装食品”了，保质期也就对其不起作用了。所以，一些长保质期食品只要拆了封，也可能很快变质。

此外，食品一般都有储存要求，如果没达到储存要求，或者购买的干脆就是散装食品，那其变质与否，何时变质，就不能简单地以保质期来判断。

流言 “鼠标手”不需要治疗

真相 “鼠标手”是腕管综合症的俗称。有些人认为这只是一劳永逸，不需要治疗，不舒服时按摩几次就好。这其实是一种误区，“鼠标手”如果发展到晚期，会对神经造成不可逆的损伤。

“鼠标手”即腕管综合症的实质是腕

管内压力增高，压迫神经所致。在人体手腕部掌侧有一个骨性纤维管道，称为腕管。长时间重复手腕动作等原因挤占了腕管空间，就会引起腕管内压力增高，正中神经受到压迫，出现手指疼痛、麻木、无力等一系列症状，严重时会导致肌肉萎缩甚至残疾。

专家建议，在早期刚开始有“鼠标手”症状，比如轻微的麻木，持续的时间也不长，发作频率也不高的情况下，可以通过拉伸、腕部热敷、理疗，或口服消炎、消肿药物治疗。如果进展比较快，甚至手部出现了肌肉萎缩或无力，就需要到医院去就诊。如果损伤比较严重的话，可能还需要进行手术治疗。

那么，如何避免或者延缓造成“鼠标手”呢？专家提醒，使用鼠标要注意正确姿势：手腕平直，肘部90度弯曲，用大臂带动鼠标移动；坚持“20+20法则”：连续操作鼠标20分钟后，让手腕休息20秒；每小时起身活动3分钟。

李洁



“美瞳党”留神 避开这些“隐形雷区”

文/王韧琰(北京清华长庚医院)

美瞳戴太久 眼睛很受伤

含色素可引起过敏 隐形眼镜中的美瞳眼镜含有色素，长时间接触眼球有可能导致过敏，还将对角膜、结膜造成刺激，引发炎症。大多数小品牌的美瞳色素都是直接印染在镜片表面，如果生产技术不过关，日后可能出现色素物质脱落而损伤眼睛的情况。

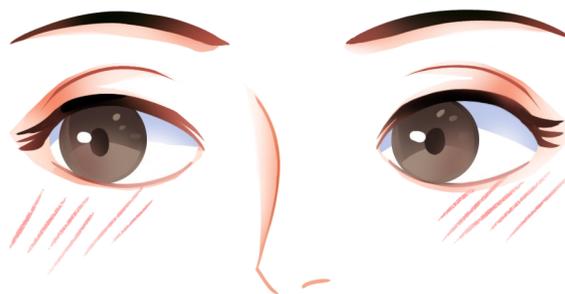
光学区较小 有些美瞳为追求颜色夸张效果采用了较小的光学区，这会缩小眼睛视物时的视野。镜片染色的部分一般透光性较差，所以戴上后就会感觉视野变小了。特别是在较暗的环境里，瞳孔本来是应该散大的状态，但由于美瞳染色部分的遮挡，会有一些“管中窥物”的感觉，这种“旁若无人”的状态给开车、运动带来安全隐患。建议选择时考虑光学区较大的镜片。

角膜缺氧 有些美瞳镜片含水量低，透氧性差，佩戴时间过长会引起角膜缺氧，导致眼红和眼部不适，影响角膜健康。

许多人选择佩戴隐形眼镜，不仅是为了追求自然、无框架的视觉体验，而且还能给运动、户外活动等提供完美解决方案。其衍生品“美瞳”更是因其能让眼睛更加明亮、有神，成为了许多人眼中的时尚单品。然而，隐形眼镜虽好，但如不能正确佩戴，也会引来“大麻烦”。

日抛月抛年抛如何选

隐形眼镜按照更换周期来区分，一般可分为两类。第一类，称为“传统镜片”，是指更换周期在三个月以上的，包括季抛和半年抛两种。第二类，称为“短周期抛弃型镜片”，是指更换周期在三个月以下的，包



括月抛、两周抛和日抛。通俗地说，只有更换周期在三个月以下的隐形眼镜，才能被称为“抛弃型”。

传统年抛型和抛弃型，哪一种好？举个例子，传统型和抛弃型，就好比手帕和一次性的润肤湿巾。手帕用脏了可以洗，可以用好久；润肤湿巾只能用一次。但是手帕就算再费力去洗，天长日久还是会有

一些顽固的污渍无法洗干净，润肤湿巾只能用一次，却能给你很好的体验。虽然这个例子并不是100%合适，但是道理却是相同的。传统年抛型镜片虽然可以用一年，但是一年那么多天，就算每天护理得再好，难免还是会有洗不干净的蛋白质沉淀；抛弃型镜片虽然使用的周期短，但是在这短短的周期内，它却能在几乎每一天给你带来最好的体验。

还有一个重点就是月花费，往往是抛弃周期越短，月花费越高，所以日抛的月花费一定是最高的，两周抛其次，月抛再往后，传统型最低。

这些人不适合戴隐形眼镜

有眼疾者 眼睑、结膜、角膜炎、沙眼、重度干眼症等。

患者 如感冒发烧等。

户外运动者 如骑车长途旅行、暴露在风沙恶劣环境或者游泳时。

据北京青年报