

关节“咔咔”响不一定是缺钙，嘴唇发紫不全代表心脏不好……

# 最新一期“科学”流言榜揭晓



最新一期“科学”流言榜近日揭晓，对近期热门的健康流言进行集中辟谣。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：关节“咔咔”响是缺钙

**真相** 关节“咔咔”响(即关节弹响)与是否缺钙没有关系。关节为什么会出现弹响，可能由以下三种情况引起：一是关节腔内气泡爆裂。关节腔是一个密闭腔，当关节静止时，腔内压力处于静态平衡；当关节活动时，关节腔内的负压增大，关节液会产生气泡；当关节恢复原位时，气泡爆裂，就会发出“咔咔”声。二是关节液不足。如果人体长期缺乏活动，滑膜缺少刺激，关节液分泌就会变少。当缺少润滑，关节突然活动时，就可能发出弹响。三是关节韧带摩擦。若长时间保持一个姿势，关节周围的肌肉、韧带会处于紧绷状态；当关节活动时，韧带就可能与关节发生摩擦，从而发出弹响。

如果关节只发出“咔咔”声，没有明显的疼痛、肿胀和活动受限，此种情况一般不需要处理，不用过分担心。若关节发出声音的同时，还伴有其他症状及病理变化，患者应尽快就诊。如果患者能听到关节摩擦音或“嘎吱”声，并伴有疼痛，应立即停下所有可能导致关节发出声音的活动，及时到医院就诊。

## 流言：手抖就是患了帕金森病

**真相** 一提到手抖，不少人就会联想到

帕金森病，其实未必。还有一种较为常见的疾病——特发性震颤，二者容易混淆。

帕金森病的震颤是静止性震颤，安静不动时抖动严重，活动后反而减轻；而特发性震颤是动作性震颤，仅在做精细动作时加重，一般没有僵直和行动迟缓的症状，对健康危害相对较小。除了特发性震颤，甲亢、肝功能衰竭、服用某些药物也可能引发手抖。

不止是手抖，其实帕金森病的很多非运动症状可能更早出现，比如嗅觉减退、睡眠障碍、长期便秘等，随后才会逐渐出现动作迟缓、肢体僵硬、走路拖步、静止性震颤等运动症状。值得注意的是，帕金森病的病理改变会影响大脑情绪中枢，超过半数患者伴有抑郁症状，约四成存在焦虑症状，许多患者情绪问题早于运动症状出现。若老人出现易怒、淡漠、焦虑等情况需提高警惕。

帕金森病的误诊、漏诊率较高。中老年人如出现上述相关症状持续不缓解，要及时就诊，避免自行判断延误病情。

特发性震颤轻度者无需特殊治疗，若影响日常生活和社交，可通过药物或手术改善；帕金森病虽无法根治，但通过药物、手术及康复等综合治疗，能有效控制症状、维持生活质量。

## 流言：嘴唇发紫代表心脏不好

**真相** 有一种说法认为嘴唇发紫说明血液的供氧不足，也就意味着心脏出了问题。其实，并不是所有偏暗或偏紫的嘴唇，都意味着心脏异常。

当血液中去氧血红蛋白增加到一定程度，人体皮肤和黏膜较薄、毛细血管丰富、色素较少的末梢部位就会呈现出蓝紫色，这种现象在医学上被称为“发绀”。这是一个多系统共同参与的结果：肺负责气体交换，一旦通气或换气出现问题，血氧水平就会下降；心脏负责循环，如果结构或功能异常，可能让未充分氧合的血液进入体循环；而血液本身如果发生异常，同样会影响氧气的运输与释放能力。因此，把嘴唇发紫简单归因于心脏不好，往往会忽略更完整的生理背景。

另外，唇色本身没有统一标准，天然唇色存在明显个体差异，这些差异本身并不指向健康问题。比颜色深浅更重要的，是关注短时间内唇色是否发生明显变化。这种从“静态颜色”转向“动态变化”的观察方式，往往更接近医学判断的逻辑。

与其通过颜色“猜测疾病”，不如围绕以下几个关键问题展开观察：这种变化是否新出现，是否持续存在；有没有明确诱因，如寒冷或情绪变化；在休息或保暖后是否能够恢复；是否伴随气短、胸闷、乏力等表现；对于婴幼儿，还需要关注喂养情况与生长状态。在条件允许的情况下，可以选择测量血氧的仪器作为辅助工具，如果血氧持续偏低，或伴随明显不适，应及时就医评估。

## 流言：硫磺皂是“皮肤病万能皂”

**真相** 不少人认为硫磺皂能够“温和除螨”、“根治痤疮”，可以当成“皮肤病万能皂”来用。事实上，硫磺皂并没有一些宣传里说的那么“神奇”。硫磺皂在毛囊炎、轻

微螨虫感染等特定皮肤病的处理方面，经专业医生指导可以使用。

但硫磺皂并不适合日常洗脸、洗护。因为硫磺皂本身偏碱性、刺激性强，而我们的皮肤正常是弱酸性的，长期使用可能会破坏正常皮肤的酸碱平衡，使皮肤屏障受损，尤其是面部和敏感区域，应选择更温和的清洁产品。

皮肤需要一定油脂来维持健康，过度清洁反而适得其反。如果出现干燥、刺痛、泛红等不适，应立即停用刺激性产品，让皮肤自行恢复。专家建议按照自身情况正确使用硫磺皂：

1. **测试后使用**。首次使用前，可先在耳后或手臂内侧小范围涂抹，观察24小时，若出现红肿、瘙痒、刺痛，需立即停用并清洗。

2. **控制使用时间及频率**。即使是油性肌肤或有皮肤问题的人群，也最好“间断使用”，比如每周使用2至3次，待症状缓解后暂停，避免皮肤屏障受损。清洗时涂抹后，在局部停留1至2分钟即可冲洗，不可长时间揉搓以防硫磺持续刺激皮肤。

3. **避开敏感部位**。面部使用时需避开眼周、口鼻黏膜等皮肤薄弱处。且禁止用于皮肤有伤口、溃烂的部位，否则会引发强烈刺激。

4. **加强保湿修复**。使用后皮肤表面油脂流失，需立即涂抹温和的保湿乳/霜(如含神经酰胺、凡士林的产品)，修复皮肤屏障，减少干燥。

5. **不能代替药物治疗**。硫磺皂虽有一定的杀菌、抑螨、控油作用，但硫磺皂并非药物，若皮肤症状无改善或加重，需及时就医，切不可依赖硫磺皂而耽搁治疗。

据《北京青年报》

进入夏令，岭南湿热交织，许多人感觉身体沉重、胃口变差、脸上冒油长痘，广东名中医杨志敏教授为大家支招夏令养生之道。她指出，上述这些情况大多是湿气作祟。湿气驻扎在人体的上、中、下不同位置，祛湿若不分“三焦”，往往越祛越湿。要想通过食养来祛湿养生，还得先辨证湿气来自何处。

**上焦湿(头面/肺)**：头重如裹、面部油腻长痘、胸闷有痰。

**中焦湿(脾胃)**：胃口差、腹胀、大便黏马桶、舌苔厚腻、身体困重。

**下焦湿(肾/膀胱)**：小便混浊、女性白带多、男性下体潮湿、下肢水肿沉重。

知道了湿在哪，才能精准食疗。杨志敏教授亲自拆解了针对三焦的食疗方，以及多道适合全家夏令食用的药膳。

### 上焦湿：

#### 宣肺透湿杏仁桑叶茶

**适用人群**：头昏沉、胸闷痰多、面部出油长痘者。

**配方**：南杏仁8克、桑叶6克。

**做法**：沸水冲泡，代茶饮用。

**功效**：杏仁宣肺肺气，桑叶轻清疏散，帮助上焦湿气从肌表透出。口感清润，日常代茶即可。

### 中焦湿：

#### 健脾化湿陈皮茯苓山药粥

**适用人群**：食欲不振、腹胀、大便黏滞、身体困重者。

**配方**：陈皮一小瓣(约3克)、茯苓15克、鲜山药100克(切小块)、粳米50克。

**做法**：所有材料洗净，同煮成粥。

**功效**：陈皮理气化湿，茯苓健脾渗湿，山药补脾益气。三者合力，堪称中焦祛湿的黄金组合，口味平和，老少皆宜。脾胃虚寒者可加3片生姜。

### 下焦湿：

#### 淡渗利湿赤小豆薏苡仁汤

**适用人群**：小便不利、下肢沉重、女性白带多、男性下体潮湿者。

**配方**：赤小豆30克、炒扁豆30克、生薏苡仁20克。(生薏苡仁偏凉，脾胃虚寒者务必改用炒薏苡仁，可加少许陈皮加强健脾之力。)

**做法**：所有材料加水，大火煮沸后转小火煮40分钟。

**功效**：淡渗利湿，清利下焦。尤其适合久坐、下肢水肿的上班族。

夏令生活起居：运动要兼顾祛湿与护阳。杨志敏强调，食疗之外，起居运动至关重要。

### 科学出汗：要“主动出汗”，以散热排湿。运动达到微微出汗即可，切忌大汗淋漓。出汗后切勿立即冲冷水澡或直吹空调，否则寒入人体，损伤阳气。

**午时小憩**：每日11:00—13:00心经当令，午睡15—30分钟，养护心神。

**她还提醒**：祛湿不能只靠吃，更要改掉“招湿”习惯——少喝冷饮、少吃甜食油腻、避免久坐。

## 夏令养生怎么吃？



## 当季全家药膳推荐

### 荷苡茶

清热祛湿，三高人群适用。

**材料**：荷叶5克，炒薏苡10克，炒山楂3克，红糖或冰糖适量(1人份)。

**做法**：食材洗净，加温水浸泡10分钟即可，可反复加水泡饮。

**特点**：炒薏苡祛湿而不寒凉；炒山楂消食健胃、活血消脂；荷叶清热利水。孕妇不宜；脾胃虚寒、气血虚弱者可加生姜、红枣。

### 紫苏冬瓜蒸五花肉

鲜香不腻，健脾祛湿。

**材料**：五花肉150克，冬瓜250克，鲜紫苏叶5片，生姜、花生油、食盐、生抽适量(3人份)。

**做法**：紫苏叶切丝，生姜剁蓉；冬瓜、五花肉切片，五花肉用盐、生抽腌制10分钟；冬瓜铺碟底，放上肉片，撒紫苏丝，隔水蒸20分钟；另起油锅爆香姜蓉浇上即可。

**特点**：五花肉补肾养血，搭配清热利水的冬瓜可中和油腻；鲜紫苏叶芳香醒脾，散寒祛湿。清蒸做法保留本味，适合立夏开胃解暑。痰湿体质、肥胖、高血脂人群可少吃五花肉。

### 清蒸茶鲫鱼

清心降火，生津止渴。

**材料**：鲫鱼1条(约500克)，绿茶10克，生姜、葱花、花生油、生抽适量(3人份)。

**做法**：生姜切丝，绿茶冷水泡开；鲫鱼处理干净，鱼肚内填入绿茶，表面放姜丝，隔水蒸10分钟；取出茶叶，倒掉碟内水分，撒葱花、淋热油和生抽即可。

**特点**：绿茶提神清心、清热生津，缓解夏季心火旺引起的心烦、口苦口臭；鲫鱼补蛋白。适合夏季心火旺、湿热体质及吸烟饮酒、咽喉不适者。绿茶性偏寒，脾胃虚寒、阳虚者可少放茶叶、多加生姜。

据《广州日报》