

### 过敏是因为免疫力差?

**流言:**身体之所以会过敏是由于免疫力变差了,应增强免疫力。

**真相:**过敏是免疫系统“过度反应”,与免疫力差是两种完全不同的免疫状态,二者并无关联。

正常情况下,免疫系统仅攻击细菌、病毒等有害病原体;而过敏时,免疫系统会误将花粉、尘螨、动物毛屑等无害物质当作“敌人”,发起过度免疫攻击,进而引发红肿、瘙痒、打喷嚏等过敏症状,这是免疫应答失调,并非整体免疫力低下。免疫力差的常见表现是易出现多种感染,身体恢复力弱,与过敏不同,盲目增强免疫力反而可能加重过敏症状。

### 睡前是最佳的刷牙时间?

**流言:**睡前刷牙是很多人的习惯,也是最佳刷牙时间。

**真相:**晚饭后半小时到1小时刷牙最科学,睡前刷牙并非最佳选择,饭后立即刷牙也不可取。

若晚饭与睡前间隔四五个小时,食物残渣滋生的细菌会持续腐蚀牙齿,刺激牙龈,损害口腔健康;且牙膏中的薄荷成分具有提神作用,睡前刷牙易驱散睡意,影响入睡。

进食后口腔会快速酸化,12分钟左右酸度达峰值,此时牙齿矿物质易溶解,立即刷牙会带走溶解的矿物质,损伤牙釉质;饭后半小时到1小时,口腔酸度恢复正常,此时刷牙能及时清除残渣、减少细菌,还能帮身心放松,刷牙后应避免再进食、饮用甜饮料。

### 只有胖人容易得脂肪肝?

**流言:**只有胖人容易得脂肪肝。

**真相:**肥胖是脂肪肝的主要诱因,但并非唯一原因,瘦人也可能患上脂肪肝。

脂肪肝的本质是肝脏脂肪代谢失衡。脂肪在肝细胞内堆积,油脂糖分摄入过多、肝脏分解脂肪能力下降、脂肪运出肝脏能力不足,任一情况都可能引发脂肪肝。

瘦人患脂肪肝主要有两种情况:一是体重指数正常但内脏脂肪超标,内脏脂肪代谢异常直接影响肝脏;二是快速过度减肥、长期极端素食,导致肝脏合成运输脂肪的“载体”不足,脂肪无法及时排出,堆积在肝脏形成脂肪肝。

大多数轻中度脂肪肝是可逆的,科学减肥是关键,建议每周减重0.5~1千克,也可前往医院体重门诊获取专业指导。

### 车身轻等于安全性下降?

**流言:**车身轻量化的汽车不要选,因为安全性会下降很多。

**真相:**车身轻重与安全性不能简单画等号,轻量化本身不代表安全性下降,核心取决于结构设计和材料品质。

汽车发生碰撞,真正需要保护的是车内乘员,而安全性的关键是车辆对碰撞能量的吸收和分散能力,而非车身重量。现代汽车通常在车头、车尾采用低强度材料,碰撞时通过变形吸收冲击力,减少传递到乘员舱的冲击;乘员舱则用高强度材料加固,保障车内空间不被挤压。

如今轻量化汽车多采用高强度钢、铝镁合金等材料,在减轻重量的同时,强度、刚度并未降低,还有助于精准控制变形路径。判断汽车安全性,不能仅凭重量下结论,关键要看车身结构是否合理、材料是否可靠,以及整车是否通过严格的碰撞测试。消费者在购车时,可参考权威机构的碰撞测试结果,而非单纯以车身轻重作为选择标准。

# 睡前是最佳刷牙时间 过敏是因为免疫力差



## 3月“科学”流言榜发布

洁牙会让牙缝变大?睡前是最佳刷牙时间?3月31日,3月“科学”流言榜发布,对近期公众关注的问题进行解答。

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,得到中国科普作家协会科技记者与编辑专业委员会、上海科技传播协会、北京市科学技术研究院科技情报研究所的支持。

### 可长期服用褪黑素应对失眠?

**流言:**褪黑素是助眠“神器”,可以当作长期应对失眠的“救命稻草”。

**真相:**褪黑素仅能短期改善节律紊乱性睡眠问题,并非治疗失眠的药物,长期自行服用存在健康风险。

褪黑素是人体大脑松果体分泌的激素,主要作用是调节昼夜节律,相当于人体的“睡眠信号灯”。夜间分泌增加,提示身体进入睡眠状态;白天分泌减少,帮助清醒。市面上大多数褪黑素产品为保健食品,非治疗药品,适用于倒时差、夜班工作者,或自身褪黑素分泌减少的老年人,规范使用时长不超过1至3个月。

由焦虑、压力、作息不规律等引起的长期失眠,仅靠褪黑素无法解决根本问题;长期自行服用褪黑素会抑制人体自身褪黑素分泌,产生依赖,过量服用可能会引发日间嗜睡、头晕乏力等症状,对孕妇、青少年及肝功能不全者风险更高。

若失眠持续时间较长,应及时到医院睡眠专科就诊。目前国际公认的慢性失眠一线治疗方法是认知行为治疗,如需药物干预,应在医生指导下规范使用。

### 洁牙会把牙缝洗大?

**流言:**洁牙会把牙缝洗大、让牙齿变松、损伤牙釉质,所以不能经常洗牙。

**真相:**正规洁牙不会损伤牙齿,反而能保护口腔健康,所谓“洁牙伤牙”均为认知误区。牙缝变大是错觉,牙缝本就客观存在,只是因牙结石长期堆积在牙龈和牙齿之间,把缝隙填满了,洁牙清除结石后,缝隙暴露,并非洁牙把牙缝撑大。

牙齿松动非洁牙导致,牙结石长期压迫牙龈和牙槽骨,破坏牙周组织,牙齿本就处于松动状态,只是被结石“固定”住了,洁牙后牙齿暂时失去支撑,才会感觉松动。定期洁牙能减少50%的牙周炎发生,有效降低牙齿脱落风险。

牙釉质是人体最坚硬的组织,超声波洁牙仪的振动仅针对坚硬的牙结石,对牙釉质的磨损可忽略不计。世界卫生组织建议每6至12个月洁牙一次,只需注意选择正规口腔医疗机构洁牙。

### 儿童过敏能长大自愈?

**流言:**儿童过敏能长大自愈,易过敏的孩子,等长大了就会好转。

**真相:**儿童过敏切勿抱有“等自愈”的侥幸心理,不及时干预会加重病情,还可能诱发其他过敏性疾病。

儿童免疫系统尚未发育成熟,婴幼儿期的湿疹、食物过敏若未得到良好控制,未来发生过敏性鼻炎、哮喘的风险会大幅增加,还可能诱发鼻窦炎、腺样体肥大等问题,影响孩子的睡眠质量和生长发育。

应对儿童过敏,科学防控是关键。花粉季尽量避开上午10时至下午5时的花粉高峰时段外出,外出时可佩戴儿童专用口罩、护目镜,回家后及时清洁鼻腔、更换衣物;室内定期清洗床品,借助空气净化器降低致敏原浓度。

用药需严格遵医嘱,切勿擅自用药或停药,花粉季可提前1至2周遵医嘱干预。若孩子过敏症状反复、咳嗽超4周,或有过敏家族史,需及时就医明确过敏原,制定针对性治疗方案。

### 经常腰痛说明有肾病?

**流言:**经常腰痛的人说明肾有毛病,应尽快就医检查。

**真相:**大多数腰痛与肾病无关,仅凭腰痛判断肾病过于片面,二者不能画等号。虽然肾结石、肾炎、肾积水等部分肾脏疾病可能会引起腰部不适,但大多数腰痛还是由肌肉劳损、腰椎间盘突出、腰椎骨质增生、久坐或姿势不良等引发的,与肾脏疾病无关。

肾脏疾病引发的腰痛,通常会伴随尿频、尿急、尿痛、血尿、浮肿、高血压等症状,很多肾炎早期可能并无腰痛症状。若腰痛长期持续或伴随上述症状,应及时就医检查,不能盲目认定为肾病。

本报记者 杨质高 实习生 施雨