

“上吊式”健身能治疗颈椎病？ 疫苗所含的铝佐剂会进入大脑？

5月“科学”流言榜发布,这些说法不靠谱

睡眠中忽然全身抖动惊醒
是“猝死”信号,“上吊式”健身
能治疗颈椎病……这些都是假的,
千万别信。5月“科学”流言榜日前发布,为公众辟谣。

每月“科学”流言榜由北京
科技记者编辑协会、北京地区
网站联合辟谣平台共同发布。

流言一
只有在很冷的环境下
才会出现失温

流言:在非常寒冷的极端天
气下,人体才能出现失温现象。

真相:人体的核心温度是固
定的。表面温度有时候可以波动,
但一定会尽量维持核心温度
37℃~37.5℃。

相对于出汗这种散热的方式,
人体产热和保持热度比较被动,
调节有限,所以需要外界的衣物
和住所来帮助自身抵御低温。这
也是人类进化过程中从热带逐渐
向寒带扩展的原因,只有具有了
一定的保温能力,才能在寒冷地
区生活。

当我们缺乏衣物和住所保护,
意外出现在冷环境中时,人体维
持不了核心温度,失温就有可能
发生,甚至不需要在很寒冷的环
境下。通常来说,外界温度越低,
风力越大,环境湿度越高,越容
易失温。

失温并不是一开始就非常严重
的,人体会顽强地通过代偿机制
与这种低体温对抗,所以暴露于低
温环境后,会由轻到重逐渐失温。

及时发现和识别失温,快速采
取措施非常重要。复温的处理要
遵循分级温和循序渐进的原则,
不专业的施救反而可能加重对身
体的伤害。

流言二
睡眠中全身抖动惊醒
是“猝死”信号

流言:迷迷糊糊快要睡着的



新冠疫苗

时候,忽然全身剧烈抖动一下,
这是“猝死”的信号,说明身体出
了大问题。

真相:这种现象叫做睡眠惊
跳,亦称“入睡抽动”或者“入
睡前肌阵挛”。大脑是人体各器
官组织的总指挥官,而睡眠是大
脑休息的过程。人在刚入睡的时
候,大脑的一部分已经睡着了,
但还有一部分尚未完全睡着。随
着睡眠的加深,大脑放松了对四
肢的控制,当大脑被机体内外存
在的某些信息刺激时,就可能出
现身体局部肌肉突然抽动的情况,
这就是睡眠惊跳。

理解了睡眠惊跳产生的原因,
就会知道,所谓睡眠中忽然全身
抖动是由于大脑“罢工”导致身
体抽动来提示我们有生命危险
的说法是不正确的,这也并不是
“猝死”的信号。据报道,大约
60%~70%的人都有过这种亲身
体验。

需要注意的是,睡眠惊跳大多
数是一种生理性表现,常为偶发
性质,一晚上不会超过三次,动
作幅度也不会太大。如果频繁
出现肢体抽动(一晚上超过五次)
或因惊跳频繁发作、反复觉醒
而干扰睡眠,就需要警惕了,有
必要到神经内科或睡眠专科门
门诊就诊,完善多导睡眠监测检

查。这项检查有助于鉴别睡眠惊
跳与睡眠期间出现的其他原因
引起的肢体运动。同时,也可以
完善血液检查、影像学检查等其
他检查,来明确是否存在其他病
因。

流言三
“上吊式”健身
能治疗颈椎病

流言:将头吊起,随着绳子
摇晃、摆动,这种“吊脖”健身
能修复颈椎疾患。

真相:“吊脖健身”锻炼类似
临床上的“颈椎牵引”,热衷于
“吊脖健身”的中老年人,以为
让脖子受到牵引就对颈椎有好
处。但答案是否定的。像这种不
正当的“吊脖健身”,牵引力量
远大于临床治疗所需,可能会
损伤神经组织、肌肉、肌腱和
韧带等,加重病情,甚至可能
会引起截瘫、危及生命。

做牵引治疗,我们需要遵循
两个原则,即对症原则和适度
原则。

在临床上,有两种颈椎病适
合牵引:一是慢性颈肩疼痛,
通过适度牵引可以使紧张的肌
肉松弛,有效缓解疼痛症状。二
是神经根型颈椎病,临



“上吊式”健身

床上常表现为上肢放射性疼痛
或发麻、感觉沉重及握力减退
等症状。我们可以选择适当的
牵引治疗,但切忌强度过大和
时间过长,像上述的“吊脖”
式锻炼肯定是不可取的。

另外需要特别注意的是,临
床上诊断为“脊髓型颈椎病、
有眩晕症状的颈椎病、不稳
定型颈椎病”的人禁做牵引治
疗,原因是高强度的“吊脖”
式牵引有可能将已经不稳定的
椎间盘内核结构破坏,进一步
压迫神经,加重疼痛、麻木症
状,甚至有可能造成瘫痪、死
亡等不良后果。

因此,人们做牵引治疗前
一定要到正规医院完善相关
检查,经过专业医生评估后,
在医生的指导下进行牵引治
疗。

流言四
疫苗所含的铝佐剂
会进入大脑

流言:新冠疫苗不能打,因
为疫苗中的铝佐剂纳米颗粒
(AAN)不能被巨噬细胞(MF)
酶消化,会穿过血脑屏障(BBB)
传输到大脑造成损害,影响人
体

健康。

真相:诸如“纳米颗粒”
“MF 消化酶”之类的专业名
词,配套英文简写,一般人第
一眼看上去仿佛是专业机构
出具的科学解读一般,然而,
其中最基础的几个概念就错
得离谱。

首先,疫苗使用的氢氧化
铝(或者磷酸铝)颗粒直径一
般在 1~10μm,还远远达不到
“纳米颗粒”的水平,因此本
身就不存在这样的风险。其次,
氢氧化铝根本不可能穿过血
脑屏障,因为血脑屏障的孔径
允许通过的分子直径上限通
常只有 1nm(1μm=1000nm),
氢氧化铝颗粒别说穿过,卡住
都不可能。

除此之外,在疫苗接种后,
由于铝佐剂起吸附抗原的作
用,因此只有极少量会进入到
血液循环,但那点铝远低于可
能造成风险的浓度,甚至还
不如日常从蔬菜、水果中摄入
的量。

铝佐剂已经用了几十年,科
学家一直在密切关注“理论
上的”风险,但是至今没有发
现铝佐剂能够对人(甚至刚出
生的婴儿)造成实质损害,安
心接种即可。

据《科技日报》

分类广告

电话:13931760178(微信同号)

荣万家沧州公司

保洁员:50周岁以下,吃苦耐劳,干净利索,2800元/月;
秩序员:35周岁以下,175cm以上,形象良好,执行力强,4700-5500元/月;
客服:30周岁以下,165cm以上,形象好,有服务意识,4700-5500元/月;
洗车工:40周岁以下,无经验可培养,3000元/月+提成。
以上岗位入职缴纳五险,各项福利齐全。工作地点:沧州市区及周边项目。
电话: 13833779992 5304777 16740869999

食品商贸公司招聘

1. 冷库库管:有夜班,年薪6-8万; 2. 操作工,有夜班,限男性; 3. 司机:4000-10000/月, C本即可,有开过厢式货车经验的优先; 4. 票据员:3000-4000/月,负责订单收集,打印;政策监督执行,数据统计等工作; 5. 业务员:3000+提成工资,上不封顶;(区域市区)男女不限; 6. 跟车业务:3000+提成工资,上不封顶;(区域乡镇); 7. 业务主管:年薪8万起;以上人员三个月后上五险,年龄要求40岁以下; 8. 食堂做饭人员:3500/月,负责中午20-30人吃饭;早晚餐10人,年龄65周岁以下。以上人员可提供全部包吃住。地址:沧县纸房头工业园区 电话:13931760178(微信同号)

晨龙气业招聘

1. 危险品大车司机5名, A2本,工资12000元,需持有危货从业资格证和押运员证; 2. 危货押运员5名,工资6000元; 3. 气体充装工3名,工资5000元; 4. 工业会计1名,工资4000-5000元,有经验; 5. 文员监控员1名,工资3000元; 以上人员上保险,包住宿。地址:北外环104国道东侧,坐612公交车到赵官屯路口下车 电话:18631769036 魏经理

招保安

1. 男,60岁以下,身体健康。 2. 招银行监控员,男40岁以下,待遇优。 电话:2012968 13131770988

沧州狮源塑料制品有限公司

1. 男工20名,要求身体健康,能够吃苦耐劳,工资待遇,6000-8000元,两班倒; 2. 维修工2名,45-55岁,身体健康,工资3500-5000元; 3. 叉车工1名,要求30-50岁,工资4000元,8小时工作制; 4. 内勤2名,女30-40岁,初中,工资2800-3500元; 5. 涂布机操作工5名,要求35-45岁,6000-8000元。以上人员单位可住,中午有工作餐。 电话:0317-4842518 手机:18713092895 联系人:黄厂长 地址:沧县姚官屯工业路7号

信誉楼水吧招聘

操作工、导购员,要求身体健康,责任心强,工作时间6-8小时,工作2400-3800元。 电话:18103179696

振兴印章招聘

打字员2名,女,45岁以下,有经验优先,工资2300-4000元,学员也可,正常班,月休2天。肢体有轻度残疾的也可考虑。 电话:13931782968 张经理

沧州玲珑眼镜

1. 销售/营业员6名,试用期3000元,过后4000以上。 2. 验光师/储备验光师3名,月薪3500-7000元。 地址:市内就近工作。 玲珑眼镜欢迎您! 让顾客省钱买个高质量! 电话:15631758160 唐经理

塑料厂招

操作工数名男,三班倒和两班倒,可免费提供食宿,工资3600-8000元。 电话:18631716658 3066686

沧州开发区企业招聘

业务经理15名,3000底薪+奖励+提成+油补+话补。 电话:18231728700 齐主任

万达塑业招聘

1. 会计(文员),女,3500-4000元; 2. 销售内勤,女,40岁以下,试用期3个月,转正后底薪+奖金3500-10000(上不封顶); 3. 车间操作工20名,要求男,45岁以下,5000-7000元,有专业技术择优。 以上人员有食堂、有宿舍。 地点:开发区兴业路116号 电话:15075707076 张经理