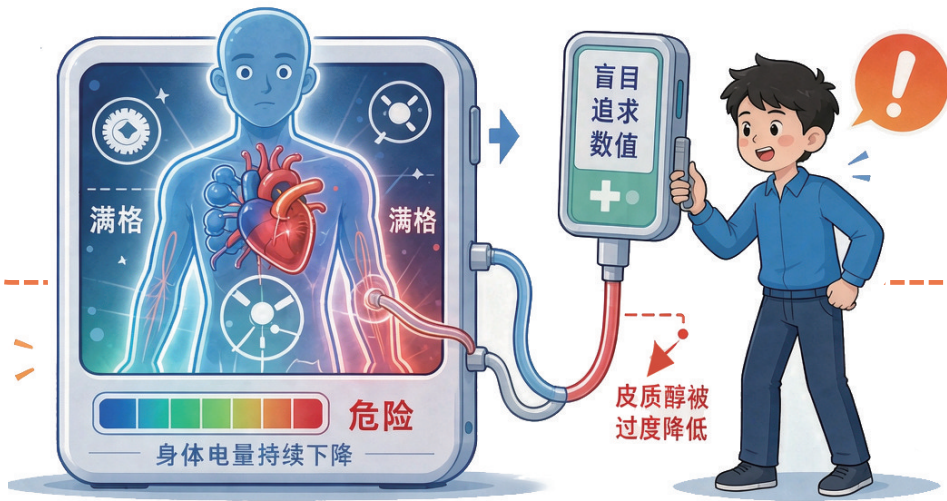


低皮质醇能养生？当心自毁身体“充电宝”

不少人觉得皮质醇是“坏激素”，身体里的皮质醇水平应该控制得越低越好，认为低皮质醇不仅能实现吃不胖、睡得香，还可以保持情绪稳定。网络上甚至还由此衍生出所谓“低皮质醇养生”的说法。殊不知，低皮质醇本身就是一种疾病。一心想着清除皮质醇，无异于自毁身体里的“应急充电宝”。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”。

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 不是高温天就不会中暑

真相 中暑并非仅发生在烈日。暴晒的高温天气下，高温密闭室内、长时间剧烈运动也可能诱发中暑。老年人、慢性病患者、户外工作者等高风险人群一定要做好防护。很多人存在认知误区，觉得不是高温日就不会中暑，但人体散热同时受温度、湿度双重影响，即使在下雨天，部分时段空气湿度陡升，人体汗液蒸发受阻，也有可能中暑。

暑热容易导致睡眠不足、进食偏少、身体疲劳。老人、慢性病患者等体温调节能力弱的高风险人群居家如果不开空调，容易出现中暑症状。这种“居家中暑”症状隐蔽，往往拖到重症才发现，容易延误救治。这类人群要避免在高温天、高温时段外出，及时补水，居家切忌紧闭门窗、停用空调。夜间湿度偏高时也要适度降温。

此外，高强度的户外活动，同样是现阶段导致中暑的重要诱因。高强度运动会产生大量内热，身体散热跟不上产热速度。长跑、球类等户外运动爱好者，夏季运动时要严格控制强度，并及时补水。跑步单次建议控制在5公里以内，篮球、足球等对抗运动单次时长不超过半小时，一旦感到乏力、头晕要立刻停止活动。大量出汗后优先选择专业运动饮料补水。对于环卫工人、建筑工人等岗位的户外作业者，正午高温时段尽量轮休休息，缩短连续露天工作时长。

需要注意的是，一旦出现中暑症状，应尽快撤离高温高湿环境，转移至阴凉干燥通风处，尽早进行物理降温措施，如脱去多余衣物、凉水擦拭额头等。必要时可用浇洒冷水方式迅速降温，避免症状进一步加重。

流言 皮质醇水平越低越好

真相 这是一个常见的健康误区。皮质醇是由肾上腺皮质束状带分泌的一种内分泌激素，也被称为“压力激素”，其分泌会因身体或心理的任何压力而增加，但这种激素不仅仅是压力水平的简单标记——它是身体几乎所有部位正常运作所必需的。

皮质醇的分泌遵循昼夜节律——清晨水平最高以唤醒机体，夜间降至最低以助睡眠。皮质醇同时扮演着昼夜节律信号和压力信号的双重角色，它的升高并非总是有害，反而在特定时段是维持机体有序运转的关键信号。皮质醇就像身体自带的“应急充电宝”，平时默默存着电量，遇到加班熬夜、突发压力时立刻释放能量帮你扛过去，但长期过度透支，“电池”会快速老化，连日常续航都撑不住。

“低皮质醇养生”存在多处科学谬误，它把一个生物

学上“维持生命所必需且功能复杂精密的激素”，错误地刻画成了可以简单“清除”的“敌人”。养生的目标应是管理压力以恢复皮质醇的健康节律，而非盲目追求“降低”。

不仅如此，“低皮质醇”本身就是疾病。如果皮质醇真的被“降”到过低的病理水平，意味着可能罹患“肾上腺皮质功能减退症”，这是一种严重的疾病，患者会出现极度疲劳、体重下降、低血压、皮肤色素沉着，应激状态下还会诱发肾上腺危象，引发休克、昏迷，存在生命危险。皮质醇缺乏还会造成代谢全面紊乱，身体失去应对压力的能力，绝非网传的放松状态。

正确的皮质醇管理目标不是降低数值，而是修复健康分泌节律，这有助于维持身体的正常生理功能。做好以下四件事即可稳定激素水平。

第一，顺应节律、保证充足睡眠。长期熬夜会直接打乱皮质醇昼夜分泌规律，是激素紊乱首要诱因。

第二，规律适度运动。慢跑、瑜伽等温和有氧运动可舒缓压力，长时间高强度训练会持续刺激皮质醇升高，适得其反。

第三，持续做好压力与情绪管理。依靠正念、冥想、社交倾诉缓解长期慢性压力，避免皮质醇长期高位运行。

第四，均衡营养、稳定血糖。减少高糖、高脂食物过量摄入，避免血糖大幅波动刺激皮质醇异常分泌。

流言 发黑的不锈钢餐具有毒

真相：不锈钢餐具出现发黑或变色，是否有毒的重金属析出？别慌，这些大多是不锈钢在使用中的正常现象，并非有害物质析出，无需过度担心。

如果是全新的不锈钢器具擦出黑色物质，大概率是产品生产过程中的抛光工序后，残留在器具表面的抛光蜡质和细微金属碎屑，属于生产残留杂质。使用洗洁精等碱性清洁剂清洗、擦拭，即可恢复干净。而不锈钢器具使用一段时间后出现的黑色附着物，大概率是不锈钢表面的防护氧化膜受损，表层金属发生氧化形成的氧化物，主要成分为铁、铬等金属氧化物。这类物质性质稳定，在正常使用中也不会对人体健康造成危害。

严格来说，具有强毒性、有致癌风险的是六价铬，该物质被国际癌症研究机构(IARC)列为I类致癌物。而三价铬不仅无毒，还是人体维持新陈代谢必需的微量元素，正常微量摄入对人体有益。食品用不锈钢器具的原料中往往含有铬元素，接触空气后会生成一层致密稳定的三氧化二铬氧化膜，隔绝空气、水汽和腐蚀物质，从而阻止内部金属氧化生锈。这层保护膜中的铬，正是安全无害的三价铬。

因此，符合国家标准的不锈钢餐具、杯具、锅具，即便

出现轻微氧化发黑现象，对人体健康的影响也微乎其微。

针对不锈钢器具表面的黑色氧化物，可使用白醋浸泡、擦拭清洁，温和去除表层氧化物。切记不要使用钢丝球、砂纸等硬物刮擦，避免大面积破坏器具表面的防护氧化膜。如果器具频繁发黑、氧化严重，说明表层保护膜已大面积破损，材质稳定性下降，建议直接更换，不再使用。

此外，有的不锈钢锅具经过高温烹饪后，表面会出现深浅不一的斑点或斑块。这是不锈钢在高温加热环境下，表面氧化膜厚度发生细微变化形成的光学色差现象，属于物理现象，并非材质变质、有害物质析出。这类斑点和斑块不会释放重金属或有毒物质，可正常烹饪使用，不会对人体健康造成不良影响。

日常清洁不锈钢餐具时，用白醋、小苏打混合的温水浸泡擦拭，就能有效去除浅色素斑。如果色素斑沉积时间较长、无法彻底清除，也无需刻意处理，不会影响锅具的使用安全和使用寿命。

流言 双黄蛋、软壳蛋都是“激素蛋”

真相：网络上有传言称那些个头大、蛋壳轻薄、出现双黄或散黄现象的鸡蛋都是“激素鸡蛋”，食用会导致内分泌失调，严重还会损伤肝肾，甚至会致癌。其实，这些所谓“激素鸡蛋”的特征都是饲养过程中常见的自然现象。

鸡蛋异常的性状其实跟激素没什么关系。比如双黄蛋，它更容易出现在刚开始产蛋的阶段，鸡的生物节律还没有调整好，大批量生产就会有一定比例是双黄蛋。再比如软壳蛋，蛋壳是在输卵管里慢慢地一层层裹上去形成的。在产蛋过程中，受到一些外部刺激，就会导致它排得比较快，壳就薄了。而鸡蛋散黄这种情况，多是运输过程中过度颠簸，或鸡蛋存放时间过长、新鲜度下降所导致，与所谓“激素蛋”无任何关联。

事实上，“给蛋鸡喂食激素能提高产蛋量”的说法，本身就毫无科学依据。蛋鸡的高产特性，核心源于优良鸡种和科学饲养。给蛋鸡喂食激素不仅无法提升产蛋量，反而会增加鸡患病的风险。

不管是长肉的鸡，还是产蛋的鸡，它的品种已经决定其特性了，再喂激素也不会有更好的效果。给它外源性激素，破坏它本身的机体平衡，更容易生病、死亡。

流言 超市大米不生虫是加了防腐剂

真相：超市售卖的大米不生虫并非因为添加了防腐剂，而是基于现行国家标准和现代加工、储存技术的综合保障。

根据我国的 GB2760-2024《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》，已明确禁止在大米中添加淀粉磷酸酯钠、双乙酸钠(防腐剂)和壳聚糖三类物质。这意味着，若商家违规使用防腐剂或其他添加剂，将面临法律处罚，正规超市没必要承担此类风险。

从技术层面看，超市大米的防虫防霉主要依赖严格的物理防控体系。首先，糙米在入库前会经过干燥、杀菌等预处理，从源头减少微生物和虫卵残留。其次，精加工过程中普遍采用充氮或真空包装技术，通过隔绝氧气抑制微生物活动。此外，仓储环境通过低温(通常控制在18℃左右)和干燥管理，进一步抑制虫类繁殖。超市工作人员还会定期检查大米状态，发现虫害及时处理或下架，确保流通环节的安全。

需注意的是，正规渠道购买的大米虽无需担忧添加剂问题，但家庭储存时需注意防潮防虫，建议将大米密封后置于阴凉通风处。

据北京青年报

新婚之喜



新郎 赵纯健 先生

新娘 马文族 女士

兹定于公历2026年9月15日正式结为夫妻。

喜今日赤绳系定，珠联璧合。

卜他年白头永谐，佳偶天成。

特此登报，敬告亲友，亦作留念。