

科学流言榜

最新出炉的科学流言榜告诉你真相

嘴唇发紫代表心脏不好
硫黄皂堪比「护肤神器」



嘴唇发紫说明血液的供氧不足,意味着心脏出了问题?人脸验证时,摄像头捕捉的范围只有屏幕上显示的那个“小圆圈”吗?科普之路任重道远,来看最新出炉的科学流言榜。

流言1 嘴唇发紫说明血液供氧不足,反映心脏出问题?

真相: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,局部就会呈现出蓝紫色,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,唇色并无统一标准,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。

流言2 人脸验证时,摄像头捕捉的范围只有屏幕上显示的那个“小圆圈”?

真相:人脸识别有套完整的“识人”流程,绝非简单的图像比对——首先通过目标检测找出画面中的人脸,再通过图像预处理校正拍摄角度,随后提取面部特征并将其转化为可对比的数学向量,接着将该向量与数据库中的数据特征进行比对,最后输出验证结果。

系统真正“看”的,不是人脸照片,而是面部独一无二的数字特征,比如眼距、鼻梁高度、颧骨轮廓等。这些特征点经转化后形成专属的数字代码,相当于每个人的“面部数字身份证”。而人脸识别时屏幕上的“圆圈”,是为了帮助用户快速将面部对准最佳采集位置,提高特征提取效率,绝非系统采集的全部范围。

从发展趋势看,未来会通过多种手段,在提升识别精度的前提下,减少人脸验证的采集范围,进一步提升隐私安全性。

流言3 硫黄皂能够“温和除螨”“根治痤疮”,可以当成“皮肤病万能皂”来用?

真相:事实上,硫黄皂远没有一些宣传里说的那么“神奇”。针对毛囊炎、轻微螨虫感染等特定皮肤病问题,可在医生指导下使用硫黄皂,但并不适合日常洗脸、洗护,因为硫黄皂本身偏碱性、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。

本报记者 邵阳

结婚启事

兹有阮俊晟先生与舒展女士,于2026年5月4日,在上海和平饭店喜结连理。值此良辰,谨以登报之礼,敬告亲友,恭请见证。亦愿以纸为盟,珍藏此生浪漫。

阮俊晟 舒展

运动怕猝死、久坐怕退化? 专家讲解“护心秘籍”

“用进废退”别偷懒
“不良习惯”需抛弃

第[医]线

接连发生的运动后心梗、心脏骤停事件,让不少普通人陷入心脏焦虑。久坐不动,怕血脂堆积、血管堵死;起身运动,又怕心脏承压不足、突发意

外。更让人摸不着头脑的是:有些人年度体检心电图全部正常,可快走、爬楼时依旧会胸闷心慌,到底是心脏真的暗藏隐患,还是单纯的心理作用?

达标后即可停止测试,设备自动生成完整的心脏监测数据。

测试结束后,李若谷现场解读检测报告:“受试者静态心电图正常,运动前血压平稳。运动中心率代偿能力良好,全程未出现早搏、心律失常,运动阶段和恢复阶段均无心肌缺血的特征性改变。”本次运动平板测试结果为阴性,意味着受试者心脏耐受能力优秀,无隐匿心肌缺血问题。

警惕两大“隐形杀手”

“心脏猝死从来不是运动的过错。”李若谷表示,猝死是因为心脏有基础隐患与不当运动共同诱发。过度透支的极限运动、常年一成不变的久坐不动,是损伤心脏的两大隐形杀手。

像马拉松这类高强度运动,会让心脏长期处于超高负荷状态,心率持续飙升。对于普通人,尤其是血管暗藏斑块、隐匿冠心病的人群,高强度运动极易诱发恶性心律失常、斑块破裂。相较于极限运动,久坐陋习对心脏的伤害更为普遍。“心脏和身体肌肉一样,遵循用进废退的规律。”李若谷解释,上班族常年久坐、日均步数寥寥无几,心脏长期处于低负荷休眠状态,心肺功能会持续退化。

运动后的补水细节也很有学问。很多人运动大量出汗后,习惯性大口灌水,会稀释血液浓度,直接加重心脏泵血负担。科学补水方式是小口慢饮,搭配适量电解质水。

护心需要“持之以恒”

一名不到40岁的白领,常年加班久坐、体态肥胖,且有长期吸烟史。日常快走时,总感觉胸口发闷。因为症状休息后就会缓解,他一直没有重视,直到胸闷频繁发作,才前往医院就诊。结合患者多项高危因素,医生为其安排运动平板测试,结果患者刚进入运动阶段,就出现明显胸闷不适,心电图捕捉到典型心肌缺血信号,最终确诊为冠心病。

本报记者 左妍

上个月以来,沪上多家医院心内科门诊量持续走高。上海市胸科医院心内科主任李若谷说,当下心脏疾病年轻化趋势愈发突出,“大部分就诊患者分两类,一类是三四十岁的上班族,常年久坐少动,想通过运动改善体质,却担忧诱发心脏问题;另一类是自带心血管基础病的中老年患者,害怕突发心脏骤停”。

体验心脏“压力测试”

不少人笃定,心电图正常就代表心脏健康。可现实中,大量人群静态体检毫无异常,一旦身体发力、心脏承压,各种不适症状接踵而至。为何静态心电图查不出问题?

其实,静态心电图只是给持续运转的心脏拍了一张瞬间快照,只捕捉几秒的心脏电活动。人处于休息状态时,心脏负荷极低,哪怕冠状动脉存在轻微狭窄、潜藏斑块,心脏依旧能平稳供血,心电图自然显示正常。但人体不可能始终静止。日常快走、爬楼、健身,甚至情绪起伏波动,都会加重心脏负荷。那些藏在平静状态下的心脏隐患,只会在心脏承压、超负荷运转时彻底暴露。而运动平板试验,就是专门用来试探心脏“抗压能力”的。

近日,在上海市胸科医院心功能检查室,记者体验了这套心脏压力测试。医生为受试者粘贴多组心电图贴片,精准记录运动全程的心跳节律、心电图形态、ST段变化,同时在手臂佩戴血压监测设备,全方位实时监控心脏动态。

不同于健身房主打健身锻炼的跑步机,医用运动平板核心目的是筛查疾病。设备会根据受试者年龄个性化调配速度与坡度,循序渐进提升运动强度,精准诱发潜藏的细微病灶。

据李若谷介绍,这项检查有着严格的判定标准,需要让受试者心率达到自身最大目标心率的85%以上,才能充分激发心脏潜在问题。随着平板坡度升高、速度加快,受试者心率稳步攀升、身体逐渐疲惫,

徐家汇街道今日上午举行
纪念五四运动主题活动

今天上午,徐家汇街道在百代小红楼举行“国旗下成长”升国旗仪式暨纪念五四运动主题活动,多所中小学学生代表和上海市气象局青年志愿者代表参加。活动旨在激发广大青少年爱国热情,铭记历史、学好本领,为国奉献。本报记者 张龙 摄影报道

