

“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假？如何科学判定真假？国家卫生健康委近日针对多个常见误区，邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

这些健康知识是真是假？

专家正确解读来了——

误区一：喝有水垢的水容易得肾结石

水垢是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。水中的矿物质含量越高，水的硬度越大，即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度，单位是毫克每升(mg/L)，当水的硬度高于200mg/L时，烧水时易产生水垢。水垢进入人体后，部分可被分解，未被分解的成分也能通过代谢排出体外。专家提示，对于健康人群，饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足，尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

误区二：频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头，尤其是在炎炎夏日，那么频繁洗头会导致头发脱落吗？专家表示，勤洗头并不会导致脱发。相反，保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

据介绍，对于正常人来说，头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落，而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比，洗头的影响微乎其微。

误区三：伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时，很多人习惯用酒精消毒伤口，甚至认为“伤口越疼，消毒就越彻底”。其实这是一个误区。专家表示，医用酒精适用于无破损的皮肤消毒，比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒，建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液，其优点是对创面刺激性小、杀菌效率高。专家提示，医用酒精有效消毒浓度为75%，低了高了都会严重影响消毒效果。但是，医用酒精不仅会杀灭伤口里的病原微生物，还会破坏伤口处的健康组织细胞，进而影响伤口愈合，甚至



导致瘢痕形成。

误区四：抗过敏药容易依赖，能不用就不用

专家表示，使用抗过敏药并不会产生依赖。据介绍，过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状，主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合，

才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理，正是阻断两者的结合，从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖，停药后也无戒断反应。专家提示，合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药，甚至擅自停药，可能会加重病情。（新华）



延庆向市民游客发出“23℃清凉之约”

□本报记者 周美玉/文 曹立栋/摄

近日，延庆消夏避暑季在北京世园国际旅游度假区拉开帷幕。本次延庆消夏避暑季以“奔赴23℃的夏天”为主题，围绕夜游夏都、康养避暑、亲子休闲、自然研学、户外运动五大主题，精心策划近80项特色文旅活动，向广大市民游客发出“23℃清凉之约”。作为延庆消夏避暑季活动核心承载区，北京世园国际旅游度假区内，汇聚了陶艺体验、美食盛宴、光影秀场、运动狂欢等多元场景，成为今夏延庆最受瞩目的文旅目的地。当晚，暑期游玩攻略、特色美食轮番发布。“世园之夜”景德镇陶溪川创意市集北京首秀也同步开启，集聚了约40位艺术家、设计师及“景漂”创客。市民游客可体验微陶制作、烧制迷你陶杯，挑选融合陶瓷、首饰、香薰的原创好物，在30余个免费打卡点位定格“穿越景德镇夜巷”的创意大片。据悉，北京世园投资发展有限责任公司与景德镇陶文旅控股集团有限公司签署战略合作协议，双

方将依托世园生态资源与景德镇非遗技艺，在文创开发、艺术场景打造等领域展开深度合作，共同探索“文化+产业”融合发展的新路径。消夏避暑季期间，八达岭长城的夜游项目以光影科技重塑“巨龙”雄姿，游客可漫步城墙感受历史与现代的碰撞。《妫河夜画》游船则以沉浸式演绎讲述妫水传说，让夜游多了几分诗意浪漫。八达岭机场的直升机观光、固定翼飞行体验及高空跳伞项目，可满足市民游客的冒险需求。文化体验同样贯穿延庆的夏日脉络。亲子家庭可在青山园投喂萌宠、在绿悠乐园捡拾鸡蛋。历史爱好者可参与八达岭长城“少年使者”研学课程，或赴九眼楼“穿越明朝戍边守疆”，在古崖居的“寻找崖居主人”活动中解锁考古盲盒。此外，沈家营镇“花园夜色”夜市、张山营镇消夏夜市、四海镇花海山谷音乐季等乡村夜游项目则为久居城市的人提供了一方放松身心的好去处。

无3C标识未被召回的充电宝能够使用

乘坐公共交通时要遵守相应规定

□本报记者 周美玉

中国民航局日前发布通知，自6月28日起，禁止旅客携带没有CCC认证标志（俗称3C标识）、CCC认证标志不清晰、被召回型号或批次的充电宝乘坐境内航班。一时间，很多消费者都在查找自己的充电宝是否有CCC认证标志。对此，记者采访了市场监管总局相关司负责人。CCC认证（China Compulsory Certification，中国强制性产品认证）是我国为保护消费者人身安全、国家安全及环境，依法实施的强制性市场准入制度。近年来，由充电宝引发的火灾等事故时有发生，威胁到消费者的人身健康和公共安全。为加强充电宝产品质量安全监管，市场监管总局于2023年3月发布《关于对锂离子电池等产品实施强制性产品认证管理的公告》，将充电宝及其关键部件——锂离子电池（电芯）纳入强制性产品认证，也就是CCC认证管理，明确自2024年8月1日起，未获得CCC认证的充电宝及电芯，不得出厂、销售、进口或者在其他经营活动中使用。针对如何辨认真假CCC认证标志，据介绍，目前充电宝施加CCC认证标志的主要方式为印刷或模压标志，即产品本体上印制有CCC认证标志图案。此外，充电宝也允许粘贴标准规格CCC认证标志。标准规格标志采用全息激光防伪技术制作，对准标志观察，整体为白色底板，黑色图案，并含有菱形图案和中国认证字样暗纹，有真实感和

立体感。如果没有立体效果，那么可以判断是仿冒的标志。市场监管部门也提示广大消费者，CCC认证标志不能在市场上流通，网上售卖的含有CCC字样的标志均不合法，请消费者不要购买使用。2024年8月1日起，如果商家销售了没有CCC认证的充电宝，就违反了产品质量法等法律法规。对于消费者来说，未被召回的充电宝能够使用，但在乘坐公共交通工具时，要遵守相应规定。市场监管总局提示消费者，夏季到了，不要随意将充电宝放置在车内等太阳直射、高温、不利于散热的环境中使用。因为充电宝内部温度超过一定限度时，就可能发生“热失控”，引发着火或冒烟。充电宝产品内部的锂电池使用的是易燃电解液，相对不稳定，一旦出现严重磕碰、挤压变形、鼓包漏液等情形，请消费者及时停止使用并淘汰、更换。消费者在购买充电宝产品时，请认准产品上加施的CCC认证标志，也可以通过“全国认证认可信息公共服务平台”，查验该产品的获认证情况以及CCC认证证书是否有效。

遗失声明

北京云海云养殖场(注册号:110228604036117)不慎遗失由北京市工商行政管理局密云分局颁发的个体工商户营业执照(正本),特此声明作废。
2025年7月8日

【健康红绿灯】

绿灯

饭后半小时以后刷牙最科学



有研究显示，口腔的pH值在进食后开始“酸化”，12分钟左右降到最低，半小时后回到正常水平。如果饭后立即刷牙，此时口腔是酸性环境，牙齿矿物质会被溶解，而刷牙漱口会带走这部分矿物质。因此，在饭后半小时到一小时刷牙是最科学的。

吃冷饮头疼可用舌头顶上颚缓解



“脑结冰”是指大量进食冷饮后引起的头部神经疼痛。一般快速摄入冷饮后几秒钟就可能出现，持续时间一般不会超过5分钟。吃冷饮时如果感觉头痛不适，可以用舌头顶住上颚，有助加速上颚恢复常温。还可以用手捂住嘴和鼻子，快速呼吸，增加进入上颚的热气流，缓解头痛。

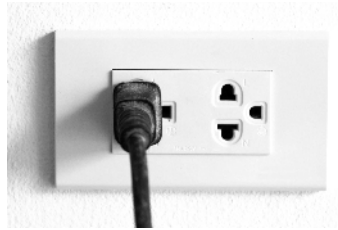
红灯

开空调不要紧闭门窗



开空调时不通风的直接结果是引发室内二氧化碳浓度超标。轻则让人感到头晕、打瞌睡，时间久了，还可能导致缺氧等严重后果。夏天开空调时，建议改变以往关门窗开空调的次序，先开门窗再开空调，保证开空调后能进入一定新风量，使用空调时，每隔2-3个小时给室内通风一次。

插头长期不拔有火灾隐患



通常情况下，合格的充电器都有防止过度充电的安全保护电路，电池一旦充满就会启动保护功能，自动停止充电，或将充电电流降低到很小的范围。然而，一旦充电器的保护装置失效，或电池本身存在质量缺陷，又没有及时发现，就可能造成起火甚至爆炸，建议充完电及时拔掉插头。