

“伤口须用酒精消毒”“频繁洗头致脱发”？健康解读来了

“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通过官方渠道，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。

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。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示，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

有人习惯每天洗头发，尤其是在炎炎夏日，那么频繁洗头会导致头发脱落吗？

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示，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。

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞，有助于保持头皮健康。

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。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示，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，医用酒精确实是非常好的消毒剂，有效消毒浓度为75%，低了高了都会严重影响消毒效果。但是，医用酒精也是“敌我不分”的消毒液，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

北京儿童医院过敏反应科主任医师向莉表示，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。若停药后过敏症状反复，很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

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



网络图片

依赖而拒绝规范用药，甚至擅自停药，可能会加重病情。

误区五：动物油比植物油更容易让人发胖

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示，某一种食物会不会让人发胖，主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致，因此，在摄入量相同的前提下，两者导致人发胖的“能力”并无本质差异，并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

一方面，动物油如猪油、牛油等，因其独特的化学和物理特性，如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等，在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味，让人食欲大增，不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

另一方面，很多人误以为植物油不会让人发胖，因此在使用时不注意控制用量。实际上，过度摄入植物油，同样会因能量蓄积引发肥胖。

(新华社北京7月6日电)

欢迎刊登/分类信息

刊登热线：0951-6014331

解除劳动关系声明

王叶红(身份证号:650104197410230727):

因你于2025年5月26日签订合同至今，无理由不到岗且长期旷工，至今拒不配合办理离职手续，现公司根据《劳动合同法》及本公司规章制度与你解除劳动关系，劳动关系解除时间为2025年5月31日。现因劳动关系已解除，绿源恒森安环(宁夏)科技有限公司有权给你办理停保事宜。

绿源恒森安环(宁夏)科技有限公司

解除劳动关系声明

李庆峰(身份证号:372523198212238437):

因你于2025年5月30日签订合同至今，无理由不到岗且长期旷工，至今拒不配合办理离职手续，现公司根据《劳动合同法》及本公司规章制度与你解除劳动关系，劳动关系解除时间为2025年5月31日。现因劳动关系已解除，绿源恒森安环(宁夏)科技有限公司有权给你办理停保事宜。

绿源恒森安环(宁夏)科技有限公司

解除劳动关系声明

周玉学(身份证号:340321197004042135):

因你于2025年5月31日签订合同至今，无理由不到岗且长期旷工，至今拒不配合办理离职手续，现公司根据《劳动合同法》及本公司规章制度与你解除劳动关系，劳动关系解除时间为2025年5月31日。现因劳动关系已解除，绿源恒森安环(宁夏)科技有限公司有权给你办理停保事宜。

绿源恒森安环(宁夏)科技有限公司

解除劳动关系声明

段春梅(身份证号:640322198204111125):

因你于2025年6月26日至今脱岗，未办理任何请假手续，已构成旷工行为，且至今拒不配合办理离职手续，现公司根据《劳动合同法》规定决定与你解除劳动关系，劳动关系解除时间为2025年6月30日。现因劳动关系已解除，西安易才人力资源顾问有限公司银川分公司有权给你办理停保事宜。

西安易才人力资源顾问有限公司银川分公司

解除劳动关系声明

王霄(身份证号:642224198206112227):

因你于2025年6月26日至今脱岗，未办理任何请假手续，已构成旷工行为，且至今拒不配合办理离职手续，现公司根据《劳动合同法》规定决定与你解除劳动关系，劳动关系解除时间为2025年6月30日。现因劳动关系已解除，西安易才人力资源顾问有限公司银川分公司有权给你办理停保事宜。

西安易才人力资源顾问有限公司银川分公司

泰康人寿保险有限责任公司宁夏分公司公告

经中国银保监会宁夏监管局批准，泰康人寿保险有限责任公司宁夏分公司由宁夏回族自治区银川市宝湖东路林桥南侧光耀上城二期5号办公楼6层、20层、21层迁至宁夏回族自治区银川市金凤区北京中路1号世界商务广场B座21层2102、2103、2105、2106室，22层2201、2202、2203、2206室，22层2207、2208室，22层2209、2210室，22层2211、2212室，22层2213、2214室，22层2215、2216室，22层2217、2218室，22层2219、2220室，22层2221、2222室，22层2223、2225室，22层2226室，22层2227、2228室，22层2229、2230室，22层2231、2232室，22层2233、2234室，22层2235、2236室，22层2237、2238室，22层2239、2240室，22层2241、2242室，22层2243、2244室，22层2245、2246室，22层2247、2248室，22层2249、2250室，22层2251、2252室，22层2253、2254室，22层2255、2256室，22层2257、2258室，22层2259、2260室，22层2261、2262室，22层2263、2264室，22层2265、2266室，22层2267、2268室，22层2269、2270室，22层2271、2272室，22层2273、2274室，22层2275、2276室，22层2277、2278室，22层2279、2280室，22层2281、2282室，22层2283、2284室，22层2285、2286室，22层2287、2288室，22层2289、2290室，22层2291、2292室，22层2293、2294室，22层2295、2296室，22层2297、2298室，22层2299、2210室，22层2211、2212室，22层2213、2214室，22层2215、2216室，22层2217、2218室，22层2219、2220室，22层2221、2222室，22层2223、2224室，22层2225、2226室，22层2227、2228室，22层2229、2230室，22层2231、2232室，22层2233、2234室，22层2235、2236室，22层2237、2238室，22层2239、2240室，22层2241、2242室，22层2243、2244室，22层2245、2246室，22层2247、2248室，22层2249、2250室，22层2251、2252室，22层2253、2254室，22层2255、2256室，22层2257、2258室，22层2259、2260室，22层2261、2262室，22层2263、2264室，22层2265、2266室，22层2267、2268室，22层2269、2270室，22层2271、2272室，22层2273、2274室，22层2275、2276室，22层2277、2278室，22层2279、2280室，22层2281、2282室，22层2283、2284室，22层2285、2286室，22层2287、2288室，22层2289、2290室，22层2291、2292室，22层2293、2294室，22层2295、2296室，22层2297、2298室，22层2299、2210室，22层2211、2212室，22层2213、2214室，22层2215、2216室，22层2217、2218室，22层2219、2220室，22层2221、2222室，22层2223、2224室，22层2225、2226室，22层2227、2228室，22层2229、2230室，22层2231、2232室，22层2233、2234室，22层2235、2236室，22层2237、2238室，22层2239、2240室，22层2241、2242室，22层2243、2244室，22层2245、2246室，22层2247、2248室，22层2249、2250室，22层2251、2252室，22层2253、2254室，22层2255、2256室，22层2257、2258室，22层2259、2260室，22层2261、2262室，22层2263、2264室，22层2265、2266室，22层2267、2268室，22层2269、2270室，22层2271、2272室，22层2273、2274室，22层2275、2276室，22层2277、2278室，22层2279、2280室，22层2281、2282室，22层2283、2284室，22层2285、2286室，22层2287、2288室，22层2289、2290室，22层2291、2292室，22层2293、2294室，22层2295、2296室，22层2297、2298室，22层2299、2210室，22层2211、2212室，22层2213、2214室，22层2215、2216室，22层2217、2218室，22层2219、2220室，22层2221、2222室，22层2223、2224室，22层2225、2226室，22层2227、2228室，22层2229、2230室，22层2231、2232室，22层2233、2234室，22层2235、2236室，22层2237、2238室，22层2239、2240室，22层2241、2242室，22层2243、2244室，22层2245、2246室，22层2247、2248室，22层2249、2250室，22层2251、2252室，22层2253、2254室，22层2255、2256室，22层2257、2258室，22层2259、2260室，22层2261、2262室，22层2263、2264室，22层2265、2266室，22层2267、2268室，22层2269、2270室，22层2271、2272室，22层2273、2274室，22层2275、2276室，22层2277、2278室，22层2279、2280室，22层2281、2282室，22层2283、2284室，22层2285、2286室，22层2287、2288室，22层2289、2290室，22层2291、2292室，22层2293、2294室，22层2295、2296室，22层2297、2298室，22层2299、2210室，22层2211、2212室，22层2213、2214室，22层2215、2216室，22层2217、2218室，22层2219、2220室，22层2221、2222室，22层2223、2224室，22层2225、2226室，22层2227、2228室，22层2229、2230室，22层2231、2232室，22层2233、2234室，22层2235、2236室，22层2237、2238室，22层2239、2240室，22层2241、2242室，22层2243、2244室，22层2245、2246室，22层2247、2248室，22层2249、2250室，22层2251、2252室，22层2253、2254室，22层2255、2256室，22层2257、2258室，22层2259、2260室，22层2261、2262室，22层2263、2264室，22层2265、2266室，22层2267、2268室，22层2269、2270室，22层2271、2272室，22层2273、2274室，22层2275、2276室，22层2277、2278室，22层2279、2280室，22层2281、2282室，22层2283、2284室，22层2285、2286室，22层2287、2288室，22层2289、2290室，22层2291、2292室，22层2293、2294室，22层2295、2296室，22层2297、2298室，22层2299、2210室，22层2211、2212室，22层2213、2214室，22层2215、2216室，22层2217、2218室，22层2219、2220室，22层2221、2222室，22层2223、2224室，22层2225、2226室，22层2227、2228室，22层2229、2230室，22层2231、2232室，22层2233、2234室，22层2235、2236室，22层2237、2238室，22层2239、2240室，22层2241、2242室，22层2243、2244室，22层2245、2246室，22层2247、2248室，22层2249、2250室，22层2251、2252室，22层2253、2254室，22层2255、2256室，22层2257、2258室，22层2259、2260室，22层2261、2262室，22层2263、2264室，22层2265、2266室，22层2267、2268室，22层2269、2270室，22层2271、2272室，22层2273、2274室，22层2275、2276室，22层2277、2278室，22层2279、2280室，22层2281、2282室，22层2283、2284室，22层2285、2286室，22层2287、2288室，22层2289、2290室，22层2291、2292室，22层2293、2294室，22层2295、2296室，22层2297、2298室，22层2299、2210室，22层2211、2212室，22层2213、2214室，22层2215、2216室，22层2217、2218室，22层2219、2220室，22层2221、2222室，22层2223、2224室，22层2225、2226室，22层2227、2228室，22层2229、2230室，22层2231、2232室，22层2233、2234室，22层2235、2236室，22层2237、2238室，22层2239、2240室，22层2241、2242室，22层2243、2244室，22层2245、2246室，22层2247、2248室，22层2249、2250室，22层2251、2252室，22层2253、2254室，22层2255、2256室，22层2257、2258室，22层2259、2260室，22层2261、2262室，22层2263、2264室，22层2265、2266室，22层2267、2268室，22层2269、2270室，22层2271、2272室，22层2273、2274室，22层2275、2276室，22层2277、2278室，22层2279、2280室，22层2281、2282室，22层2283、2284室，22层2285、2286室，22层2287、2288室，22层2289、2290室，22层2291、2292室，22层2293、2294室，22层2295、2296室，22层2297、2298室，22层2299、2210室，22层2211、2212室，22层2213、2214室，22层2215、2216室，22层2217、2218室，22层2219、2220室，22层2221、2222室，22层2223、2224室，22层2225、2226室，22层2227、2228室，22层2229、2230室，22层2231、2232室，22层2233、2234室，22层2235、2236室，22层2237、2238室，22层2239、2240室，22层2241、2242室，22层2243、2244室，22层2245、2246室，22层2247、2248室，22层2249、2250室，22层2251、2252室，22层2253、2254室，22层2255、2256室，22层2257、2258室，22层2259、2260室，22层2261、2262室，22层2263、2264室，22层2265、2266室，22层2267、2268室，22层2269、2270室，22层2271、2272室，22层2273、2274室，22层2275、2276室，22层2277、2278室，22层2279、2280室，22层2281、2282室，22层2283、2284室，22层2285、2286室，22层2287、2288室，22层2289、2290室，22层2291、2292室，22层2293、2294室，22层2295、2296室，22层2297、2298室，22层2299、2210室，22层2211、2212室，22层2213、2214室，22层2215、2216室，22层2217、2218室，22层2219、2220室，22层2221、2222室，22层2223、2224室，22层2225、2226室，22层2227、2228室，22层2229、2230室，22层2231、2232室，22层2233、2234室，22层2235、2236室，22层2237、2238室，22层2239、2240室，22层2241、2242室，22层2243、2244室，22层2245、2246室，22层2247、2248室，22层2249、2250室，22层2251、2252室，22层2253、2254室，22层2255、2256