

“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。

“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”是真是假？健康解读来了

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。

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，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)



(上接第2版)“当时也没多想，看到车子已经冒出火苗只想着救人最要紧！”2025年4月4日，乔司街道瑞华社区社工朱金杰和妻子驱车回衢州岳父家，途经杭新景高速公路安仁出口时，隐约看到一辆白色轿车横在路边，引擎盖正冒出黑烟。出于职业敏感性，朱金杰迅速靠边停车，并第一时间冲向事故车辆实施救援。经查看，车门因撞击变形无法打开，焦急不已的朱金杰顾不得疼痛，选择用手肘去猛击车窗玻璃，最终将车窗击破。“有几个人！”此时车内浓烟四起，无法看清具体情况，在朱金杰用力呼喊的时候，司机也将手挣扎着伸向他，朱金杰立刻把她拉至副驾驶座，并组织现场的人一起帮忙，最终将司机顺利抬出了车。就在成功救人后不久，车内突然燃起熊熊大火。“太危险了，如果再晚一分钟，司机就会有生命危险。”朱金杰将司机安置在路边，并再三确认车内没有其他人员后，一边让妻子将自己的车移至安全地方，一边对司机进行安抚和疏导。“我平时在社区从事消防工作，街道定期都会对我们进行消防培训、消防演练，让我掌握了一些救援技能，也学会了如何应对各种突发情况。这些技能可以在关键时刻派上用场，我感到很欣慰。”当天，朱金杰一直等到救护车赶到，并反复确认伤者无生命危险后，才终于松了口气，和妻子继续赶路。凡人微光，星火成炬。“再遇到他人身陷险境的情况时，我还是会毫不犹豫挺身而出，果断伸出援手。”朱金杰坚定地说。

累计服务时长超1.7万小时，是35位特殊困难老人的“专属管家”……2016年退休后，崇贤街道沿山村村民周晓妹并没有闲下来，“爱帮人一把”的性子让她将满腔热情投入到居家养老服务中。在沿山村的乡间小路上，总能看到她骑着已经褪色的电动自行车来来去去的身影。目前，周晓妹每天规定的上门服务老人共有5-6位，但实际上却远远不止这个数。有时，她只是路过被服务老人的家、特别是有特殊需求的老人，她都会顺便拐进去看看，问问老人有没有什么需要帮忙的事；有时，仅仅因为天气好、有太阳，她就主动上门给独居的老人晒下被子、洗洗衣服，用自己无私的付出温暖着身边的人。“这些都只是顺手的事。”提到她的热心之举，周晓妹淡淡一笑。在用脚步丈量出3.8平方公里“服务版图”的同时，周晓妹的“业务范围”亦在悄然拓展，从最初简单的清洁照料到如今涵盖医疗陪护、缝补晾晒、药物配送、洗澡理发、健康监测等十余项服务清单。“只要是老人有需求，我能做的都会做，不管是不是在我的职责范围内。”在周晓妹看来，为老人们服务并不是一份简单的工作，而是一种使命和责任，既然做了就要做好，就要做到底。正是这份深刻的感悟，让她在居家养老服务的道路上越走越远，也越来越坚定。

临平战队首次集训 全力备战“浙BA”

(紧接第1版)今年30岁的“老将”杨鑫伟是一名土生土长的临平人，因为长时间没有参与高强度训练，得知入选消息时，他直言，自己在激动之余，也难免有些紧张，“现在都是00后、10后的天下了，为了赶上他们，我只能更加刻苦训练。这样既能实现自己的篮球梦想，又能为家乡出一份力，所以我一定会拼尽全力，希望能打出一个好成绩。”杨鑫伟说。

正如杨鑫伟所言，除了经验丰富的球场“老炮”，记者注意到，队伍中也出现了许多青春洋溢、朝气蓬勃的年轻面孔，今年刚满18岁的张翰哲就是其中之一。“队伍刚成立不久，大家还在逐渐‘上强度’系统训练，好好打磨基本功，在比赛中把我们的本领和良好的精神面貌毫无保留地展现出来。”虽然年纪还小，但

张翰哲球龄已有6年，谈及自身优势，他谦虚地表示：“我觉得自己的优势可能还是体现在年轻，敢打敢拼，体能也会好一些，但在实战经验方面，还是要向老将们多多学习，大家取长补短、互相帮助。”张翰哲说道。

据了解，7月11日杭州东部赛区的揭幕战上，临平区男篮代表队将迎来自己的“浙BA”首秀——对战钱塘区男篮代表队。面对未知的对方球员、不确定的赛场因素，在主教练忽必烈看来，等待、积累、训练是眼下最好的策略。“接下来3-4天时间主要还是以体能恢复训练为主，以及培养队员间的默契。等他们的体能恢复好了以后，我们再研究下技战术，球员相互之间应该怎么打配合等。”忽必烈表示，男篮的每一场球细品起来是一样的“过关难过，过关过”，目前球队

首先要过的还是体能关，“大家的水平差距不会太大，所以体能在比赛中显得尤为重要。篮球本来就是一项高强度的运动，比如说快攻，就得跑得快，这时候就需要球员充分调动自己，这方面没有捷径可走，只能通过不断练习突破自己。”

一个多月前，浙江广厦男篮，这支训练基地常设于临平星桥的队伍夺得队史首个CBA总冠军奖杯，这也是浙江职业篮球第一个顶级联赛冠军，创造了历史。谈及本次比赛的目标，忽必烈也是信心满满：“临平是我们的福地，希望把这份好运延续到这次的比赛中来，也希望通过这场全民参与的篮球盛宴，将这项运动推广给更多市民。”忽必烈说。

“欢迎市民多多来场馆为我们临平代表队加油！同时，我们还将赛场之外举行篮球市集，希望市民朋友可以在感受篮球赛事氛围的同时，更深入地了解临平。”区文广旅体局相关负责人表示，希望这场家门口的篮球联赛，能打造成全城嘉年华、全民狂欢节。

崇贤街道回迁安置公告

兹定于2025年7月10日上午8:00在崇贤中学报告厅举行贤宸德信府·前贤华庭安置房分房摇号活动。请各安置户携带《分房通知书》、户主身份证原件前来参加。非户主本人参加的，请携带受托人身份证原件、委托本人身份证原件，及由村委盖章证明、委托人签署的授权委托书参加分房摇号，未成年人不得作为被委托人参与本次分房摇号。若安置户在规定时间内未参加摇号或到现场后拒绝摇号的，将由公证处人员代为摇出房源。本次安置分房新增人口截止时间为分房当天的24时止。特此公告！
杭州市临平区人民政府崇贤街道办事处
2025年7月7日

关于地铁15号线一期工程崇贤停车场项目崇贤村安置户回迁安置人口信息的补充公示

地铁15号线一期工程崇贤停车场项目安置户：

根据《杭州市临平区人民政府办公室关于印发<关于规范杭州市临平区征迁集体所有土地房屋实施多高层公寓安置的实施意见>的通知》(临平政办[2022]87号)等相关文件规定，杭州市临平区崇贤街道回迁安置工作领导小组已对崇贤村安置户户内人员(含新增人员)安置资格进行了初审，现将拟安置人员名单和相关信息进行公示，最终安置人员资格、安置面积以临平区住建局审核为准。

公示时间为2025年7月5日至2025年7月9日。

对本次公示内容有异议的，可在公示期内向杭州市临平区住建局或崇贤街道征迁安置办公室进行实名反映。联系电话：0571-89532615(区住建局)、0571-86271343(崇贤街道征迁安置办公室)。

特此告知

杭州市临平区人民政府崇贤街道办事处
2025年7月5日

序号	户主	是否分摊	拟安置人员	实物安置面积(㎡)	备注
1	唐如仙		唐如仙	160	
			徐文荣		
			马雪芬		
			徐哲逸		

- 备注：
- 上述拟安置人口为协议安置人员和安置人口调查截止目前新增核对的人员，安置人口调查截止日至安置资格截止日期间新增人员另行公示。
 - 保留安置资格人员未计入安置面积。

临平区全社会节约用电倡议书

各机关、企事业单位，广大市民：

入暑以来，气温节节攀升，临平区进入一年一度用电高峰期，用电负荷呈较快增长之势。为确保电力供应安全稳定，满足经济社会发展和居民生活用电需求，我们号召全社会共同行动，践行绿色低碳生活，科学合理用电，倡议如下：

一、机关事业单位带头节电

全区各级党政机关要以身作则，积极创建节约型机关，带动全社会节约用电。提升空调运行效能，夏季室内空调温度设置不低于26℃(电力供需紧张时段不低于27℃)，办公设备即用即开，减少待机耗电；充分利用自然光照，关闭公共区域非必要照明设备，走廊、楼道等区域照明做到随走随关，杜绝“白昼

灯”“长明灯”“无人灯”；低层办公场所倡导使用步行梯，减少电梯使用。

二、工业企业科学低碳用电

工业企业要根据夏季峰谷分时电价政策，合理安排生产时间。积极响应移峰填谷、错峰用电和需求响应工作，合理调整生产计划，鼓励将工作日尖高峰时段生产负荷转移至夜间或周末，降低用电成本，缓解高峰时段供电压力；鼓励企业光伏、储能和自备柴发积极参与移峰填谷；减少非必要办公用能，规范使用空调、照明等用电设备设施；强化节能管理理念，开展节能技术改造，优化设备运行方式，提升能源利用效能。

三、公共商业场所精细用电

商业综合体、写字楼、宾馆饭店、娱乐场所等公共建筑单位要提高节电意识，对用电负荷进行精细分类和分级管理，积极响应空调制冷负荷柔性调控。室内空调温度设置不低于26℃，并通过调节空调温度、关停无人(少人)区设备、机组轮休(大型水冷、风冷空调机组)等方式压降空调负荷；减少使用或停用大屏幕、广告灯、景观灯等用电设备，压降灯光秀、建筑物装饰性亮灯负荷；倡导低楼层步行，减少电梯使用；走廊、楼道等公共区域照明“人走灯灭”。

四、居民家庭社区节约用电

倡导使用高效节能电器，外出关闭不必要用电设备，减少待机耗电；倡导绿色出行，电动汽车、电动车尽量利用夜间23:00以后负荷低谷充电；使用电热水器、洗衣机等大功率设备时，尽量避开用电高峰时段；尽量利用自然光照明，不开“长明灯”；合理设置空调温度，减少空调使用时间和频次；小区公共照明使用节能灯具；暑假期间广大中小學生要积极参与节电活动，培养绿色低碳的生活方式。

临平区发展和改革局
国网杭州市临平区供电公司
2025年7月7日