

糯米做的食品都不好消化? 吃橙子喝可乐会导致抗原检测阳性?

4月“科学”流言榜揭开真相

东西向睡觉会导致失眠?

流言:睡觉时身体要顺应地球磁场的方向,即南北向躺卧。东西向睡觉会导致失眠。

真相:中华医学会睡眠障碍协作组专家表示,人类无时无刻不处于各种磁场中,人体自身也有磁场,但人体的磁场是地球磁场强度的千万分之一,两者已建立某种平衡,因此地球磁场对人体的影响微乎其微,目前没有任何研究能证实,睡觉的身体方向会影响睡眠。

失眠主要是由睡眠节律紊乱引起的,比如经常变换作息时间、晚睡晚起,在床上做与睡眠无关的事(看书、玩手机)等,都可能影响人体节律、加重失眠。

此外,失眠还受年龄、遗传因素、卫生环境等影响,精神疾病、服药等也会引发不同程度的睡眠障碍。失眠的原因很多,治失眠不能“千人一方”,要予以针对性治疗方案,包括改善睡眠环境、建立良好生活作息习惯、改善情绪状态、适当的药物及物理治疗等。

经常“手抖”就是帕金森病?

流言:随着社会老龄化,帕金森病的发病率也在上升,有些人经常手抖,就是帕金森病的症状。

真相:“手抖”术语称为震颤,是公众眼中帕金森病的典型症状,但有手抖症状并不意味着一定就有帕金森病,心理压力、肌肉疲劳或服用某些药物等原因也会导致震颤。另一方面,也并非所有帕金森病患者都会手抖——有些患者仅有肢体的僵硬感,没有震颤,这种情况被称为非震颤型帕金森。

事实上,动作迟缓才是帕金森病的核心症状。患者可能感觉到刷牙、打鸡蛋等精细动作不灵活,走路时手臂不能自如摆动、写字变小、表情变得平淡等。患者在某些时期也可能出现躯干的侧倾,肢体不自主运动或者是明显的姿势异常,也就是医学上所说的异动症或者肌张力障碍。随着病程的进展,帕金森病晚期患者会出现走路不稳、容易摔倒等症状,最终不能独立行走,需要依靠轮椅或卧床。

此外,帕金森病还具有很多非运动症状,包括嗅觉失灵、情绪低落、睡眠问题、智能减退、小便频急、顽固性便秘等,通常需要多学科共同参与,以提供更好的综合治疗方案,不能只看“手抖”与否。

中老年人日常生活中如果持续出现动作迟缓,比如行走时自然摆臂动作减少或消失、走路拖步、转身变慢、解纽扣及穿衣裤不灵活、夜间翻身慢、用筷子及写字变慢等,需提高警惕,这些可能涉及帕金森病、帕金森综合征、帕金森叠加综合征等疾病。

(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,得到中国科普作家协会科技记者与编辑专业委员会、中国晚报科学编辑记者学会、上海科技传播协会、北京市科学技术研究院科技情报研究所的支持。)

人物

我们的祖国土地辽阔。当我们打开世界地图,把目光投向世界的东方,便会发现,中华民族繁衍生息了五千多年的这片土地,是多么富有诗意。在九百六十多万平方公里的土地上,我们首先看到的是帕米尔高原、青藏高原、内蒙古高原、黄土高原、华北平原、东北平原、长江中下游平原、吐鲁番盆地等不同的地形地貌,这些地方遍布着雪山、冰川、沙漠、绿洲、戈壁、盆地、丘陵、草原、江河、湖泊、森林、峡谷、岛屿。祖国的每一个角落,都是神秘的,让人充满了向往,特别希望在某一天,能够用自己的脚步去踏访,亲身体验一下祖国美丽的大好河山。尤其是我们祖国的最边缘处,它们到底

是什么样子,很多人都怀着共同的好奇,梦想着找一个机会去看看。比如帕米尔高原的雪山冰川、曾母暗沙的蓝色海洋,比如乌苏里江畔黑瞎子岛的冰雪风光,黑龙江的漠河小镇。然而,每一个人的足迹所到之处都是非常有限的。即使穷尽一生,我们也不可能把祖国的大好河山都走遍。但是,总有一些人和事,把我们关注的目光吸引到某个地方,一次次地通过镜头、照片、文字,甚至别人的讲述,去了解它。比如遥远的东北地区,黑龙江省一个叫作牡丹江市的地方。很多人都只是听说过这个城市的名字,对于这座城市的历史、文化、生活等稍微详细一些的情况,却都是那么的陌

■ 希望出版社

2
陈洪金
著



《张桂梅和她的孩子们》节选

生。

黑龙江省牡丹江市铁岭公社,就是人民教师张桂梅的家乡。张桂梅在那里出生,成长,度过了她的童年和少女时代。而这之后的大部分时光,她是在云南度过的。张桂梅在云南的经历,很多人都清楚地知道。

■ 山西教育出版社

2
赵树义
著



《折叠的时空》节选

步道北侧的宣教廊上,唱主角的是苍鹭、黑鹳、红嘴蓝鹊、戴胜等珍稀鸟种,它们栩栩然水草之上,我听不到它们的歌唱,却看到它们在歌唱,画面不仅毫无突兀之感,反增添了知性美感——毕竟,沁源珍稀鸟种太多太多,人在享受“天然氧吧”的慷慨馈赠时,也需要用动物或植物的

临幊上用于治疗儿童注意缺陷与多动障碍、严重的嗜睡症等,健康人服用初期会感到精力旺盛,但很快会显现出恶心、失眠、头疼等副作用,还可能形成药物依赖。

新冠检测的采样拭子有毒?

流言:核酸检测和抗原检测使用的棉签上沾有荧光剂等有毒致癌物质,会导致咽喉炎甚至癌症。

真相:检测采样用的拭子本身不含有任何试剂,也无需含有试剂。同时,采样拭子属于医疗器械,基本要求是无毒无害。采样拭子“有毒”的说法,完全是无稽之谈。

日常生活中的棉签原料为脱脂棉,采样拭子看起来与普通“棉签”类似,但顶端其实是植绒拭子。植绒拭子采用尼龙纤维植绒技术制作而成,前端涂有以垂直方式固定的尼龙短纤维,使得整个采集拭子的采集区域内没有吸收孔。这样,采集到的样本就不会分散滞留在纤维中,有利于更快、更高效的样品洗脱。植绒拭子可以洗脱85%以上的样本收集量,相比之下,使用脱脂棉制作的棉签由于吸收能力强,并不能完全收集和洗脱样本。

狗受委屈时也会流泪?

流言:狗是重感情的动物,所以受委屈时会像孩子一样哭泣流泪。

真相:包括牛、羊等哺乳动物在内的许多脊椎动物都能分泌泪液,起到保护和冲洗眼表的作用。狗流泪并不是受了委屈,而是出现了营养或健康问题。

狗的泪腺位于眼眶外上方,正常情况下,多余的泪液经眼内角处的泪道开口(泪点)进入泪囊及鼻泪管,到达鼻腔后随呼吸的空气而蒸发,不会出现流泪情况。若泪液积累增多,可能是因为眼睛受到不良因素刺激或泪道受阻无法正常排出泪液,或处在某些传染病感染初期。

如果是出现局部炎症,除流泪眼外,一般还伴有关节发红、眼睛周围发肿等症状。如果是泪道阻塞,则会伴有内眼角下方的湿性皮炎和泪点可挤出黏液性分泌物。如发生传染病,则伴有体温升高、呕吐、腹泻、流涕、咳嗽、食欲减退等症状。另外,宠物狗流泪也并非均由疾病所致,也有可能是营养过剩。

糯米做的食品都不好消化?

流言:糯米糕、汤圆、元宵等食物都是用糯米做的,黏乎乎的很难消化,所以每次不能多吃。

真相:人们觉得糯米难消化,可能是因为汤圆、元宵、八宝饭等食物同时还含有大量的糖和脂肪,给人以“腻”的感觉。事实上,黏乎乎的糯米比其他面食消化起来更容易。人们常吃的主食如大米、白面等,所含的淀粉结构主要是直链淀粉,而糯米中99%以上都是支链淀粉,其分子结构上分叉较多,因此更容易糊化。而在人的消化系统分解淀粉时,是从分子末端将其水解,所以有很多分支的支链淀粉,被水解消化的效率其实更高。

但是,正因为消化更快,与我们平时吃的大米白面相比,糯米的血糖升高指数(GI)也较快(大米饭的GI是82,而糯米的GI是87),所以一次不宜吃太多。



左侧是沁河,浪花飞溅,水流湍急;右侧也是沁河,水流藏在苇草当中,时隐时现,偶尔看到一道微型“瀑布”从小小的石崖上跌落,仿佛草丛中穿出的小龙,在阳光下闪烁出迷离的明亮,转眼又钻到草丛中去了。“蒹葭苍苍,白露为霜”。虽还需几日才是白露,苍苍之意却十分浓了。沿河树木开始泛黄,再过十天半月,树叶颜色最是好看,尤其山那头的芊林背,好似打翻颜料瓶,赤橙黄绿青蓝紫恣意泼洒,光、影和鸟鸣绚丽交织。但在此刻,我关心的是沁河,是沁河的源头,是沁河源头抵近黄昏时的静谧时光。

步道两侧一明一暗,一动一静,河水“叮叮咚咚”顺流而下。右侧是沁河,浪花飞溅,水流湍急;左侧也是沁河,水流藏在苇草当中,时隐时现,偶尔看到一道微型“瀑布”从小小的石崖上跌落,仿佛草丛中穿出的小龙,在阳光下闪烁出迷离的明亮,转眼又钻到草丛中去了。“蒹葭苍苍,白露为霜”。虽还需几日才是白露,苍苍之意却十分浓了。沿河树木开始泛黄,再过十天半月,树叶颜色最是好看,尤其山那头的芊林背,好似打翻颜料瓶,赤橙黄绿青蓝紫恣意泼洒,光、影和鸟鸣绚丽交织。但在此刻,我关心的是沁河,是沁河的源头,是沁河源头抵近黄昏时的静谧时光。

步道两侧一明一暗,一动一静,河水“叮叮咚咚”顺流而下。

纪实