

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、晚睡早起、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。）

吃橙子喝可乐会导致抗原检测阳性？

流言：做新冠抗原检测前不能吃橙子或者喝可乐，否则结果会变成阳性。

真相：喝可乐、吃橙子以及其他的日常饮食是不会影响抗原检测结果的。

进行抗原核酸检测应严格按照说明书操作，如操作不符合标准，得到的结果没有意义，但不能就此认为抗原检测结果不准确。检测试剂盒的原理简单来说是通过特异抗体捕获病毒抗原，但抗原抗体的结合需要在适当的pH值(酸碱度)下发生。正常情况下，浸泡拭子的样本处理液里含有缓冲体系，可以保证抗原抗体在合适的pH下结合。但如果将可乐、橙汁等液体直接滴在抗原检测试剂盒上，不适宜的pH值会造成非特异性的假阳性结果。

那么，吃了酸性食物后能做抗原检测吗？答案是肯定的。拭子采样后需要浸泡在样本处理液后才能做检测，样本处理液中包含Tris-甘氨酸、高浓度氯化钠等物质，能够有效稳定金标抗体的结构，避免干扰反应的发生。



负压病房会造成病人呼吸困难？

流言：负压病房虽然可以隔绝病原，但降低的气压却可能造成病人呼吸困难。

真相：负压病房主要收治传播途径为气溶胶、飞沫呼吸道传播的传染病患者。由于这类病房内的气压低于病房外的气压，因此只允许外面的新鲜空气流进病房，病房内被病原体污染过的空气不会泄漏出去，而是通过专门的通道及时排放到固定的地方。虽然负压病房的空气压力比外界小，但一般也仅少15帕，而地面上的大气压普遍在100千帕左右，15帕的变化完全不会对病人呼吸造成影响。不仅如此，专业的负压病房配备新风设备，进入病房的新风需要经过净化，排出的空气也需要经过充分处理，确保安全后才能排到外部环境中。

服用“聪明药”能提升考生专注力？

流言：在重要考试前，服用“聪明药”能够提升专注力，帮助考生取得更好的成绩。

真相：所谓能“提升专注力”的药，一度以“聪明药”名头在考生和家长、网文写手及考研、考公一族中热传。事实上，“聪明药”其实就是莫达非尼、利他林、专注达等中枢神经系统兴奋剂，属于一类管制精神类药品。这类药品在

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 toxic 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，除流泪外，一般还伴有眼睛发红、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脓性分泌物。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。



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

360px 张桂梅和她的孩子们

连载

山西教育出版社

2 赵树义 著 《折叠的时空》节选

360px 折叠的时空

步道北侧的宣教长廊上，唱主角的是苍鹭、黑鹇、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

常识来补脑，甚至，需要重新认识我们自以为是的常识——科技把空间拉得越来越近，人离自然却越来越远。这似乎是个悖论，而悖论也是万物藏而不露的生存逻辑。

行走在卵石路段，仿佛行走在车轨之间，只不过，轨道取自山林间伐的松木，而非炉火锻造的钢轨。跳跃在木桩之上，感觉自己就是一只鸟，甚或水中的游蛇。我不会用，侠客来做比喻，在敏捷方面，人永远都是学生。松针细碎而柔软，风吹过，砂石裸露而出，倒有些卵石路径的意味，只是更温情一些罢了。最后一段步道是木板路，松木的清香与流水混合在一起，空气中只有淡淡的松香，并无松明子扑鼻的油脂味。由东而西溯流而上，

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。

纪实