

热射病只发生在室外？

**流言：**热射病是阳光照射过多导致的，只发生在室外，只要待在室内就不用担心。

**真相：**热射病不是室外“专利”，夏季室外高温酷暑，室内闷热、缺乏通风，都可能导致热射病。

热射病是高温相关急症中最严重的情况，即重症中暑，是由于暴露在高温高湿环境中身体调节功能失衡，产热大于散热，导致核心温度迅速升高，超过40℃，伴有皮肤灼热、意识障碍（例如谵妄、惊厥、昏迷）及多器官功能障碍的严重致命性疾病，一旦发生，死亡率极高。热射病分为非劳力型热射病（又称经典型热射病）和劳力型热射病。前者常见于年幼者、孕妇和年老体衰者，后者常见于夏季剧烈运动者、高强度体力活动者。室外患者的病情更易恶化。经治疗后，超过八成的室外热射病患者最终死亡或无法恢复神志。降低热射病病死率的关键在于预防。避免高温（高湿）及不通风的环境、减少和避免中暑发生的危险因素、保证充分的休息时间、避免脱水的发生。

长期戴口罩可致肺结节增大？

**流言：**口罩中间层熔喷布系石油产品，其中的微末颗粒会经过呼吸道进入人体肺部，长期佩戴会导致肺结节增大。

**真相：**口罩在正常使用期限内佩戴，是不会产生微末颗粒的，更不会导致肺结节增大。除了棉、毛、麻、丝、再生纤维素纤维等纺织材料外，包括熔喷布在内的很多合成纤维都是利用石油基材料制成的。聚丙烯作为主要的石油基材料，应用范围非常广泛。而制作口罩用的熔喷布，就是由聚丙烯高分子材料加工而成的超细纤维非织造材料。这种高分子材料经过加工成为熔喷布局，具有一定强度和非常好的过滤性能，只要不在太阳下暴晒，同时不超过使用期限，就不会产生微末颗粒。

光吃素就不会患上脂肪肝？

**流言：**既然吃肉多容易导致脂肪肝，那么坚持只吃素，就能避免患上脂肪肝。

**真相：**吃肉太多确实可能导致脂肪肝，但不是只有吃肉多才会导致脂肪肝，即使光吃素也可能导致脂肪肝。跟营养过剩型脂肪肝相反，长期营养不良、缺少蛋白质摄入可以导致“营养缺乏型脂肪肝”。长期素食者可能会由于营养不均衡，导致体内蛋白质缺乏。肝脏运输脂肪需要蛋白质帮助，因此会造成转运脂肪发生障碍，使脂肪在肝内堆积。此外，相较于均衡饮食的人，素食者往往更容易感到饥饿，人体的消化系统就会刺激机体吃更多的碳水化合物来增加饱腹感。碳水化合物热量高，可转变为脂肪储存在肝脏内，提高脂肪肝患病风险。过量饮酒也可能导致酒精性脂肪肝。所以，吃得油腻、吃肉多并非是导致脂肪肝的唯一因素。

仰头玩手机  
可以预防颈椎病？

**流言：**长期低头对颈椎不好，所以在床上玩手机时可以仰着头，这样可以缓解颈椎压力。

**真相：**不少人长时间低头工作后会产生不适感，这时往往会有意识地给脖子一些额外关照，期待有所缓解。但长时间仰着头和低着头对颈椎的压迫是类似的，只是方向不同罢了。如何科学保护颈椎？首先，可以适当活动颈部，锻炼颈部肌肉力量，工作时尽量保持良好坐姿，让颈椎保持在中立位，不要过度使用。其次，出现颈椎病症状要及时就医。

夏天血压下降，  
说明高血压逐渐治愈了？

**流言：**入夏后，一些高血压患者意外发现自己的血压降低了，甚至达到了正常水平，说明高血压被“治愈”了。

**真相：**夏季天气炎热，人体血管扩张，外周血管阻力下降，从而导致了血压下降。此外，在高温环境下，人体出汗较多，饮水量相对减少，血容量减少，心输出量下降，就容易导致血压下降。因此夏季许多高血压患者的血压看起来达到正常水平，并不是因为高血压真的被“治愈”了。

需要注意，夏季血压“正常”不代表可以停止服药。血压测量通常在白天进行，而夏季天气炎热，很多人夜间睡眠质量下降，会影响神经内分泌系统的调节，使夜间血压升高，导致昼夜血压变化大，进而使心肌缺血、脑卒中的风险增加。因此，判断血压情况不能仅凭白天测量结果而定，需进行24小时血压监测及其他必要检查。高血压患者需在医生的指导下规范用药，酌情减量，切不可擅自停用降压药。

雪糕化得慢是因为加了有毒的“胶”？

**流言：**某品牌雪糕在31℃左右放1小时都没有完全融化，是因为加了“胶”（增稠剂），如果过量摄入，会引发胃肠道的疾病等，甚至影响到儿童神经系统的发育。

**真相：**影响雪糕融化速度的因素有很多，主要和配料成分有关。在31℃放1小时的雪糕肯定是化了，只是因为雪糕干物质中的蛋白质和增稠剂（可溶纤维）都是大分子，它们能形成脚手架一样的空间结构，所以可以帮助其融化后保持“形状”。增

稠剂在雪糕/冰激凌中的使用很常见，可形成松软口感，及延缓融化速度，只要合理添加，都不用担心。目前国家批准使用的增稠剂中，带着“胶”字的大约有20种，其中来自植物（尤其是豆科植物种子）的最多。这些“胶”的成分绝大多数还是对健康有益的“多糖”和“可溶性膳食纤维”。但是这些“胶”厂家多加一点还不行，因为加多了就不是雪糕/冰激凌，而是果冻了，所以“长期大量”“过量摄入”也不现实。



七月『科学』流言榜发布——  
长期戴口罩可致肺结节增大？  
雪糕化得慢是因为加了有毒的『胶』？

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。

图片选自百度网

人物

看到崭新的被子、校服，还听说学校免去了她们的学费、书费、住宿费，这个饱经人生沧桑的农村汉子，再也忍不住，泪流满面。这个家庭被疾病和贫困笼罩了十多年的天空，终于放晴了！

经过三年的寒窗苦读，周云丽姐妹俩如愿考上了大学。四年后，周云丽从云南师范大学毕业，通过招考，考取了邻近的宁蒗县一中数学教师的岗位。临行前，她拿着入职通知书去向张桂梅报喜，却听说华坪县女子高中也缺数学教师，本就想回母校报恩的周云丽，毫不犹豫地留了下来。“长大后，我就成了你”——从此，周云丽留在张桂梅身边，成了华坪女高的一名老师，成了她的同事，成了张桂梅事业和理想

的继承者和追随者。

陈法羽是华坪女高招收的第二届学生。2009年，她初中毕业，考得并不是很好，没有达到高中录取线，家里条件特别差，不能让她复读，也不能让她读自费高中。父亲无可奈何地对她说：“回家来种地吧，过几年，找个人家，嫁了吧。”这一年的暑假，对于陈法羽来说，应该是人生中特别苦闷的一段时光。也许，她很快就会跟村子里很多女孩子一样，回到家里，踏着祖祖辈辈重复了无数次的道路，割草、种地，然后等待着长大成人，嫁人，生子，然后终老一生。

这可是陈法羽作为一个刚刚初中毕业的女孩根本无法想象的生活。可这又是陈法羽作为一个刚刚落榜的农村

希望出版社

88

陈洪金 著



《张桂梅和她的孩子们》节选

女孩必须要面对的现实。

好在，已经创办一年的华坪女高，它让贫困山区女孩免费读书的消息，已经逐渐在华坪县以及周边地区流传开来。想读书却没钱读书的陈法羽，仿佛溺水者看到了一根救命稻草，哪有不赶紧抓住的道理。于是，她迫不及待地填了志愿，焦急地等待着结果。

连载

山西教育出版社

88

赵树义 著



《折叠的时空》节选

九几年吧，着过一场大火，烧了三天三夜，好好一座山就变成荒山秃岭了。老邓对此有印象，二人订对半天时间，谁也说不到底发生在哪一年。二人喋喋不休着时间，我打开手机上百度，搜不到那场大火的任何信息。我想，那场大火肯定是有的，这座山被烧成荒山秃岭也是有的，某年

某月也该是确定的，至于三天三夜，或许仅是个概数，农人虽不知道一生二、三生三、三生无穷的哲理，万物生生不息的道理却是懂的。老杨对老邓说，现在的树是他的一叔伯兄弟种的，村里拍卖荒山，他买来栽种落叶松，几年过来，树成活不少，长得也好，可还是无法与从前相比。老邓问他叔伯兄弟是谁，老杨说了个名字，老邓居然认识。我问老杨为什么不如从前，老杨回头对我说，以前是原始森林嘛！听口气，老杨或觉得我提的问题可笑。

路旁蒿草足有一人高，蒿草周边到处是灌木、小乔木，相互交织、纠缠，遮挡着山路。我在山上长大，老家山上的植物大多认识，可第一次深入

沁源的山，便发现我的植物知识极贫薄。很明显，这里的植物更多样，除了常见的黄刺玫、沙棘、连翘之类，我大多叫不上名字。广瑞认识一些植物，老邓认识大多植物，老邓也认识许多植物，可老杨和老邓说出的名字多是土名，沁源方言又复杂——与哪个县搭界，便是哪个县口音，只有县城一带算沁源话——反复问过之后，只弄明白一个构骨子，其他仍是一脸懵懂。想让广瑞“翻译”一下，广瑞说有些沁源土话他也听不懂。拍照去问“形色”，答案也形形色色。我后悔当年上学为什么选择化学系，而不是生物系。在这样的路上行走，路不像路，更像荆丛搭起的“地道”。