

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后,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,即使光吃素也可能会导致脂肪肝。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。过量饮酒也可能会导致酒精性脂肪肝。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。

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。



长期戴口罩可致肺结节增大?是因为加了有毒的“胶”?

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。

每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市网信办、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,考取了邻近的宁南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,却听说华坪女高中也缺数学教师,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



《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。

■ 山西教育出版社



《折叠的时空》节选

九几年吧,着过一场大火,烧了三天三夜,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,谁也说不准到底发生在哪一年。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,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,现在的树是他的一个叔伯兄弟种的,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

纪实