

## 11月“科学”流言榜发布——

“三重”拉尼娜带来“三倍冷”？  
天冷时身上“囤肉”可以抗寒？

## 空腹服药和饭前服药是一回事？

**流言：**空腹服药和饭前服药其实是一个概念。

**真相：**饭前服药与空腹服药不是一回事。饭前服药指的是在饭前半小时左右服药，空腹服药指的是在8到10个小时之内没有进食的情况下服药。服用某些药物时，需要胃内绝对的“空”，而不是“饭前”胃内食物较少的情况。

据专家介绍，如果没有区分清饭前服药与空腹服药的区别，首先会影响药物的吸收，贻误病情；其次可能会增加药物不良反应的发生几率，比如恶心呕吐等胃肠道反应。

由于胃液呈酸性，所以有利于弱酸性药物吸收（药物解离少，分子型比例高，脂溶性高），而不利于弱碱性药物吸收。因此，在胃液中不崩解、到肠道才被吸收的肠溶片，就需空腹服用。其他宜空腹服用的药物还有：驱虫药、滋补类中药、盐类泻药、阿仑膦酸钠片等。阿仑膦酸钠这种治疗骨质疏松的药，如不空腹服用，可能对食道造成损伤。

## 橘子分公母，母橘子更甜？

**流言：**母橘子的底部是一个小圆圈，公橘子的底部是小圆点。母橘子发甜，公橘子发酸。

**真相：**这种说法没有科学依据。所谓橘子“公母之分”的关键，就是位于果实底部（与果柄相对位置）的“脐”，这其实是脱落的花器官在果实上留下的疤痕。橘子底部的“肚脐”就是花柱脱落的痕迹，多数是点状的。这些疤痕主要是运输水分和养料的维管束的残迹，因为下方的果皮组织发育速度通常比果实其他部分慢（甚至不发育），所以形成一个略微凹陷的“脐”。

因为不同果实这一部分的果皮发育速度存在很大差别，所以同一品种的橘子中能看到不同大小、由点状到环状的脐部，不存在明显的界限来划分公母，也没有任何证据表明脐部这一小块果皮的发育与果实的味道相关。

实际上，柑、橘、橙、柚都属于柑橘类水果，它们口感上的酸与甜，都和土质、肥料、日照、树龄等有直接关系；产地、品种、形状的不同，橘子的味道也不同。

煤气罐着火不能关闭，  
不然会着火爆炸？

**流言：**煤气罐着火应该先灭火、后关闭，否则会回火导致爆炸。

**真相：**从专业的角度来看，这种情况其实是不会发生的。因为煤气罐内部的压力比外界大，所以空气中的火不会逆行从压力小的地方返回煤气罐中压力大的地方，引起爆炸。

如果煤气罐着火，可以根据现场情况，采取不同的处置措施。在煤气罐阀门完好的情况下，首选是关闭阀门，阀门关了，气源断了，火自然就灭了。如果着火的煤气罐的阀门损坏了，可以不灭火，先把煤气罐钢瓶搬到空旷地带站立放置，再用水冷却瓶身，等待液化气燃烧完毕即可。

但是，如果煤气罐钢瓶横向倒地燃烧，地面被喷出的火焰加热就容易产生热传导至瓶身，或者是煤气罐处于一个高温的环境中，瓶身达到一定温度的时候，瓶内的液化气由于加热会导致气体数倍膨胀，这样的情况下非常容易发生物理爆炸。

## “三重”拉尼娜带来“三倍冷”？

**流言：**当前正在持续的拉尼娜事件是21世纪首次出现“三重”拉尼娜事件，会让这个冬天比往年冷三倍。

**真相：**“三重”拉尼娜不是“三倍”拉尼娜。“三重”拉尼娜是指从2020年开始的连续3个冬季都受到拉尼娜事件的影响，并不是一年一年不断叠加，并不代表气候影响会加倍。

我国冬季是“冷”还是“暖”，与东亚冬季风强度密切相关，拉尼娜事件只是影响我国冬季气候的重要因子之一，不是唯一因素，北极海冰、欧亚积雪以及大气环流系统内部自然变率等也起到重要作用。虽然拉尼娜年冬季偏冷的概率更大，但并不意味着一定会出现冷冬。

## 天冷时身上“囤肉”可以抗寒？

**流言：**较厚的皮下脂肪可以阻止体热散失，有助于保暖，所以长胖是对冬天最起码的尊重，天冷时“囤肉”可以抗寒。

**真相：**无论身上“囤”再多的脂肪阻止散热，若自身产热有限，仍然不抗冻也不保暖。

人体的脂肪组织分为白色脂肪组织和棕色脂肪组织，其中棕色脂肪组织中含有大量的线粒体，当机体进食或遇寒冷刺激时能大量产热，快速供能，有利于抗寒。但肥胖者“囤”的几乎都是不产热的白色脂肪，御寒效果有限。

其实，御寒抗冻还真不能依赖厚厚的脂肪，而是要靠发达的肌肉主动发热。总之，寒冷的冬日，不妨从“被动囤脂肪模式”切换到“主动囤肌肉模式”，把重点放在均衡的饮食和科学的运动上。如此不仅能御寒抗冻，还能收获满满的健康。

秋冬季嘴唇容易干裂，  
多喝水就能缓解？

**流言：**秋季、冬季天气干燥，导致嘴唇容易发生干裂，平时多喝水就可以缓解。

**真相：**健康的嘴唇应红润光泽，光滑湿润，无干燥、脱皮、皲裂。而秋冬季节常见的嘴唇干裂，很少一部分是因体内严重缺水所致。

口唇部的皮肤主要由“内部肌肉”组成。其外是正常面部皮肤，其内就是口腔黏膜了。平时说到口唇，特指唇红区。唇红区的角质层更薄，且没有毛囊、皮脂腺、汗腺等附属器官，甚至连油脂都不能分泌，所以出问题的总是它。

导致嘴唇干燥，多是微生物感染、不良生活习惯、其他皮肤病继发或药物等物理、化学刺激所致。如只是感觉嘴唇发干，涂抹唇膏等日常护理可以调理好。但一旦起皮甚至皲裂，有血滴渗出，那就是典型的唇炎了。唇炎是一种皮肤病，喝再多水也没用，一定要到正规医疗机构接受治疗。

在护理干裂的嘴唇时，注意不要舔口唇部，也不要强行撕去死皮，应选择涂抹温和无刺激的唇膏，注意防晒，少吃或不吃辛辣食物，作息规律，学会自我放松。

## 长期喝纯净水会导致缺钙？

**流言：**纯净水在过滤掉有害物质的过程中，也一并将钾、镁、钙、铁和锌等人体必需的矿物质元素给去掉了，常喝会导致缺钙。

**真相：**我们摄入饮用水的主要目的，是为了给机体补充水分，而不是补钙，目前也没有研究表明喝纯净水与缺钙之间存在着必然的因果关系。中国营养学会推荐的成人钙每日摄入量为800mg，来源主要是膳食提供。世卫组织建议，最适宜的生活饮用水硬度约为170mg/L（其中钙元素只占到40%）。按照每人每天饮用约1.2L水的平均水平来计算，正常情况下从饮用水中摄取的钙最多100mg，明显低于膳食提供的钙含量。

但由于纯净水在加工过程中，确实会在去除有害物质的同时过滤掉矿物质，因此纯净水偶尔喝喝没关系，但也不推荐作为日常饮水长期饮用。白开水是最适合人体的饮用水，提倡以白开水作为长期主要的饮用水。

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

而且手术后还有长期的康复阶段，这种康复既要花钱，自身还不能再劳动，所以更显得艰难窘迫。

针对这6个方面的致贫原因，在各级党政部门领导和帮助下，在党建结对共建的群策群力和各种形式的工作交流中，杨河芬渐渐形成了较为成熟的脱贫思路。

他知道冰冻三尺、绝非一日之寒，饭得一口一口吃，事得一件一件办，但必须加紧加快，因为村民等不起。所以，杨河芬决定从村民最盼、最愿、最急、最难的事情做起，而这个事情还必须是以村民的现有能力能够做到的，不能把高中题交给小学生做，还必须是无风险的，因为目前以村民如此低的抗风险能力是承

受不起任何风险的。鼓励村民刺绣这想法是市人社局李局长提出的，这个想法是“炕头经济+购买扶贫”的一种创新形式。

已经入冬，村民闲着也是闲着，利用不值钱的破布线头纳些鞋底，在鞋底上绣上花鸟什么的，或者依着固有的样子绣些十字绣，而作为定点帮扶单位的市人社局，可以动员市人社系统的干部职工购买。

纳鞋底儿是村里大妈大嫂们都会做的活儿，有个花样贴上去，用针线来回穿就是。十字绣村民们都不知道怎么做，不过也确实简单，买上刺绣材料包，有图文演示说明，看过几遍照着做也就学会了。杨河芬通过市扶贫办主任和市工艺美

## 山西人民出版社

96

蒋蒋  
京韵  
著

《为了母亲的微笑》

术协会取得联系，市工艺美术协会的王会长派出几位会员到许家窑村“一对一”培训针法。杨河芬原本想，要靠自己一家一户去动员，不承想培训一展开，倒省去了这道工序。李局长在2015年冬天就调回了市委组织部，他本来就是市委组织部的副部长，兼任市人社局局长。

## 山西经济出版社

59

王宏伟  
编著

《旋律中的红色记忆》节选

（女声）：这两个字儿叫生产。  
（男声）：你把那生产讲一讲。  
（女声）：万般事儿它当先。  
（男声）：男的我变工去耕地，  
（女声）：女的我织布纺线线。  
（男声）：又喂猪来又拦羊。

（女声）：牛儿驴儿一满圈。  
（男声）：阳坡地，  
（女声）：种棉花。  
（男声）：坡坡上，  
（女声）：桃树、李树、杏树、枣树，  
一棵一棵地都栽下。  
（男声）：冬季里来是农闲。  
（女声）：哎上那牲口，

（男声）：得儿打歌，  
（女声）：去驮盐。  
（和声）：农户计划订得好，  
耕三余一大发展。  
大园小园都喜欢，  
丰衣足食好喜欢。  
学习文化理当然。  
以汉民族传统歌舞表现形式为基础形成的延安新秧歌，具有鲜明的民族特色和质朴的群众基础，是文艺作品真正深

入基层、深入百姓、深入生活的典范，不仅在当时的抗日根据地和解放区发挥了鼓舞士气、教育群众的巨大作用，也在国民党统治区得到很多进步人士的高度评价。同时，经过历史和人民的考验，它无疑成为中国现当代音乐舞蹈史诗花园中的一朵生发无穷艺术魅力的奇葩。民间秧歌、民间小调对地方戏曲艺术、地域文化的传承发展都具有较大影响力。

**荡气回肠的红色颂歌**  
夕阳辉耀着山头的塔影，  
月色映照河边的流萤，  
春风吹遍了坦平的原野，  
群山结成了坚固的围屏。  
啊！延安！