

四月“科学”流言榜发布:

喝气泡水可以降尿酸? 多吃辣可预防和治疗糖尿病?

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。

喝气泡水可以降尿酸?

流言:二氧化碳气泡水属于“碱性水”,常喝可以减肥、瘦身、降尿酸。

真相:气泡水经饮用后,所含的二氧化碳进入人体产生碳酸氢根离子——碳酸氢根属于弱碱性离子,具有一定的中和尿酸的作用,但面对强大的人体系统,气泡水的酸碱中和能力实在是“杯水车薪”,根本无法引起人体的酸碱变化,更实现不了降尿酸的治疗作用。至于“气泡水能产生饱腹感,从而减少热量摄入,实现减肥和降低尿酸的效果”这个说法,在现实中的作用也很有限。

其实,气泡水具有更清新的口感,更丰富的饮用体验,不用执着于健康功效,纯粹以快乐为目的去喝就可以了。

有胃病应少吃多餐?

流言:如果患上胃溃疡等胃病,应该改变饮食习惯,少吃多餐。

真相:食物进入胃部以后,会刺激胃黏膜,使之分泌胃酸,而每次进食之后胃酸的分泌都会持续2到3小时。对于患有胃溃疡的人来说,“多餐”会不断地刺激胃黏膜分泌胃酸,从而导致胃的溃疡处经常受到胃酸的腐蚀,不利于溃疡面的愈合。

胃病患者的饮食调养要注意“定时定量,一日三餐,粗细搭配”,这样胃肠才会更健康。

心跳越慢,身体越好?

流言:人一生中心跳次数是一定的,心跳慢,消耗慢,寿命就长;心跳快,消耗快,寿命就短。

真相:正常人在安静的时候心率为60~100次/分,运动员稍微特殊一些,心率一般在50次/分左右。所以,有人就产生了“心跳越慢,身体就越好”的认知。其实,运动员之所以心率慢,主要得益于长期锻炼,心脏功能强劲、效率高,用更少的心脏跳动次数就可以满足泵血的需要,因此他们的心率偏慢。

但目前没有相关证据证明心跳越慢越好,相反,如果普通人心率长期低于50次/分,就有可能因为心脏泵出的血液不足,导致身体因缺血、缺氧而出现发作性头晕、心悸、疲倦、乏力和运动耐力下降等症状,严重者可出现心绞痛、心力衰竭、晕厥,甚至猝死。正常的心率范围内,保持适当的心率对于健康和长寿更为重要。

多吃辣 可预防和治疗糖尿病?

流言:辣椒中的成分可以预防和治疗糖尿病,平时多吃辣,就不容易得糖尿病。

真相:有研究发现,辣椒中的辣椒素与降低空腹血糖水平、胰岛素水平有关,吃辣的食物会促进脂肪氧化、能量消耗,可能会在一定程度上减少糖尿病、肥胖等疾病发生的风险;辣椒还可能增加胰岛素受体的数量,提高胰岛素的清除率,改善餐后高胰岛素血症,经常吃辣的人出现餐后胰岛素血症的概率会更低。

然而,仅仅依靠辣椒就可以预防和治疗糖尿病的说法并不严谨。这是因为糖尿病是一种慢性疾病,其发病原因涉及到多种因素,如遗传、生活方式、肥胖、高血压、高胆固醇和高血脂等,而我们生活中常见的“辣食”,比如火锅、麻辣烫等除了辣之外,往往同时有高油、高盐等问题,过量进食可能会导致其他病症的加重。

除此之外,我国的糖尿病人群主要还是中老年人,胃肠道状况能不能接受辛辣食物的刺激是因人而异的。如果平时吃了辣就肠胃不适,或是有其他不舒服的感觉,不建议吃辣;有慢性咳嗽、支气管炎扩张的人也不能吃辣,会有诱发哮喘的风险,在具体的食物选择上要注意坚持饮食清淡的原则,适度食辣时,要注意避免重油重盐的烹饪方式。

长期戴眼镜会变“金鱼眼”?

流言:长期戴眼镜,眼球会渐渐凸出,变成“金鱼眼”。

真相:眼睛变凸通常是因近视后眼轴增长造成的,往往出现在高度近视的患者中。合格的眼镜对视力矫正有一定帮助。如果近视了不戴眼镜,视物不清容易导致视疲劳,久而久之会引发调节和聚散等视功能的改变,不仅容易加深近视度数,加剧眼球突出,甚至还可能导致斜视的发生。所以,如果近视了,一定要到正规医疗机构进行规范检查,科学验配眼镜。

高血压降压越快越好?

流言:高血压要赶紧降,降压越快越好。

真相:这是个误区。血压是逐渐升高的,降压也要逐渐下降。降压不能着急,不能看到血压高了就立马吃药把血压降下来。如果是高血压急症,可以在24-48小时内把血压缓慢降至160/100毫米汞柱,如无特殊情况,均不建议快速大幅降压,否则会引起脑灌注不足等意外情况。

平稳降压,4至12周内血压降至目标水平比较合理。如果高血压合并危及生命的疾病,比如急性心肌梗死、不稳定型心绞痛、急性左心衰、主动脉夹层等,医生会指导患者尽快将血压降至理想水平。

“富贵包”是胖出来的?

流言:颈后长“富贵包”是因为胖,影响健康。

真相:“富贵包”即脖子后面长的大包,多是由于长期低头姿势、枕头过高等引起的,与身材胖瘦无明确关联。

“富贵包”不富贵,且是健康隐患,体积越大,症状越严重,不仅影响形体美观,而且使肩颈背部肌肉经常出现紧张僵硬、酸胀疼痛感,甚至放射至头颈、后背或者肩膀,引起上背部胀痛、包块周围区域麻木等症状。“富贵包”还可能影响脑部供血,与血脂异常、高血压等心脑血管疾病有关联,个别患者会出现心动过速、心律不齐、血压升高、胸闷、失眠等交感神经激惹症状。

要改正不良生活习惯,避免颈部慢性损伤。注意坐姿端正,电脑屏幕不能低于视线。要坚持颈肩部肌肉锻炼,维持颈椎稳定和优美形态。切忌长时间低头工作、学习或游戏,多做昂首挺胸、伸长脖子的动作。

中国古建筑不用一颗钉子?

流言:中国的木结构建筑,不使用一颗钉子,全靠榫卯结构。

真相:在榫卯结构中,木钉不可或缺。我们在很多博物馆参观时,会看到一种半圆形的筒瓦,往往在靠近瓦面的地方会有一个卯眼,成套的会有一枚陶钉或一个装饰,那就是瓦钉的所在。很多榫卯本身也会用到钉子,一种木制的楔钉,用于两段木构件以榫卯连接的重合处,用楔钉插入卯眼,确保榫卯构件不会因为滑动发生松脱。这种连接方式不会因为木头老化导致结构松动,不同于钉子靠挤压来迫使木头本身固定,更结实耐用。

在木结构建筑维护和加固中,也会大量使用到钉子,尤其是铁钉。

海底二氧化碳封存 会影响生态环境?

流言:近年来,海底二氧化碳封存技术逐渐兴起,但将二氧化碳封存在海底,会污染海洋生态环境。

真相:海洋地质碳封存,指将CO₂通过轮船或管道运输到海洋某个场地并灌注到海底以下地质体中进行封存。其实,比起地底封存二氧化碳,海底封存的方式反而更安全——这是由于海水的覆盖不仅可以避免二氧化碳泄漏时直接排放到大气中,而且附加的海水压力降低了对盖层封闭性的要求,使二氧化碳封存在海底具有更高的稳定性。目前没有直接证据证明,海底封存会对生态环境造成污染。比如,挪威海域的斯莱普尔项目从1996年就开始进行海底封存,目前仍在灌注中,并没有发现异常。

连载

然而,对于东下冯遗址的年代问题,北京大学考古文博学院教授李伯谦撰《东下冯类型的初步分析》称:自1959年以来,为了探索夏文化,中国社会科学院考古研究所山西队和山西省文物工作委员会等单位曾在传为“夏墟”的晋南地区进行了大量的调查工作,发现在年代和文化面貌上与河南偃师二里头遗址相似的文化遗址近40处。从1974年秋季开始重点对夏县东下冯遗址进行了发掘,获得了一批重要资料。在1977年11月于河南登封召开的夏文化座谈会上,东下冯考古队介绍了遗址发掘情况与收获,在与二里头遗址对比分析的基础上,首次提出二里头文化东下冯类型的名称,并为其他同志所沿用。最近,《考古》1980年第2期与第3期分别发表了东下冯遗址东区、

中区发掘简报和晋南地区有关这类文化遗存的调查报告,更明确提出“它与偃师二里头遗址为代表的河南境内的‘二里头文化’遗存,文化面貌大同小异”,进一步肯定了二里头文化东下冯类型的命名。我们认为,将东下冯遗址为代表的文化遗存命名为二里头文化东下冯类型是合适的、符合实际情况的。

但是,李伯谦在承认将东下冯文化遗存命名为二里头文化东下冯类型是合适的之后,却把东下冯类型归结为二里头文化的派生物。他说,东下冯开始形成的时间晚于二里头,东下冯类型的主要文化因素来源于二里头,它是在二里头类型发展到一定阶段向晋南地区传播并与当地原居文化逐渐融合而形成的。总之一句话:二里头文化是原生



88

苏
华
著

■ 作家出版社

《大夏禹都》节选

态,东下冯文化只是对二里头文化的临摹写生。

李伯谦由此推论:夏族与夏文化的发祥地应在豫西地区,而不在晋南地区;夏文化在晋南的产生,“只是随着夏族势力的扩展,夏文化才越河北向发展到山西南部,与当地

原居文化逐步融合形成具有一定地域特点的东下冯类型文化”。

与李伯谦的观点完全相反的是曾任山西队队长、中国社科院考古研究所研究员的李健民。他在《东下冯“龙山文化早期遗存”的再认识》一文中说:山西夏县东下冯新石器时代文化遗址,经过较大规模的正式发掘,为研究晋南地区新石器时代文化提供了十分宝贵的实物资料。李健民所说的这种宝贵的实物资料,是说东下冯不是距今约4600—4000年的龙山文化,而是距今约7000—5000年的仰韶文化向龙山文化过渡的一个宝贵的遗址。文中,他纠正了黄石林、李锡经、王克林在《考古学报》1983年1期发表的《山西夏县东下冯龙山文化遗址》中的一个错误,即:“东

下冯的所谓‘龙山早期’陶器标本,出自龙山晚期遗迹之中,但实际上却是仰韶晚期遗物。”通过大量的器物纹饰分析,李健民坚定地认为,东下冯“龙山早期遗存”,实际上可以区分为仰韶晚期和龙山早期这两个性质不同,但又有继承关系的发展阶段。黄石林和王克林将东下冯遗址判定为“龙山文化”,是因为龙山早期和仰韶晚期二者的面貌颇多近似之处,某些龙山早期遗存中又杂有仰韶晚期的遗物,所以对这两种文化遗存性质的判别,自然容易出现偏差。最后,他把东下冯遗址定为“东下冯仰韶—龙山文化遗址”,认为这一仰韶文化向龙山文化的过渡的遗址,为研究晋南地区的新石器时代文化,提供了重要的线索。