

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。

五月「科学」流言榜发布: 喝柠檬水会长结石? 睡硬床可以治疗腰椎病?

抽血检查会降低人体免疫力?

流言:抽血会抽走具有免疫功能的白细胞,也会移除对身体重要的物质电解质、维生素等。一个人病得越重,抽血检查就越多,这让许多人一直卧床不起,甚至提前死亡。

真相:抽血不会伤身。一般抽血检查的血液量不会超过20毫升,而人体平均有4000毫升血液,且具有自动再生的功能,抽少量血液,并不会给人体健康带来影响。

虽然构成人体免疫力的主要细胞是白细胞,但在血液中红细胞的比例较大,而白细胞较少。一般献血200-400毫升会失去人体白细胞总数的1%-2%,而在抽血后1-2小时内,失去的白细胞又会恢复原来的数量。因此,抽血后不会失去很多白细胞,也不会使人体免疫力下降。

哮喘患者都会“喘”?

流言:哮喘都会“喘”,没有喘息症状就不是哮喘。

真相:典型的哮喘症状为反复发作性喘息,可伴有气促、胸闷或咳嗽。不过,临床上还有很多不典型哮喘。

咳嗽变异性哮喘,咳嗽是其唯一或主要临床表现;胸闷变异性哮喘,以胸闷作为唯一或主要症状;隐匿性哮喘,没有反复发作喘息、气急、胸闷或咳嗽的典型症状,但长期存在气道反应性增高。

喝柠檬水会长结石?

流言:喝柠檬水会长结石。

真相:结石的成因很多,遗传、代谢、解剖结构和饮食都是主要因素,其中以饮食最受关注。从成分来看,体内的结石以草酸钙为主,饮食中的大量草酸在一定程度上加剧了结石的生成,如菠菜、芹菜、韭菜等蔬菜中的草酸含量就很高,但这其中并不包含柠檬。

与草酸遇到钙质形成难溶物不同,柠檬中富含的柠檬酸与钙结合后形成的四水柠檬酸钙,可微溶于水。同时,柠檬酸在肠道内的微酸性特质,还能促进钙、铁、锌等多种矿物质元素吸收,对健康有益。

非承重墙可以随意拆改?

流言:房内的承重墙是不能拆的,非承重墙则可以随便拆,不会对建筑物的结构产生影响。

真相:承重墙是指支撑着上部楼层重量的墙体,它形成了整个房屋的骨架结构。承重墙被拆除后,其余建筑结构就要分担受力,产生安全隐患。但非承重墙也不是都可以随意拆改。拆除某些非承重墙其实也是有安全隐患的。

非承重墙具有两个重要作用,一是墙体自重的支撑作用,二是抗震作用。就某一房屋来说,拆除非承重墙或在墙上打个洞没有太大问题,但如果整栋楼的居民都随意拆改非承重墙体,就会大大降低楼体的抗震力。装修时,要以更好更科学的方式去设计装修,莫让新房变危房。

“封口贴”能治愈口呼吸?

流言:长期口呼吸会使孩子面部变丑,还会影响孩子发育、智商,可以通过“封口贴”进行矫正治疗。

真相:口呼吸不是疾病,是一种症状。多种疾病都可能引起口呼吸发生,包括鼻腔疾病(如鼻炎、上颌窦炎、鼻甲肥大、鼻中隔偏曲等)、扁桃体肿大、腺样体肥大等。这些疾病会堵塞鼻咽部及口腔,导致上呼吸道狭窄,孩子只能用口呼吸来增加通气量。口呼吸症状若由疾病引起,是不会被贴在嘴上的胶布所“治愈”的,使用“封口贴”会导致缺氧更加严重,甚至出现窒息等严重后果。还有一类由口腔、牙齿等问题(如下兜齿、门牙往外突等)引起的“习惯性口呼吸”,“封口贴”也只能起到帮助嘴巴闭合的辅助作用。

人最多感染8次新冠?

流言:一个人不管多健康,多强壮,最多只能感染新冠8次,第9次人就没了。

真相:一个人多次反复感染新冠的可能性的确存在。但对于没有基础疾病的人而言,“最多只能感染8次”的说法毫无科学性,且再感染后普遍症状较轻。

目前的观察研究均表明,新冠再感染后的症状会越来越轻。机体在首次感染后即产生对病原体的免疫力,即使随着时间推移,针对该病原体的特异性免疫水平逐渐下降,再次感染后,身体通过回忆反应,免疫水平也能很快再次增强,杀灭体内的病原体。因此,重复感染后症状并不会变得更重。另外,病原体在传播流行的过程中,通常自身也会朝着致病性逐渐减弱、感染能力逐渐增强的方向发生变异。

如担心反复感染,60岁以上老人和有基础病者,可进行疫苗和加强针接种。到人员密集场所,尤其是医院,尽量全程佩戴口罩,回家后及时洗手消毒。

体重是衡量是否肥胖的唯一标准?

流言:判断自己是否肥胖,体重是唯一的标准,只要体重不超标就不算肥胖。

真相:衡量一个人是否肥胖,常用的标准是“身体质量指数”(BMI)。它是用一个人的体重(kg)除以身高(m)的平方得出的。数值在18.5到23.9之间,为正常体重,超出则属肥胖。其实,是否肥胖除了看体重高低,还要看体脂率。身体总脂肪量跟体重之间的比例称为“体脂率”,健康年轻男性体脂率不超过20%,女性不超过30%。如超过这个值,即使体重标准,也是体脂超标。在体重和体脂率基础上,还有一个重要数值“腰臀比”,即腰围与臀围之间的比例。如果男性腰臀比大于0.85,女性大于0.8,算体重正常,也有可能属于腹部脂肪堆积过剩,甚至达到“腹型肥胖”,这种肥胖给身体带来的潜在危害会更大。

“倒挂控水法”能救溺水者?

流言:溺水死亡的人可以救回来,只要提起双脚倒立抖两下,水从嘴里出来后,进行心肺复苏就能救活。

真相:溺水者呼吸道内只有少量水,水会被肺泡吸收,导致气体交换功能受损、肺部损伤和血液中氧气不足。倒挂控水并不能补充溺水者血液中的氧气,控出的水也大部分为食道和胃脏中的水。对于心跳呼吸停止的溺水者,及早心肺复苏术才能拯救。

抢救溺水,千万记住“一不做四做”。“一不做”指把溺水者营救上岸后,一律不控水。网上倒背着溺水者四处跑的方法,绝对错误。“四做”,第一,立即脱离水中,迅速判断是否呼吸、心跳停止。第二,拨打120,就近取来AED。第三,对呼吸、心跳已停止者,立即心肺复苏,按开放气道、吹气、按压顺序。如无呼吸、有心跳,则只吹气(每分钟12-16次),无须胸外心脏按压。第四,如有外伤,及时处理,尤其头、颈部损伤。

睡硬床可以治疗腰椎病?

流言:睡硬床可以治疗腰椎病,饱受腰椎病痛困扰的人最好选择光板床睡觉。

真相:人体正常脊柱生理结构有四个生理弯曲,即颈曲、胸曲、腰曲和骶曲。如果床垫过于柔软,不能提供适当的脊柱支撑;而床垫太硬,则会过度依赖肩、髌支撑,同样会造成脊柱扭曲;中软床(硬板床)能够更好地适应人体曲线,脊柱扭曲最小。

但很多人有个误区,认为“硬板床”就是指硬床、光板床。其实,硬板床是相对于软床垫而言,不是指硬床,更不是光板床,硬板上要铺若干垫褥。

床垫应符合“3:1原则”,即床垫不能硬到不变形,也不能变形太大。3厘米厚的床垫,手压时下陷1厘米,10厘米厚的床垫下陷3厘米,这样的比例软硬适中。选择床垫还要参考性别、体重、年龄。缓解腰痛不要幻想换张床或床垫就能解决。日常保养、康复锻炼、避免过度使用腰椎、及时就医,都很重要。

连载

最有分量的几篇,几乎全是与梁思成联合署名,有的干脆就是梁思成的著作,比如《中国建筑史》第六章宋辽金部分,只是因为梁思成说这一章是林徽因写的,才算到林的名下。全书到现在,还是只署梁思成一个人的名。这是著作,实际参与的建筑设计,虽有多件,但都是与梁思成一起完成的。当然,林是参与了国徽和人民英雄纪念碑底座纹饰的设计,但这些设计,严格来说,不能说是某一个人的功绩,只能说她是参与了,有的还是主要设计者,比如人民英雄纪念碑底座的纹饰。

就是这样在常人看来微薄的成就,我仍要说,一点也不影响她作为一个杰出人物的形象,就像她后半生的形销骨立,卧病在床,一点也不影响她的天生丽质,超凡绝俗一

样。甚至不妨说,正是这许多的缺憾,这许多的未完成的美丽,使她具有一种更为巨大的魅力。如果她真的在某一方面,有了世俗的成就,比如就是一个完全的建筑师,也不过是一个伟大的建筑师而已。绝不会有这么大的魅力,也不会对后世有这么大的启示作用了。能让人想象的业绩,是最大的业绩,再没有比想象更大的东西了。

这是一个文艺复兴式的人物,不是我们平常的人生理念可以规范的,也不是我们现在的一些社会理念可以理解的人。要真正理解这样一个人物,必须深入到她的社会环境,她的情感世界中去,就这,还不能完全理解。虽说长期收集她的资料,研究她人生的一些事件,我也不敢说我对这个人物有了透彻的理解。



8

韩石山 著

■ 华文出版社

《碧海蓝天林徽因》节选

只能说隐隐约约地,也是大致清晰地,有了自己的看法。

基于以上事实和理念,我对林徽因其人的总体的看法是,她的一生,是一个美丽的形象的毁灭的过程,也是一个更为美丽的形象的重塑的过

程。摧残这个美丽形象的,是疾病,战乱,不健全的体制,还有无法厘清的情感纠葛,难以抚平的心灵创伤。同样,重塑这个更为美丽的形象的,也是疾病,战乱,不健全的体制,还有无法厘清的情感纠葛,难以抚平的心灵创伤。

说得再简单点,是繁华孕育了她,是苦难造就了她。

3. 跟徐志摩的关系

说林徽因,跟徐志摩的关系,是一个绕不过去的话题。

也好,通过一个人的感情世界认识一个人,是最便捷的。

林徽因的一生,和三个男人有感情纠葛。这样说,是把梁思成也包括进来了。梁思成是她的丈夫,如果两人只是平平静静的夫妻关系,当然不能包括进来,后面会说到,他们曾一度陷入感情危机,几乎有离婚的可能,就不能说没有

感情的纠葛了。

另外两个男人,一个是诗人徐志摩,一个是哲学家金岳霖。以时间的前后来说,先是徐志摩,后是金岳霖。金岳霖认识梁林二人,还是徐志摩引见的。住在梁家的后院,说不定也是徐志摩牵的线。可惜的是,徐志摩做完这些事,很快就死了,剩下的空间,还有时间,只能任由哲学教授来占用。

以世俗的眼光,就是成与不成来说,则是:与徐志摩,深深相爱;与梁思成,结为夫妻;与金岳霖,深切相望。若以三个人的职业而论,也是很有意思的。徐志摩是诗人,两人的感情最热烈,最浪漫,最具文学色彩。金岳霖是哲学家,两人的感情最深沉,最理智,最具哲学意味,可说是达到了“柏拉图”的境界。

随笔