

热射病就是中暑？

流言：热射病就是中暑，并不严重。
真相：热射病和中暑并不完全一样，更不可掉以轻心。一般中暑患者体温常会超过38℃，并伴有面部潮红、大量出汗、皮肤灼热、恶心呕吐，或四肢冰冷、脸色苍白、血压下降、脉搏变快等症状。而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。应尽量避免待在高温（高湿）及不通风环境里，出行时做好防晒，带些防暑药品。户外作业或活动时要多喝水，及时休息。驾车出行时切勿将儿童和宠物留在车内。避免脱水的发生，保证充足的睡眠。

车厘子“双胞胎”畸形是农药造成的？

流言：车厘子中，有时会出现“双胞胎”，即一根果柄上有两个果实合生，这种果实形态的畸形发育是农药造成的。
真相：车厘子畸形果的发生率与上一年的高温天气紧密相关，并不是打农药造成的。从植物学的角度分析，畸形果是车厘子花芽分化过程中出现多雌蕊导致的。车厘子在花芽分化期如遇到30℃以上高温，没有人工干预时，第二年畸形果的发生率会大大增加，且随着温度的升高，连体双果的出现比例也会更高。然而在这一时段（7月上中旬），我国温暖地区的温度常超过30℃，这样的高温环境极易导致双雌蕊甚至是多雌蕊的形成。

车内暴晒的矿泉水会致癌？

流言：夏天，放在车内暴晒过的矿泉水会致癌。
真相：市面上合格的矿泉水瓶，制作材料通常为食品级塑料，即聚对苯二甲酸乙二醇脂（PET）。PET不仅抗酸、抗碱、耐油脂，而且能经受得住大多数溶剂的腐蚀。在低于120℃的环境下，PET无毒无味，装饮料很安全，但受到高温时，会慢慢溶解并释放出一些有害人体健康的有机溶剂。车辆里的温度，即使是在夏季，一般也很难达到120摄氏度，因此“在车内暴晒过的矿泉水会致癌”这一说法没有科学依据。

先吃水果再吃饭，更有利于营养吸收？

流言：先吃水果再吃饭，更有利于营养吸收。
真相：事实上，无论是餐前还是餐后吃水果，都不会影响两者营养的消化吸收。水果的主要成分是水，其次是少量碳水化合物、蛋白质、脂肪以及微量的水溶性维生素和矿物质等。这些营养成分的消化吸收与吃正餐之间没有直接关联。因此，吃水果根据个人情况和习惯来选择顺序即可。需要注意的是，饮食中不要贪吃或多吃一类食物，更不要暴饮暴食。



果皮带绿的荔枝还没熟透？
热射病就是中暑？
六月『科学』流言榜发布：

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。

果皮带绿的荔枝还没熟透？

流言：成熟的荔枝应该是红色的，那些果皮青绿的荔枝就是还没有熟透就采摘了的。
真相：这是对新鲜荔枝的误解。荔枝有300多种，很多荔枝的果皮并不是通体鲜艳的红色。如“妃子笑”的特点就是果皮青红。挂绿荔枝的特点是果皮颜色红紫相间，还有一条绿线直贯到底，因此得名“挂绿”。品质优良的“观音绿”荔枝，成熟时甚至果皮还是青绿色的。消费者最好根据荔枝品种来确定果皮颜色是否正常。新鲜的荔枝果皮龟裂平坦有规则，手感紧致而有弹性；也有些颜色发青的荔枝，可能属于光照不足或没有熟透，最好不要吃。

防晒衣不能洗，一洗就不防晒了？

流言：防晒衣一洗就没有防晒效果了。
真相：过度清洗防晒衣，确实会导致衣服的防紫外线性能下降，但正常清洗是没问题的。防晒衣通过在布料中添加紫外线吸收剂、抗紫外线剂，或者在织物表面添加防晒涂层，增强衣服抵抗紫外线的效果，就像在衣服表面涂了大量的防晒霜一样。专业的防晒衣一般都会在吊牌上标明防晒指数，这个指数是通过国家专业机构标准检验而得出的结果，只有当UPF>40，且T（UVA）<5%时，才具备被称为“防紫外线产品”的资格，才可以叫“防晒衣”。一般情况下，防晒衣清洗次数在30次以内时，防晒效果不会有太明显的降低，超过30次之后，就要看抗紫外线剂的耐水性和防晒衣的加工水平了。给衣服添加紫外线屏蔽剂的工艺主要有两种：一种是在纺丝原料中加入，另一种是在织物上浸泡或涂层。纺丝时加入紫外线屏蔽剂能和原料结合得更好，多次水洗后抗紫外线性能依然可观。防晒衣的使用寿命一般是几个月到一年左右，防晒成分会出现不同程度的破坏。每年更换防晒衣，可保证良好防晒效果。

身上的痣都要切掉，不然会发展成黑色素瘤？

流言：黑色素瘤是一种致命的恶性肿瘤，大多都起源于皮肤上的痣，因此身上的痣都应该尽早切掉，以除后患。
真相：痣其实是皮肤的一种良性肿瘤，大部分痣的形成是对日晒的一种反应，它们发展为黑色素瘤的可能性极小。如果出于美观考虑而切除这些痣也是可以的，也可以终身定期（每月）观察，注意其颜色变化和质地改变（例如厚度增加）。有些痣可能更容易发展为黑色素瘤，需要引起重视，包括：先天性巨痣、发育异常痣、多发痣（超过50个）、四肢末端的痣，消化道、生殖泌尿道的痣或色素沉着、长期暴露于日光下的痣等。如果怀疑痣不好，一定要在有经验的医生的指导下进行完整切除，并送活检进行病理诊断。

航天员不能是近视眼，因为太空中不能戴眼镜？

流言：航天员不能是近视眼，不能戴眼镜，因为在太空中戴眼镜可能会带来意外伤害。
真相：航天员的选拔标准确实很高。不过，目前低度近视也是被允许进入太空的。在飞行任务的上升段，存在火箭震动、过载等复杂情况，如果航天员佩戴框架眼镜，可能会导致碰撞等问题，所以航天员在该阶段不会佩戴框架眼镜（可佩戴隐形眼镜）。空间站环境相对稳定，可以正常佩戴框架眼镜。多年来，航天工程技术已经取得了长足的进步，任务环境对航天员身体素质的要求不再严苛；另一方面，未来我们需要更多一线研究人员“上天”进行科学研究。显然，用近视与否作为硬性标准选拔科研人员并不合适，所以低度近视如今也被允许进入太空。目前高度近视者仍然不能进行宇宙航行。毕竟高度近视者坐过山车都可视视网膜脱落，就更不可能承受火箭发射时的巨大加速度了。任务不同航天员的选拔标准也不同，从视力角度来讲，高度近视不行，低度近视还可以。

得了干眼症，滴眼药水就能缓解？

流言：干眼症就是“眼睛缺水”，只要多滴眼药水就可以有效缓解了。
真相：干眼症，又叫干眼，是指各种因素引起的泪液质和量异常或动力学异常，导致泪膜稳定性下降，并伴有眼部不适或眼表组织病变的一系列疾病。我们眼球的表面，有一层很薄的液体，即“泪膜”。它由油脂层、泪液层与黏蛋白层组成。虽然只有几微米厚，但它就像眼睛的“润滑油”，能保持角膜、结膜的湿润，还可改善眼睛的屈光性能。干眼不太严重时，患者只要休息一下，滴一些人工泪液，似乎又可看清东西，易掉以轻心。其实干眼症是泪膜分泌功能紊乱的表现，不只是“缺水”。相当一部分患者由于泪膜平衡被破坏，反而容易刺激泪腺，产生大量泪水，然而流出来的多余的泪水，却没法有效地以泪膜的形式存在于眼表面滋润角膜。外部手段只能帮助其逐渐恢复生理功能，一定要在早期引起重视，及时改掉坏习惯，不要乱用眼药水，避免越来越严重。如出现眼干、眼涩、睁眼困难等干眼症状，立即去正规医院眼科就诊，对症治疗。

连载



27

韩石山 著

■ 华文出版社

《碧海蓝天林徽因》节选

叔叔，比自己父亲略大的，就叫伯伯了。前面我们不是说过了吗，张奚若给梁从诫说过，他跟徐志摩第一次去看望林长民的时候，林徽因差点给他和徐志摩叫叔叔呢。这差一点，是因为张奚若和徐志摩

后来跟这父女俩都处得很熟，成了朋友，林跟徐还有了恋情，要没有这些，肯定是要叫叔叔的。小姑娘都是这样，中姑娘因而异，大姑娘可就不一样了，尤其是结了婚以后，更不一样了。这时候，女的不算，她的同辈分的男朋友，会以几何速度砰砰地往上蹿。可以说，小到十几岁的小青年，大到五六十的半老头子，凡是还有“力比多”的，都是她的朋友，至少也是以朋友之礼待之。这是普遍情形，林徽因也不会例外，在对待胡适上，看得最为分明。现在知道，林给胡的信，共有六封。分别写于两个时段，一个是1926年初在美国，一个是1931年冬到1932年春，也就是徐志摩死了以后。抬头都是叫“适之先生”，但信

中的语气是不一样的，在美国时，完全是个受教学生的态度，在北京就是朋友了，比如1932年元旦这天写的信中就有这样的话：“我觉得甚对不起您为我受了许多麻烦，又累了许多朋友也受了些许牵扰，更是不应该。”也就是说，把胡适完全当作朋友中的一个了。林徽因初回国后一段时间，跟胡适没有什么交往。不是说这两年林在东北大学，而是胡适就不在北方。1927年夏天去美国考察回来，胡适吃不开了，回到上海，没去北京，留在上海跟徐志摩他们创办新月书店、《新月》杂志，后来还当了中国公学的校长。直到1930年11月，才到北京当了北京大学文学院的院长。

随笔

包括张姨（张奚若夫人）杨景仁、钱姨（钱端升夫人）陈公蕙、周姨（周培源夫人）、王蒂澂、陶姨（陶孟和夫人）、沈性仁和陈姨陈意（陈植的姐姐，当时是燕京大学家政系主任）等。不便于说是，还有个叶公超，当时是清华大学的英文教授，后来当了国民党的外交部长。还有更年轻一些的，比如李健吾、萧乾、卞之琳等人。没有留学背景的，大概就是沈从文了。萧乾当时还没有出国，也要算一个。这些人大多是清华大学、北京大学、燕京大学的教授，也都是名重一时的学者。比如张奚若、钱端升是政治学家，周培源是物理学家，陶孟和是社会学家，当时是中央研究院社会调查所的所长。邓以蛰是个艺术史家，就是现在我们称之为“两弹元勋”的邓