

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。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酯(PET)。PET不仅抗酸、抗碱、耐油脂,而且能经受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食一类食物,更不要暴饮暴食。



热射病就是中暑?

六月『科学』流言榜发布:

果皮带绿的荔枝还没熟透?

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。

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。

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,中姑娘因人而异,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,大到五六十岁的半老头子,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

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能视网膜脱落,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。

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

稼先的父亲。金岳霖是哲学家,李济是考古学家。沈从文就不必说了。

还有一个人,未必是常客,却是贵客,肯定不时会来一下,这就是大名鼎鼎的胡适之先生。

胡适与梁启超是朋友,梁思成是他的晚辈,但是,对于林徽因来说,就不是晚辈了。按说也是的,胡适与林徽因的父亲林长民也是朋友。胡适出名早,比他大十几二十岁的,都以朋友待胡适,没人说胡适是他的晚辈的,这也就是那个年代文化界最流行的“我的朋友胡适之”的来历。为什么同是晚辈,梁思成只能以晚辈自居,胡适也以晚辈视之,而林徽因却不然呢?这就是女人和男人的差别。大概女人在姑娘时,也是按通常人伦辈分行事的,见了比自己大上七八岁,十来岁的,叫声

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扯,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