

浓稠的酸奶更有营养?

流言: 酸奶越浓稠,质量就越好。比较稀的酸奶营养不好,因为里面掺了好多水。

真相: 酸奶的营养价值与浓稠度无关。从生产工艺角度可将酸奶分为凝固型和搅拌型两种。凝固型是直接加奶和发酵菌装进酸奶杯中发酵,一般会添加黄原胶等凝固剂,使酸奶成块状,例如碗装、罐装“老酸奶”;搅拌型则是先在发酵罐中发酵,发酵完成后将灌装到杯子中,例如大部分杯装酸奶,质地会稀一些。有人认为酸奶中的增稠剂会危害健康,比如黄原胶、明胶、卡拉胶等,其实不然。实际上,这些食品胶本身就是常规的食品原料。所谓的“增稠”在传统食品中很常见,比如“勾芡”,即用淀粉来增加汤汁的黏度。凉粉也是类似的碳水化合物形成的食用胶。正规厂家食品添加剂的量都会在安全范围内,增稠剂更不会导致血液黏稠。

太阳镜颜色越深越护眼?

流言: 太阳镜镜片颜色越深,越能防止紫外线对眼睛的伤害。

真相: 镜片颜色的深浅只会影响对可见光的吸收程度,与抗紫外线能力无关,镜片材质才是影响太阳镜抗紫外线能力的关键所在。自然界的主要紫外线光源是太阳。太阳镜能否防紫外线,主要是由镜片的UV(紫外线)标准决定,例如:UV400的镜片可以防止100%的紫外线,UV100的镜片可以防止96%至98%的紫外线。消费者在购买防紫外线太阳镜时要仔细查看其标识,防紫外线的太阳镜标签上应注明UVA和UVB标识,没有该标识的产品不具有防紫外线功能。不具有防紫外线功能,颜色又很深的太阳镜,对眼睛的伤害其实更大。因为深色眼镜会使得我们视物变暗,瞳孔变大,这样一来,通过瞳孔区的紫外线量更多,对晶状体及视网膜的伤害范围就会变得更宽,从而容易诱发青光眼、白内障。

网红减肥药打一针能瘦16斤?

流言: 近期,有网友分享通过注射司美格鲁肽注射液,可以实现打一针瘦16斤。

真相: 司美格鲁肽最初是一种用于治疗II型糖尿病的处方药,在减重方面确实显示了一定效果。一方面,该药物通过抑制下丘脑的摄食中枢,让人没有饿的感觉,抑制食欲;另一方面,它可作用于胃肠道,延缓胃排空,增加饱腹感。但需要注意的是,司美格鲁肽是一种处方药,需要完全按照目前国家对处方药的有关管理办法措施进行管理。患者需要通过正规医院渠道获取该药,并在医生的指导下使用。目前在我国,司美格鲁肽的减重适应证还未获批。且无论在国内还是国外,司美格鲁肽的使用都有很多注意事项和条件限制,并非人人可用的“减重神器”。

使用司美格鲁肽还有许多不良反应和禁忌症。目前,司美格鲁肽使用后最大的不良反应就是胃肠道反应,包括腹胀、恶心、呕吐、腹泻等,使用者的心理健康也可能受到影响,可能出现抑郁、焦虑、双相情感障碍等心理问题。

七月『科学』流言榜发布: 浓稠的酸奶更有营养? 乘坐自动扶梯应该『左行右立』 左行右立?



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。

脑袋越大越聪明?

流言: 脑袋越大的人,脑细胞就越多,也就越聪明。

真相: 大脑的能力,实际上取决于它的沟回面积和脑区之间的连接,不是简单的“越大越聪明”。临床上能见到很多案例,患者的脑袋虽然比正常脑袋更大,但是没有发育好,其内在的效率很低,脑部沟回面积、体积和多脑区的连接,都是没法和正常大脑相比的。狭义来说,“脑子大”实际上是指脑子的容量大。容量越大,单位体积内的沟回面积就越丰富,也就能够动用更多的大脑资源来进行记忆或思考。所以大脑好坏的本质,实际上是脑细胞更多、脑区连接更丰富,“脑袋越大越聪明”不能一概而论。

水果越酸,维C含量越高?

流言: 口味越酸的水果,维生素C含量就会越高。

真相: 通过口感的酸甜来判断水果里维生素C含量,这种方式是不靠谱的,口感酸并不意味着维生素C含量高。其实,水果的酸味并不是来自于维生素C,而是由水果里的有机酸决定的。

要是根据酸度来判断维生素C的含量,那柠檬应该含有非常多的维生素C。但最新版的《中国食物成分表》显示,每100克柠檬中只有22毫克维生素C。相比较而言,每100克小白菜里就含有64毫克维生素C,约是柠檬的三倍。

乘坐自动扶梯应该“左行右立”?

流言: 搭乘自动扶梯时,为他人留出左侧快速上下的通道,是“礼让”的安全且文明的乘梯方式。

真相: 实际上,乘坐自动扶梯“左行右立”并不正确,因为扶梯并不适合行走。扶梯的梯级高度、宽度与普通楼梯不同,如果有人行走或奔跑,很容易踏空或被绊倒,行走过程中也容易挤碰到其他乘客导致意外发生。此外,自动扶梯的梯级是“梳齿板”,踏面和踢面都有凹槽,人在上面行走容易踢到梯级沿,造成伤害。同时,“左行右立”容易导致重力分布不均,增加扶梯损坏的几率和养护的难度。

近年来国内多个城市纷纷表态,叫停搭乘扶梯时“左行右立”。自2012年12月开始,因为扶梯台阶过大,行走不安全,上海轨道交通不再强调“左行右立”,一些原先张贴在扶梯上倡导这一行为的贴纸已被移除;南京地铁2016年在官微发声,不提倡乘坐扶梯“左行右立”;北京西站也曾明确表示,不建议旅客在乘坐扶梯时“左行右立”,而是希望旅客“站稳、扶好”。

从安全出行的角度出发,乘坐扶梯时,请握好扶手站稳,注意脚下安全。赶时间的乘客,还是从楼梯通行比较稳妥,不要在自动扶梯上走动,毕竟安全比时间更重要。

夏天蚊子少,是蚊子都被“热死”了?

流言: 夏天高温期间蚊子有时会变少,这是因为蚊子都被“热死”了。

真相: 天热时感觉蚊子少,其实是被蚊子叮咬的几率降低了,但这并不意味着蚊虫被“热死”了。

一般来说,蚊虫活动和叮咬比较活跃的温度是20℃—35℃,超出这个温度范畴,温度过高或过低,蚊虫都会受到一定的影响和限制,其活性会明显下降,致使蚊虫叮咬人群的频率也会相应下降。

气候和环境也是影响蚊子密度的主要因素,做好各类环境中水的管理能有效降低蚊子密度。家中养花草、养鱼的水最好每7天更换一次;房屋前后如果有瓶瓶罐罐,应当翻倒放置或直接丢弃,避免积水;如需储水要盖好盖子,水体存放不超过7天。

暴雨后城市的自来水不能喝?

流言: 暴雨后污染物会进入城市自来水管,导致自来水质量严重不达标,不能喝。

真相: 暴雨天气条件下,污染物会进入到部分城市水体中去(包括水库和城市河道等),但是并不会影响到整个城市水源地的所有水源。

水资源从水源地引到自来水厂之后,会经过蓄凝、沉淀、过滤、消毒等工艺,保证自来水是符合我国饮用水标准的。所以,即使部分的污染物被暴雨带到水体中去,在水厂制水的过程中,这些影响也都会被消除掉,最终的自来水都是符合饮用水标准的。

有伤口吃酱油会留疤痕?

流言: 伤口愈合期间,不要吃酱油等颜色比较深的食物,否则新生的皮肤会变黑,还会留下疤痕。

真相: 伤口愈合后是否会留疤痕与吃酱油并没有直接关联。是否形成疤痕、疤痕的大小,受到个体体质、伤口的位置、严重程度和愈合情况等因素影响。在伤口愈合过程中,酱油中的成分并不参与,也不会对其造成任何的影响,类色素也不会沉积到疤痕组织中。

酱油的黑色来源于所含的焦糖色素,即使被人体吸收,也不会被人体输送到皮肤。酱油的“涉黑嫌疑”还来自于它的两种成分,氨基酸和酪氨酸酶。其中,酱油的氨基酸成分不会促进黑色素的形成;酪氨酸酶不能耐受强酸,无论酱油里是否含有酪氨酸酶,都会在进入胃的时候被胃酸灭活,失去能催化化学反应的生物活性。所以,吃酱油会让伤口变黑只是一种传闻。

连载

逸九看着女人的睫毛,和浮起的笑涡,想到好几年前同在假山后捉迷藏的琼的两条发辫,一个垂前,一个垂后地跳跃。琼已经死了六七年,谁也没有再提起过她。今天这青衫的女人,单单叫他心底涌起琼的影子。和琼差不多大小的,还有表姨家的阿淑,住在对门,他们时常在一起玩,逸九忽然记起瘦小、不爱说话的阿淑来。就在前几天,妈妈跟他说:听说阿淑快要结婚了,你该到表姨家问候,不知道阿淑要嫁给谁。他懒得去表姨家。这几年的生疏叫他为难,前年他们遇见一次,装束不入时的阿淑倒有种种的美,一种灵性。他不知道,他早年喜欢的表妹阿淑,就在离他不远的喜燕堂,正跟一个她不喜欢的男人举行婚礼,昏沉迷离中,还在思念着

他这个表哥。
那两个车夫中的另一个车夫了。
杨三和王康斗殴,招来了警察,一根绳子拴了带到警局发落。半路上遇见了另一个车夫,车上坐的是刘太太,正赶往张府,参加张老太太七十大寿。
到了张府,刘太太是局长夫人,当然是上座,同席还有一位丁大夫。这位丁大夫,是张老太太内侄孙,德国医学刚回来不久,麻利,漂亮,现在社会上已经有了声望,和他同席的都借着他是医生的缘故,拿北平市卫生问题做谈资。
天快要黑下来,三个挑夫中的那个姓李的,叫李挑子的汉子突然病倒了。以情理推论,该是蹲在外院,等着管事的给赏钱时,挑夫探头探脑地往里院看的那个。他一回



50

韩石山 著

■ 华文出版社

《碧海蓝天林徽因》节选

就不舒服,睡倒在炕上,这半天也没有醒。心里想着,不该喝那冰凉东西,早知道这大暑天,还不如喝口热茶。迷惘中他看到茶碗、茶缸、施茶的人家,碗、碟、果子杂乱地绕着大圆篓,他又像

看到张家的厨房。不到一刻他肚子里像揪麻绳一般痛,发狂地呕吐使他陷入严重的症候里和死搏斗。
媳妇失了主意,喊孩子出去到药铺求点药。邻居张秃子知道挑夫家里出了事,认为是霍乱,他认得大街东头的西医生家,披上小褂子,一边扣钮子,一边跑着去了。丁大夫的门牌高高挂着,新漆大门两扇紧闭着。撬开门,门望着张秃子生气,说明原委,门房说大夫和管药房先生“出份子去了”没有在家,门房劝他去对门益年堂打听一下,看有没有办法。张秃子又跑了,跑到益年堂,等了半天,说是不收传染病,医生晚上也都回家了,助手没有得上边话不能随便走开的。“最好快报告区里,找卫生局里人。”管事的告诉

待到张秃子失望地走回自己院子里的时候,天已经黑了,他听见李大嫂的哭声知道事情不行了。院里瓷罐子里还散发出浓郁的药味,该是李挑子的孩子从药铺求来的药熬了飘出的。他顿一下脚,叹声“咱们这命苦的!”已在想着如何去捐募点钱,收殮他朋友的尸体。
天黑了,张宅跨院里更是热闹,正院前边搭着戏台,当差的忙着拦阻外面杂人往里挤。大爷由上海回来,两年中还是第一次,这次碍着母亲整寿的面,不回来太难为情。这几天行市不稳定,工人们听说很活动,本来就不放心离开,并且厂里的老赵靠不住,大爷最记挂。在院里,跟侄女慧石,他兄弟的女儿,有一番对话。

随笔