

九月“科学”流言榜发布： 过敏性鼻炎症状缓解后 就可以停药吗？ 秋天适当冻一冻？

俗话说“春捂秋冻”，
秋天应该适当冻一冻？

流言：“春捂秋冻”，秋天气温下降时应该适当“冻一冻”，能提高身体的免疫力。

真相：秋季是夏冬过渡阶段，适当让身体凉爽，接受一些寒冷刺激，可增强耐寒能力和体表抵抗力。不过，晚秋昼夜温差增加，一旦有强冷空气活动，气温急剧下降时，应及时、适当增衣保暖，若再一味强求“秋冻”，会适得其反。

“秋冻”并非人人适宜。心脑血管疾病患者受寒冷刺激后，极易诱发心绞痛、心脏病、中风等疾病。胃肠道对寒冷刺激非常敏感，若不慎着凉，容易引起胃炎、胃溃疡等疾病复发，严重者可引起胃出血、胃穿孔等。有支气管炎、哮喘、肺心病等病史的人也不宜“秋冻”。患有风湿、类风湿性关节炎的患者常反复出现腿部胀痛、沉重感，受寒后可使症状加重。糖尿病常并发血管神经病变，寒冷刺激不但会加重糖尿病，还可能加重微循环障碍，导致血管神经病变进一步加重。秋季在增衣保暖外，还应加强体育锻炼，人体新陈代谢越旺盛，耐寒能力就越强。

网红“防猝死套餐”
可以预防猝死？

流言：由辅酶Q10、鱼油、叶黄素、维生素D3等保健品组成的“防猝死套餐”，每天坚持服用可以预防猝死。

真相：医学上不存在标准的“防猝死套餐”组合。辅酶Q10、鱼油等均属于保健品，目前没有医学指南或共识表明服用这类保健品能有效预防猝死。

目前，心源性疾病占猝死总人群的80%以上。心血管疾病患者往往还伴有高血压、糖尿病和高脂血症，通常会服用多种药品，如再服用保健品，会加重肝脏或肾脏负担，也将增加药物间相互作用的风险。预防猝死，建议定期体检，尽早发现高危因素，及时治疗；大多数人群，要避免不良生活习惯，控制体重，保证充足睡眠、保持心情稳定、避免暴饮暴食、多吃新鲜蔬菜水果和坚果、适度增加运动。

价格便宜的
阳光玫瑰葡萄不能吃？

流言：阳光玫瑰要打24次农药，少一遍都不行。现在10块钱一斤的阳光玫瑰葡萄都是打了膨大剂泡过药的，农药残留超标，千万不能吃。

真相：阳光玫瑰葡萄之所以便宜，并非是因为品种不纯或者农药滥用，而是因为产量、销量上去了，价格自然就便宜了。打农药是根据作物和环境的需要来打的，打多了，土地、果农、果树都受不了。阳光玫瑰从开花到结果，总共才120—130天，按照网传“打24遍药”的说法，基本上种植户别的啥都不用干了。

至于“泡药水”，也是果蔬采收后的正规操作。因为果蔬采收后，要经过长途运输到超市再被消费者买回家。这个过程中很容易发生破损、虫害，尤其是葡萄这种“娇气”的水果，所以通常都会通过使用一些保鲜剂、杀菌剂、植物生长调节剂等，来防止虫子和细菌滋生。国家标准对用量有严格限制，只要合理使用，符合标准，不会对人体产生危害，大家也不用过于担心。

咖啡加白酒一起喝，
不影响健康？

流言：“酱香拿铁”销售火爆，说明咖啡和白酒是“绝配”。有网友直接将白酒倒入咖啡，调制“白酒拿铁”饮用。

真相：“咖啡加白酒”会给饮用者的健康带来潜在危害，不宜多喝。

咖啡因和酒精都会刺激交感神经系统，增加去甲肾上腺素水平，从而引发心律失常或血压增高，导致心跳过速、心悸、胸闷气短等不适症状，并可能增加心血管疾病的风险。二者还会刺激胃肠道，使胃酸分泌增加，过量刺激还可能导致胃酸反流到食管，引发胃食管反流病(GERD)，出现恶心呕吐、反酸烧心等不适症状。同时，酒配咖啡更容易喝醉。咖啡的兴奋作用会降低人体对酒精的敏感度，让喝酒的人呈现出一种“清醒醉酒”的状态，在不知不觉中喝下更多的酒，从而导致酒精摄入过量，并可能引起酒精中毒、植物神经功能紊乱等症状。

常吃豆腐会导致肾结石？

流言：豆腐中含有钙和草酸，二者结合会形成草酸钙从而导致结石，因此肾结石患者不能吃豆腐。

真相：大豆中，与结石有关的物质主要有：嘌呤、钙和草酸。大豆经过不同加工，与结石有关的成分会发生不同变化，例如豆浆和豆腐中所含的嘌呤就很少。

豆制品对结石的影响主要是其中的草酸，豆腐中草酸含量很低，从豆腐进一步加工的食品，如豆腐干，草酸含量也不高，结石病人也可以吃。健康人身体对于草酸有更强的处理能力，没有必要担心吃豆腐或豆制品引发结石。此外，钙摄入量不足反倒会增加结石风险，所以，即使是对结石风险较高的人群，依然需要摄入适当的钙。

猪油比调和油更健康？

流言：“猪油不健康”是谣言，是为了营销调和油而搞的商战。

真相：猪油的脂肪组成中，饱和脂肪含量高达40%以上。饱和脂肪是让人体血清胆固醇升高的主要脂肪酸，这早已是学界共识。相比之下，调和油并不是“差油”，反倒是一种更方便的选油途径。食用油中的三种脂肪酸对人体各有益处，缺一不可，一般来说，饱和脂肪:单不饱和脂肪:多不饱和脂肪的比值为<1:>1:1比较合适。为了获得丰富的脂肪酸，中国膳食指南建议我们要经常“换油吃”。如果嫌换油麻烦，这个时候调和油就是一种比较好的选择。

“开水冲蛋”更易消化吸收？

流言：“开水冲蛋”让鸡蛋里的营养物质更容易被人体消化吸收。

真相：用开水冲鸡蛋大多不能冲均匀，未熟透的鸡蛋中含有抗胰蛋白酶，会阻碍对蛋白质的消化吸收。如果体内沉积太多未被吸收的蛋白质，容易在大肠杆菌作用下转化为胺、硫化氢等有害物，加重肝脏负担。鸡蛋比较容易被细菌污染，要把这些细菌充分杀灭，要把鸡蛋加热到71℃以上。开水冲蛋时间短，常无法杀死这些细菌。

过敏性鼻炎
症状缓解后就可以停药？

流言：对于过敏性鼻炎，有症状时就用药，症状缓解、没症状后就可以停药。

真相：这种做法并不科学。过敏性鼻炎患者的用药，也需要有规律性。

秋季是花粉症(季节性过敏性鼻炎)的高发季，有些患者在症状严重时按时用药，一旦症状消失就停药，导致没过几天症状又加重，反复发作。出现这种情况的主要原因是，过敏性鼻炎患者鼻黏膜存在“最轻持续性炎症反应”，这种无症状的炎症反应会导致鼻黏膜的高反应性，阈下刺激(强度小于感觉阈限的刺激，即个体觉察不到，但仍可引起一定生理或心理效应)也会引起临床症状。因此，过敏性鼻炎治疗中应坚持用药、注意规律性。

老咬到舌头是“馋肉”？

流言：吃饭时一般情况下是不会咬到舌头的。民间流传，吃饭老咬到自己的舌头就是“馋肉”了。

真相：这个说法并不科学。不仅如此，有些咬舌情况还预示着身体出现严重的健康危机。吃饭时频繁咬舌头，有可能是脑卒中(中风)前兆。脑卒中发生前，为什么会出现舌头不灵活呢？舌头由脑部神经支配，脑部有病变时，脑神经受损影响到神经支配区域，就会出现头发硬、麻木、歪斜等症状。如果咬到舌头时觉得面部肌肉不受控制，舌头麻的、不灵活，甚至会不自觉流口水，说明脑血管有点堵了。如伴随着经常头晕难受的话，最好赶紧去检查看看脑血管是不是出问题了。

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。

连载



11

李骏虎

■ 山西人民出版社
《文明叶脉——中华文化版图中的山西》节选

天，它可能涉及每一个中国人和海外华人，因此，对这次大移民的研究和书写远远没有结束，可以说才刚刚开始。

不平等的民族政策导致的短命王朝

蒙古统治中华后，施行了一套显然“不服水土”的民族

政策，把全国分成四等人制：蒙古人为第一等，色目人为第二等，汉人为第三等，南人为第四等。从字面上看，汉族人是第三等人，实际上元朝定义的汉人指的是淮河以北原金朝境内的汉族和契丹、女真等民族以及云南、四川两省的人民，这些地区较早被蒙古统治者征服，并不是南宋的子民。而最末一等的南人，才是南宋治下的江浙、江西、湖广和河南省南部的以汉人为主的人们，他们最后被蒙古铁蹄征服并在元朝建立后遭受最残酷的压迫。所谓哪里有压迫哪里就有反抗，最终颠覆元朝政权的农民起义正是从江淮流域生发，并迅速向北推进。明太祖朱元璋加入的正是由郭子兴领导的红巾军，从1351年红巾军起义到1368年明朝建立，历时17年的反抗与镇压的斗争，战场主要以河南、安徽等地的黄淮流域为中心。

与其蛮横残暴的民族政策同样，元朝统治者不了解华夏民族的特性，一味地以暴制暴，对农民起义军的镇压采取“拔其地，屠其城”的残忍手段。据《明太祖实录》记载，元军攻克扬州后，杀得只剩18户。作为主要战场的河南最为灾难深重。《开州志》载元军席卷濮阳县后，“居民仅存七姓，丁不满千”，“兵戮河南，赤地千里……”政权不足百年的元朝被推翻后，因为兵燹、瘟疫、自然灾害的多重灾害，中原大地“白骨露于野，千里无鸡鸣”，最为平坦宽广的几个省份土地荒芜、渺无人烟。发展生产、增加人口，成为摆在新兴的大明王朝面前的最大难题，这就为一场全国范围内的移民垦荒运动埋下了伏笔。

不过太原汾河长廊最吸引人的去处，还不是上述的自然景观和休闲娱乐的地方，而是掩映在绿荫和碧水当中的山西省图书馆、博物馆、体育中心、科技馆、大剧院，这里是人们感悟山西悠久的历史文明和传统文化、进行艺术陶冶和为现代赛事激情呐喊的地方。公园里最美的景观是每天清晨图书馆前安静地排着长队的男女老少，还有科技馆前面在父母或者老师陪伴下有序地进出的孩子们。晋阳古韵，汾河新景，太原人在新时代幸福地生活在自然、人文、城市和谐的人居环境之中，一派锦绣太原城的盛世景象。

不，不仅仅是太原，汾河全长近千公里，流经山西6个地市29个县区，流域面积达4万平方公里，不仅汾河流经的城市两岸都跟太原汾河景区有着同样的生态和环境，全流域近

百条支流也都经过了山水林田湖草一体化保护和修复，成为水草丰茂、天蓝水碧、鸟语花香、风光旖旎的绿水青山。

复兴之树

明朝初年的山西洪洞大槐树移民，作为旷日持久、范围广大的迁民皇荒国策，当然是信史，然而正是因为它是一项改变中华格局、影响到数百万人的国家行动，600多年来，在直接移民分布的18个省、500多个县份，和再次移民到达的更广大的地区，有关移民的家族原籍、传奇遭遇、姓氏变化、异地融合等传说或者说野史轶事，就像生发、附着在信史骨架上的血肉，浑然一体，不可分割，成为这场中华历史上绝无仅有的一场大规模移民的生动记录和写照。这部背井离乡的血泪史，同时也是造福中华的垦荒史和意义深远的文化传播史，发展到今

随笔