

十一月『科学』流言榜发布：脱脂奶比全脂奶更健康？

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。

治疗支原体肺炎可自行换药？

**流言：**治疗支原体肺炎期间，吃了一两次阿奇霉素没效果，应及时更换其他抗生素。

**真相：**支原体肺炎用药应该根据病情发展阶段、患者适用情况等由医生进行指导，自行换药不可取。虽然阿奇霉素可能出现耐药，但由于目前可用于儿童支原体感染的抗生素很少，无论是从指南推荐，还是临床实际应用，阿奇霉素等大环内酯类药物目前仍然是治疗儿童肺炎支原体肺炎的首选用药。而且，阿奇霉素属于生长期抑制剂，一开始起效会慢一些。在高浓度时对敏感菌株具有缓慢杀菌的作用，起效需要一定的时间，不能只用了一两次就急于判断效果。

除了支原体，细菌、病毒也都可以导致肺炎。针对不同病原体引起的肺炎，用药选择也有所不同，比如对于支原体肺炎，青霉素和头孢类抗生素是没有效果的，最常用的是阿奇霉素等大环内酯类抗生素。怀疑感染肺炎的患者应及时到医院就医，确诊后进行有针对性的治疗，避免“自行更换抗生素”等盲目用药情况。

新冠疫情后，呼吸道传染病更多了？

**流言：**新冠疫情之后，身边出现的呼吸道传染病更多了。

**真相：**每年冬季都是呼吸道感染高发季节，比如肺炎支原体、呼吸道病毒，尤其是流感病毒，冬季会比夏季和春季活跃，导致感染人群的明显增加。国家流感中心监测数据显示，我国今年已经进入流感季节，目前以甲型流感为主，也有乙型流感流行，单核细胞增多症也是儿童、青少年常见的疾病，主要是EB病毒或巨细胞病毒导致，疾病呈自限性，发病率没有比往年增加。

在新冠疫情期间，由于采用严格的呼吸道防控措施，包括支原体、病毒感染等急性呼吸道疾病比其他年份有所下降。随着防控常态化，今年这类疾病又回归到疫情前的表现，发病水平与疫情前相比回归正常。

脱脂奶比全脂奶更健康？

**流言：**全脂奶中含有大量饱和脂肪和胆固醇，因此日常生活中选择脱脂奶更健康。

**真相：**尽管有些国际组织和国家的膳食建议是饮用脱脂奶，但这个建议与膳食结构和乳制品摄入量有关。我国膳食指南推荐普通成人每天摄入乳及乳制品300g至500g，而实际摄入量不到推荐量的十分之一，也仅为欧美国家实际平均摄入量的十五分之一。因此对中国人而言，首要问题是需要增加乳及乳制品摄入量，而不是考虑是否脱脂。

乳脂可携带脂溶性维生素，还可以带来醇厚口感、丰富奶香味和一定饱腹感。对普通人来说，脱脂奶并不比全脂奶更健康，消费者完全可以根据个人喜好选择相应产品。只需要严格控制脂肪摄入量或高胆固醇血症的人才需要酌情选择脱脂奶。

喝完糖浆药物后不能马上喝水？

**流言：**喝完糖浆类药物后半个小时内都不能喝水，喝水会把糖浆的药效冲淡。

**真相：**《中国药典》2020年版中，糖浆剂的定义是“含有原料药物的浓蔗糖水溶液”。糖浆剂之所以需要加入蔗糖，主要是为了掩盖药物本身的不良味道，改善口感，增加口服药物的适应性。如果糖浆剂中含有某些可以直接作用于咽部的清凉止咳药物，在喝完糖浆后，建议先不喝水。待喝完糖浆15分钟以后，再饮用少量的温水，这样能够保持部分药物在咽部，尽快发挥功效，如川贝止咳糖浆、急支糖浆等。

但对于那些不含清咽利喉成分，只含有药物治疗成分的糖浆来说，服药后就可以马上饮用温水冲洗口腔，这样做既能够避免过多的糖分滞留咽部刺激咽喉，也能够使药物尽快集中到胃部，促进药物吸收。例如常用的化痰药盐酸氨溴索糖浆等。

此外，有些糖浆剂虽然很甜，但药味仍然比较浓郁，这样的药物，如果给小儿服用时坚持不喝水，反而会引发小儿的反胃呕吐，影响服药效果。这种情况下，喝完药后应立即喂食温水，缓解药物的不适口感，减少呕吐发生率。

护发素用来洗衣服、拖地，效果好还安全？

**流言：**护发素除了能够护发以外，还可以用来洗衣服、洗羊毛衫、拖地，总之，家里能够用来清洁的场景，它都能胜任。

**真相：**羊毛护理剂主体配方和护发素相似，所以护发素用在羊毛上的确有用，但需注意大多数羊毛衫都不会用百分百的羊毛，这种情况护发素就不太适用了，比如护发素中较高的含水量，就可能影响羊毛衫的洗涤效果。

护发素的主要成分鲸蜡硬脂基三甲基氯化铵，属于表面活性剂，具有一定的清洁和杀菌作用，所以理论上也能用来洗衣服拖地，但它的清洁能力有限，用的少了洗不干净，用的多了也不划算。

至于用它来给宠物护理，专业倒是也对口，但需要考虑宠物舔舐的安全性问题。对此，生产厂家官方的回应也是“不建议”。

贵的钙片补钙效果更好？

**流言：**在选购钙片时，越贵的钙片质量越好，补钙效果更好。

**真相：**购买补钙产品应根据自身需要选择合适的补剂。使用碳酸钙、磷酸钙等无机钙作为钙源的补钙产品，含钙量最高、价格便宜，是比较经济高效的选择。

但无机钙的消化吸收过程需要消耗大量的胃酸，对胃酸分泌不足的人群来说，吸收效果会差很多，可以转而选取以有机盐为主的补钙产品，例如葡萄糖酸钙、乳酸钙等有机钙，它们的吸收过程不需要胃酸参与。

还有一种补钙制剂——氨基酸螯合钙，它将氨基酸分子与钙离子螯合在一起，吸收同样不依赖胃酸参与且吸收率高，副作用相对较少，对婴幼儿、老年人及孕产妇都比较适用。

补钙的关键在于达到钙的恰当摄入量及吸收量。除了服用补钙剂，晒太阳、多运动等良好的生活方式同样是补钙良方。多到户外去晒太阳，能够增加人体对维生素D的合成，而维生素D能促进钙的吸收。

山楂和栗子一起吃会更容易导致胃石？

**流言：**山楂和栗子不能同食，一起吃的话会伤胃、导致胃石。

**真相：**当胃酸碰到鞣酸时会形成胶状的东西黏合在一起，再碰上胃里还有些没有消化的食团，越聚越多就可能挤成一个疙瘩，胃石就形成了。而鞣酸多来自于某些涩味的水果，比如柿子、山楂、青香蕉等。

山楂加栗子真的会更伤胃，更容易出现胃石吗？未必。当鞣酸和胃酸结合在一起时，旁边只要有没消化的食物就容易形成黏团，但并不需要栗子的额外提供，只吃山楂就足够了，所以大多数的胃石是空腹吃山楂导致的，而其他东西吃多了中和了胃酸，反而不容易形成黏胶。

山楂和栗子食物相克的情况并不存在，反而需要强调的是，类似山楂这种带有涩味的水果，不应该空腹吃，也不要多吃，或者吃的时候尽量多嚼嚼，不要让胃里面同时还存在大块食团，这就足够了。

去高原旅游能让成年人再长高？

**流言：**高原上的地心引力更低，去高原旅游一段时间，就能让已经停止长个的成年人继续长高。

**真相：**目前并没有任何科学研究能够证实高原地区能够让人长个子。在微重力环境下，椎间盘之间的缝隙会变大，让脊椎变长。因此航天员在太空中常驻一段时间后，身高会有3~5厘米的变化。即使如此，在太空“长”出来的身高只是暂时的，在回到地球的正常重力环境后，椎间盘之间的间隙又会恢复原来的大小，多出来的身高也会“缩回去”。所以对于成年人来说，想通过去高原旅行这样的方法长高是不靠谱的。



连载



49

李骏虎 著

山西人民出版社

《文明叶脉——中华文化版图中的山西》节选

配置比例。跟我在西峡看到的菌棒不同，30多年前的菌胚是借助民间扣土坯的工具，压制成一块块如今120平方厘米的地板砖大小、厚达十几个厘米的大方砖。我帮着父母把木架子都抬回收拾得空空荡荡的堂屋，靠墙放置。大概出于保温的目的，父亲已经把家

里所有的窗户都用塑料薄膜密封上了。他把每一层木架都用塑料薄膜铺好，指挥着我和母亲把那些棉籽大方砖小心翼翼地抬回来，放置到架子上。父亲背着塑料的农药喷雾器，把菌砖都喷湿了，盖上塑料薄膜。继卧室被作为养鸡场之后，堂屋从糖胶作坊变成了养殖大棚。为了保持湿度，父母每天都要轮流背着喷雾器喷洒一遍水，若干天后，菌砖开始高低不平了，塑料薄膜被顶出了大大小小的凸起。

有一天，趁着堂屋里没人，我小心地抠破了一块鼓起的塑料薄膜，于是一个捡了好些年野蘑菇的放牛娃，第一次目睹到了平菇圆润俏丽中带着点仙气的姿容——欸？这不是《白蛇传》里白娘子为救许仙采的灵芝吗？我伸长着细脖子盯着看了许久，不知道这神话中的仙草怎么就到了

我的家里，它是什么味道，吃了会不会长生不老？我使劲地嗅着它的香味，浑然忘却了神话和现实的区别。除了一两块发霉变质外，多数菌砖都长出了厚实光滑的平菇。母亲忙了起来，摘上一大筐用自行车驮到集市上去卖，父亲也开始跃跃欲试地准备试种香菇了。然而，在乡间，除了县城和镇上的工厂里有些干部还吃蘑菇，庄稼人都不大喜欢蘑菇汤的怪味道，即使在我们这个酷爱吃菌类的家庭，我弟弟就从来不吃蘑菇。父亲的平菇养殖成功了，却没有如今的电商直播平台能把他的蘑菇销到大城市的饭店里去。好在他们家是吃不厌蘑菇的，于是早晚熬蘑菇汤，中午各种炒蘑菇，倒也弥补了我们冬天吃不到这美味的遗憾，一家人吃得都胖了不少。

随笔