

将冬天的谣言一网打尽

付丽丽

谣言一 穿秋裤会丧失抗寒基因

从基因的角度讲,虽说环境可以影响基因,但由外在环境条件导致的生物性状改变是很难遗传的。因此不穿秋裤只是个体抗寒能力的训练,从整体来说,不会导致基因的改变和遗传。

不同地域的人耐寒能力本就不一样,长年生活在寒冷的北方,其耐寒能力远远高于生活在热带地区的人群。而且,耐寒能力可以通过锻炼提高,如游冬泳的人会比一般人更耐寒,体质也更好。此外,腿部抗寒能力还与腿部皮肤感知温度的能力有关。简单地说,每个人的皮肤对冷热的敏感程度不同,皮肤对冷

不敏感的人抗寒能力也相对较强。因此,为了保持所谓的抗寒基因,冷也不穿秋裤的行为是不明智的。

谣言二 冬天骨头会变脆

天冷时出门少加上运动少,受太阳光照射时间短,这确实会影响钙、磷的正常吸收和骨化作用,导致体内钙质流失较大,但不一定会导致人体的骨骼在冬天变脆。

冬天因为晒太阳少导致人体骨骼出现的钙流失等问题,完全可以通过春、夏、秋三个季节弥补回来。骨头变脆是一个长时间渐变的过程。冬天骨折多可

能与冬季地面变得坚硬,且与人们衣服穿得比较厚、行动笨拙,在冰雪天容易滑倒有关,中老年人尤其如此。因而,冬天比其他季节更容易让人滑倒和骨折,但不能因此就说冬天骨头会变脆。

谣言三 电热毯有辐射会致癌

现在的科学实验还没有证据证明电热毯辐射与癌症具有相关性。生活中,任何电器只要插上电就有电磁辐射,大到空调、电视机、电脑、加湿器,小到吹风机、手机、充电器,甚至接线板都会产生电磁辐射。虽然辐射无处不在,但是并非所有的电磁辐射都会对人体产生危

害。普通家用电器的电磁辐射都在300赫兹以下,属于极低频的非电离辐射,并不会损伤DNA和细胞,更不要说致癌。

谣言四 冷空气会让你生病

温度降低后,空气湿度会随之下降。湿度一低,通过打喷嚏、咳嗽等飞沫传播的呼吸道病毒就会更容易存活和繁殖,同时因为空气干燥,人体自身呼吸道也会相对干燥,这些病毒进入呼吸道后更容易依附,这就导致秋冬季高发呼吸道疾病,但并非冷空气本身致病。

摘自《科技日报》

养生汇

五类人不适合吃三七粉

三七粉具有活血化瘀、排毒护肝、止血、消肿定痛、抗疲劳、增强免疫力、延缓衰老的功效,还能有效预防心脑血管疾病的发生。但是,三七粉虽好,却不是人人都适合。

风湿感冒患者 三七粉性温,若患风湿感冒者吃三七粉,易导致热盛加重。

月经期女性 三七粉有活血化瘀的功效,若在月经期间服用,易导致出血过多。但如果是血瘀型月经不调,则可以服用三七粉来调理月经。

孕妇 因为三七粉有活血、降压功效,孕妇服用三七粉的话,容易动胎气,严重者则会导致流产,特别是有流产史的孕妇,更不能服用。不过,产妇在产后可在医师指导下服用三七粉,有助于清除产后恶露。

对三七粉过敏者 在服用三七粉之前,我们需要了解自己是否会出现过敏的情况。若过敏,一定要停止服用。

未成年人 三七粉有活血化瘀的功效,儿童正处于发育期,脏腑功能不健全,服用三七粉不当会影响生长发育。另外,三七粉可调节免疫力,而此时儿童的免疫系统还未健全,不建议服用。

三七粉不宜与蚕豆、海鲜类以及辛辣、凉酸食物一起食用,这些食物会导致身体对三七粉成分的吸收效果大大降低,也可能造成过敏或中毒。另外,三七粉可在进餐后服用。

摘自《大河健康报》

无症状房颤更危险

房颤的症状总是因人而异,最常见的是心慌,也有些人会感觉胸闷、气短或者出汗;有些人症状反应较明显,很多人则是这次发作有症状,下次又似乎不明显,甚至有人完全没有症状,极易被忽视,进而引起心慌,表现为喘不上气、躺不平、脚肿等,严重者可能造成致死致残性的脑梗。

没有明显临床症状的房颤被称作无症状性房颤。这类房颤比有症状的房颤更危险,因为无症状就不会及时治疗,所以发生中风或心衰的可能性就更大。不少患者都是发生脑梗后才发现有房颤,但严重后果已经造成,一些患者甚至可能因此死亡。

除无症状外,另有一种比较常见的房颤类型是平常心跳偏慢,房颤发作时则比较快,医学上称为慢快综合征。也有部分患者平常心跳基本正常,但疾病发作后转为正常时,心脏会停跳几秒,并因此导致晕倒或眼前发黑。由于多数患者的房颤容易在劳累、饮酒后以及夜间发作,此时如果出现上述症状,需要引起格外重视。

一旦确诊房颤,除了需要纠正房颤引起的心律异常外,抗凝也是一大重点。纠正心律异常可通过导管消融术、服用抗心律失常药等。约80%的房颤患者需要长期服用抗凝药。良好的生活习惯和对已有心血管疾病的的良好控制,也可以预防相当一部分的房颤发作。

摘自《生命时报》

找准病因根治慢性咳嗽

咳嗽是最容易被大家忽视的症状。虽说咳嗽本身不是病,而是机体排出呼吸道异物的一种自我保护,但它常常提示某种疾病的存在。尤其是慢性咳嗽,其中一定存在引起咳嗽的病因。

有些慢性咳嗽患者在门诊反复拍片,肺部均显示正常或肺纹理增粗,被诊断为气管炎。很多人以为,反复咳嗽或慢性咳嗽就是“气管炎”,若咳嗽不严重,患者通常并不在意;当咳嗽厉害时,他们会自行服用一些化痰止咳药或消炎药。可一旦症状加重,常常会让患者痛苦不堪,而常规抗菌药物的治疗效果甚微。

其实,慢性咳嗽并不等同于气管炎。慢性咳嗽指咳嗽时间大于8周,且X线胸片或胸部CT显示为正常的咳嗽患者。被俗称为“气管炎”的慢性支气管炎只是慢性咳嗽的原因之一,在不吸烟的咳嗽人群中所占比例很少。大量的临床调查发现,胸片显示正常的慢性咳嗽患者最常见的病因分别为鼻咽喉部疾病、咳嗽变异型哮喘、嗜酸粒细胞支气管炎和胃食管反流病相关咳嗽。另外,过敏性咳嗽、支气管结核、支气管支气管肿瘤、某些药物也是造成慢性咳嗽的原因。

慢性咳嗽的病因繁多,患者就医时应尽量详尽地将以下情况告知接诊医生,为搜寻病因提供蛛丝马迹:吸烟;服用引起咳嗽的药物史;对花粉、油漆等过敏史;哮喘、鼻炎、咽炎、胃部疾病史;职业史;咽喉痒;咽后壁有痰,且夜间或清晨咳嗽比较多见;冷空气、灰尘及油烟等刺激性气味易诱发或加重咳嗽;干咳或有痰的咳嗽;痰中带血;咳嗽程度及频度等。

医生会根据患者所提供的线索,从10余种检查手段中为患者选择必要的检查,如胸部CT、痰嗜酸粒细胞检查、肺功能、支气管激发试验、过敏原测定等,尽快找出病因。针对常规检查仍不能明确诊断的患者,则需要进一步行纤维支气管镜、喉镜等侵袭性检查,虽然有些难受,但对于经过经验性治疗不能取得预期疗效者,有必要根据具体情况选择相应的检查以排除支气管结核、气管肿瘤等严重情况。

摘自《上海大众卫生报》

滴水藏海

沉睡摇蚊的生存智慧

我们也许很难想象得出,非洲干燥地区缺少雨水的情况,那里会长达半年不下一滴雨,地表龟裂,河水干涸,饥渴难耐的动物只好选择迁徙,茫茫的原野上甚至连棵像样的植物都没有。

在那里生活着一种名为沉睡摇蚊的动物,这种蚊子耐渴的本领分外超常,即使长时间不摄入一点水分,它们依然能够保持生命的活力。一位到此地考察的动物学家从当地人口中听说了沉睡摇蚊这种特长后,突发奇想,打算测试一下沉睡摇蚊的耐渴极限。经过精心布置,他设置出了一个几乎没有水分的空间,把沉睡摇蚊放置其中,并且通过一种装置抽取里面的

水分,一直到水分接近为零后,才停了下来。在实验的时间段里,沉睡摇蚊一点水分也得不到补充。

在这样的环境里过了一天又一天,这一天,动物学家发现沉睡摇蚊竟然一动也不动了。经过测量,它体内的水分已经降到了3%以下。也许这就是它耐渴的极限了,动物学家一边自言自语,一边在本子上记录着。可就在这个时候,随着他说话的声音,一点唾液轻轻落在了沉睡摇蚊的“尸体”上,随即奇迹就发生了,沉睡摇蚊的翅膀轻轻地动了一下,几秒钟后,它出人意料地又恢复了活力。

这让动物学家惊呆了,他实在无法相信在沉睡摇蚊的身上会发生

这样的事情。后来,经过人们的研究发现,沉睡摇蚊有一种特殊本领,当身体内的含水量降到极限后,它就会进入休眠状态,身体对水分和能量的需求为零。它会用这种状态等待水分,一直到水分降临的那一刻,然后让生命重新焕发生机。

沉睡摇蚊在生命遭遇危险后,会用休眠状态等待时机,这是对生命的一种渴求。作为有智慧的我们,在生命遇到低谷的时候,又何尝不能选择蛰伏呢?静静蓄积力量,等待时机,然后让生命迸发出璀璨的光亮来。

等待点亮生命的水,这未尝不是人生的一种生存智慧。

摘自《思维与智慧》

售出二十栋尾房

一家房产公司在洛杉矶西北边开发了250套房子。许多年之后,还有20套房子没有销售出去。这些房子位于罗斯利路上,房屋外的30公里处是铁路,火车一天24小时轰隆隆地经过,没有售出去是理所当然的事情。

一位著名的推销员向开发商申请担任这批房屋的经纪人,开发商同意了,但是要求:“你一定要按低价把这批房屋销售出去。”推销员说:“恰恰相反,您应该把房子的价格抬高,我保证会在两个月之内把这批房子卖出去。”

开发商说:“这怎么可能?多少年了,这批房子都没有卖出去。”“您知道我何以这样说吗?”推销员说,“在销售房子之前肯定会让买主前往参观,我们就应该选择当火车行驶过来的时候向买主展示。”

“你开什么玩笑?”开发商吼道,“请不要激动,听我说完好吗?”推销员镇静地说,“首先,我们在每

天早晨八点和下午四点这个时间段带人前往参观。不仅如此,还要在房门口挂上牌子,‘此房有非凡之处,敬请期待。’这样一来,势必激起人们的好奇心,而这也是推销的最好时机。”

推销员接着说:“然后,我认为您可以将每户的价钱再提高350美元,给每户都添置一台彩色电视机。”那时候能看到彩色电视机是件非常了不起的事。后来,开发商购买了20台彩色电视机。

在每一次参观开始后的5~7分钟之内,火车就会按时轰隆隆地驶过,而在火车还没到来之前,推销员要用这几分钟向买主们进行推销。

“欢迎!请进!”推销员在门口招呼人们进来,“非常欢迎大家在这个特别的时间到来。为什么呢?因为我们罗斯利路上的每一套房子都非常独特。首先,我想让你们静下心来听听看,听完后告诉

我你们听到了什么。”

有人说:“我好像听到了开冷气的声音。”有人说:“你到底想干吗?难道这里有什么奇怪的东西吗?”推销员回答说:“你们听到的是火车驶过的声音。如果我不说出来的话,也许你们根本不会注意到,因为你们对冷气发出的声音早已习以为常了。当你听到这个噪音并且习惯了之后,它就不会对我们造成很大的困扰。”

接着推销员带领大家走进了客厅,看到一台彩色电视机之后,大家都非常激动。这时推销员说:“开发商知道你们将不得不适应一天3次火车驶过的噪音,所以这台彩色电视机同房子一起送给你们。”

“各位,我想要知道的是,你们是否愿意忍受仅有一分半的噪音,来换取这么宽敞、美丽,还带有彩色电视机的房子呢?”

两周后,这套房子就顺利地销售出去了。摘自《企业家日报》

文化中国

哪首诗是唐诗压轴之作

第一个从唐诗中选出独占鳌头之作的当属严羽,他在《沧浪诗话》中说:“唐人七言律诗,当以崔颢《黄鹤楼》为第一。”在严羽打开潘多拉盒子之后,七律桂冠便言人殊,莫衷一是。

明代胡应麟提出了分期冠军之说。胡应麟在《诗数》中指出:“初唐绝,‘葡萄美酒’为冠;盛唐绝,‘渭城朝雨’为冠;中唐绝‘回雁峰前’为冠;晚唐绝,‘清江一曲’为冠。”需要指出的是,根据胡应麟的说法,“葡萄美酒”“渭城朝雨”以及“清江一曲”都是诗歌首四个字,而全唐诗没有句首为“回雁峰前”四字的绝句,只估计应该是“回乐

峰前”之误。另外,开头为“清江一曲”的绝句,是刘禹锡的作品,而刘禹锡本是中唐诗人,由于他身历七朝,且中晚唐界限不很分明,所以就被胡应麟认定为晚唐诗人了。

还有一种观点,认为第一不是恒定的,而是流动的。清代文人吴乔在《围炉诗话》中指出:“凡诗对境当情,即堪压卷。余于长途驴背,因顿无聊中,偶吟韩琮诗云:‘秦川如画澗如丝,去国还乡一望时。公子孙莫来好,岭花多是断肠枝。’对境当情,真是压卷。癸卯再入京师,旧馆翁以事谪辽左,余过其故第,偶吟王涣诗云:‘陈宫兴废事难期,三阁空余绿草萋。狎客沦亡丽

华死,他年江令独来时。’道尽宾主情境,泣下沾巾,真是压卷。又于闽南道中,吟唐人诗曰:‘北畔是山南畔海,只堪图画不堪行。’又足压卷。”在吴乔看来,没有固定的第一,只有流动的第一。所谓流动的第一,指堪称第一的诗歌,乃是对境当情、情与境会的产物,评论者在不同时空中的境与情自是不同,因而认定为鳌头独占的诗歌观点也不相同。

清代袁枚也在《随园诗话》中指出,正像人们不能在《三百篇》中确定何者为第一一样,“音律风趣,能动人心目者,即为佳诗,无所为第一第二也”。摘自《光明日报》

生活新知

视力模糊不单是老花眼

视近困难、模糊,这是不少人在步入中老年之后视力出现的普遍问题,也被称为老花眼,大多数人认为这是身体衰老的正常信号而未予重视。殊不知,视物模糊也有可能是脑肿瘤压迫视神经导致的。

62岁的丁女士10年前出现了视力模糊、下降的情况,起初是在看电视时总会出现画面模糊、看不清的现象,想到自己已过耳顺之年,应该是老花眼所致,便未特别在意。直到右眼视野缺损,看手机丢字,甚至逐渐失去光感时,她才意识到这可能不是老花眼那么简单。

丁女士在当地医院眼科做了一

系列检查和治疗后,不但没有找到眼睛出现问题的原因,反而情况越来越严重,拖延了10年,丁女士的右眼终于完全失明,左眼仅剩下模糊的光感。直到一位医生提醒说,“做个脑部检查”后,治疗才走到正确的轨道上。

经检查,丁女士的头部核磁影像显示,体积达4.5厘米大小的脑肿瘤已经压迫她的视神经,这才是导致其视力模糊、缺损甚至失明的根源。明确诊断后,首都医科大学三博脑科医院脑神经外科院长祥教授为丁女士成功切除了脑部肿瘤,术后第二天丁女士就感觉到失明的右

眼已经有了模糊的光感。

有很多脑瘤患者起病是由于视力下降,于是在医院眼科就诊,考虑原因仅拘泥于眼球或视神经病变,没有考虑可能是颅内占位性病变导致,忽视了头颅影像学检查,最终因耽误治疗时间而导致视力受损,留下残疾。

专家提醒,中老年人,特别是女性,一侧视力有进行性下降,不要只想当然地认为是老花眼,尤其是伴有视野受损时,比如视野比以前看得窄,此时到医院做眼部检查的同时,一定要做头颅CT或核磁检查,以排除颅内病变的可能。

摘自《人民日报·海外版》

名流故事

赵树理“折磨”年轻人

郝金红

解放战争时期,陈登科写了一篇小说《活人塘》,行军时一直把它带在身边。

新中国成立后,陈登科一次到北京出差,时间有半年之久。他听说著名作家赵树理是文联副主席,就带着《活人塘》前去拜访,请赵树理为自己的处女作把脉。赵树理接过手稿,足足看了十来分钟,然后轻轻皱了一下眉头说:“稿子你留下,你再留个电话给我,到时候我通知你来取稿。”陈登科见赵树理答应为自己看稿,既意外又激动,当即留下了联络方式后,又告别了赵树理。

陈登科在招待所里一直等赵树理的电话,但一个星期过去了,未见音讯。陈登科等不下去了,就直接去找赵树理,见面就问:“赵主席,我的那篇稿子您看了吗?”赵树理缓缓说道:“正在看,那是个长稿,需要时间,你不要着急啊。”陈登科不好说什么,只好作别。

后来的时间里,赵树理从未主动联系过陈登科,反倒是陈登科连续跑了赵树理的办公室十来趟,每次赵树理都说“不要着急啊”。到了第十次的时候,赵树理终于拿出了那本手稿,告诉陈登科:“你这部小说好长哦,我足足看了一个月

呢。”陈登科看到每页上都用红笔做了圈圈点点。

陈登科跑了赵树理办公室十趟取稿的事,在北京市文联不胫而走。一天在食堂吃午饭时,一位同事开玩笑地问赵树理:“老赵,你给人改稿子,让人家跑了十趟,这不是折磨人吗?”赵树理点点头:“你说到点子上了,我就是‘折磨折磨’他。”同事惊讶地放下筷子:“老赵,你这何必呢?年轻人写点东西不容易呀。”赵树理也放下筷子说道:“正是因为他年轻,写文章不容易,我就是要让他多跑几趟。你想啊,一位年轻人写出了一部长篇,肯定有些心高气傲,我让他多跑几趟,他就会想,是不是我的文章还有很多不令人满意的地方呢?这样一思考,他就会谨慎对待自己的作品,不会急于求成,才会在思考中不断完善,你说是不?”

后来,经赵树理的推荐,陈登科的这篇《活人塘》成功发表。在一次文艺座谈会上,陈登科深有感触地说:“没有赵老师,就没有我的处女作。他让我跑了十趟办公室,看似‘折磨’,实则是对一位年轻人的警醒与关爱。”

摘自《杂文选刊》

李时珍出书到底有多难

张冬曼

1588年秋天的一个清晨,61岁的李时珍揉了揉自己熬红的眼睛,双手捧起历时近30年才写完的《本草纲目》初稿,老泪纵横。

为了这本《本草纲目》,他曾数次远离家乡,冒着严寒酷暑,跋山涉水,历尽艰辛,走遍湖广、江西、直隶等省的名山大川,亲自考证了数百种植物、动物乃至矿物的具体形态和性状。每次艰苦跋涉回来,饭也顾不得吃,就抓根毛笔,对着采集回来的草药全株勾勒起来。直到把当天的药草画到一模一样,再在图的下面详细注明形态、性状与主治功能,才肯罢手。

想到那些夜以继日废寝忘食写书的日子,他激动得一会儿将手稿捧起来,挨着自己的脸,一会儿又颤抖着在书稿上摩挲来摩挲去。直到日上三竿,他才终于疲倦地和衣睡去。

经过短暂的休整,61岁的李时珍开始精心修改润色《本草纲目》初稿里存在的问题:笔误呀,不够严谨的地方啊,描画的植物不够传神的地方啊,一改再改,三易其稿,等精益求精的成稿出来时,又是十年的光阴。已是71岁高龄的李时珍,只有一个夙愿,就是把这本浸透了自己近四十年心血的著作出版,造福后人。他遍寻出过书的人,了解书籍出版流程。人家告诉他,想出书,得先去衙门备案,将书籍的信息都记载在当地的县志上,备案完毕,还得把自己的书籍送到州府的文馆进行审核。审核通过后才能出版。如果幸运的话,有可能政府出资,帮助作者出书。

了解清楚出书的流程后,李时珍马上行动起来。他先带着自己的书稿去蕪州衙门备案了案。第二天一大早,又带上干粮,踏上了赶往蕪州府文馆的路。经过四个小时的奔波,经多方询问,终于踏进蕪州府文馆的大门,文馆专职负责出版审核的人把《本草纲目》粗粗浏览一番,轻描淡写地说:“你这是医药方面的书籍,虽然看上去还不错,可这类书籍因为只有少数医生才可能感兴趣,出版后发行起来会很困难,所以文馆是不会出资扶持

的。要想通过审核,绝非易事。不过,如果你肯自己出资,通过审核的概率会大些。”

沉吟了好一会儿,李时珍才开口询问,像他这样一部著作,印制出来,到底需要多少钱,听到对方的答案后,李时珍的眉头不由得皱成一团。一直醉心于写书的他,游走山川多年,早把靠治病积累的家财花费殆尽,哪还拿得出这么多钱来出书呢?万般无奈的他只好背上当自己的手稿,灰头土脸地回到家里。

经过一天一夜的思考,李时珍决定重新开始为人治病,积攒出书的钱。每过一段时间,他就把治病挣来的钱数一数,看看离出书所需的钱还差多少。三年后,李时珍终于攒够了出书的钱,他兴冲冲地赶往蕪州府文馆,可是文馆里的人却愁眉不展地告诉他,就算是自己出资,书也出不了,因为万历皇帝前些日子刚杀了一批妄议朝政的儒生,已经不让出书了。李时珍被兜头泼了一盆冷水,愣了好一会儿,才失魂落魄地回家了。

一年后,禁止出书的风头总算过去了。李时珍又有出了书的念头。可是,还没等他腾出手来去文馆,家乡又爆发了农民起义,书馆更是人去楼空,再也找不到一个李时珍的人。可怜已经75岁高龄的李时珍,不得不眼睁睁看着自己出书的梦想,第三次落空。

出书无望的李时珍,整日对着这部耗尽自己毕生心血的《本草纲目》手稿,长吁短叹,一筹莫展。不到一年,75岁高龄的李时珍便带着终生的遗憾撒手人寰,到死都没能看到自己的《本草纲目》刊行于世。

1596年,李时珍的家人重新凑足了出书的钱,把钱和书稿再次交到蕪州府文馆过审,半年后,这部费尽波折的《本草纲目》终于面世。

这部伟大的医学著作,共52卷,收录药物1892种,附图1109种,比现代植物分类创始人林奈的《自然系统》还早了半个世纪,一度被誉为“东方医药巨典”“中国古代百科全书”。而李时珍也因为这部巨典被后人尊奉为“药圣”。

摘自《江淮时报》

大千世界

牙齿上的独特信息

动物的牙齿千奇百怪。独角鲸头顶部的螺旋状长牙是一个非常灵敏的感觉器官,里面包含有数百万根神经,可以帮助独角鲸在海水感知盐度的变化,以便独角鲸在不同的海水环境中航行,另外,这根长牙在捕食的时候还能起到击穿猎物的作用。

獐是唯一一种没有鹿角的鹿科动物,雄性獐长着一对长约5厘米的长牙可以用来攻击和自卫,发挥着和鹿角一样的作用;海胆的牙齿是由方解石晶体材料组成的,硬度之高足以让海胆咀嚼岩石,而且这些牙齿还能够不断地成长钝化……

人的牙齿上带有每个人的个人信息,一个轻轻的咬痕就可以帮助我们得到关于一颗牙齿的DNA信息。在现代取证工作中,科学家可以借助牙齿判断出一个人的年龄、

性别、种族、平日习惯等信息,甚至还能推测出一个人的职业。

由于在口腔里生活着超过300种不同种类的细菌,牙齿表面的牙菌斑就包含了其中大部分的种类,因此牙齿对考古工作来说也有不小的意义。科学家可以从牙菌斑中获取微生物群并重建微生物群,这些微生物群可以告诉我们远古祖先是如何生活的,包括他们的文化、行为方式、饮食、生活习惯,甚至还有社交习俗。根据细菌随着时间变化和改变的遗传基因结构,斑块中的细菌还能告诉我们,人类古老祖先在换季的时候如何迁移。

动物的牙齿也能告诉我们一些自然环境变化的信息。2016年,美国科学家们对河马的牙齿进行检验,从中找到了历史上环境和气候变化的数据。摘自《百科新说》