

The fact

经不起粉碎的健康贴士



越来越多的人热衷于健康养生和美容,网上顺应产生的“健康小常识”、“健康小贴士”也就越来越多。然而这些自称有“科学依据”的贴士有多少是靠谱的?果壳网最近编撰的《谣言粉碎机》一书,一群活跃在食品安全、健康知识等社会公益辟谣领域的科技青年运用其专业知识,粉碎了诸多“健康小贴士”。下面,就让我们看几个典型案例,更重要的是,学习他们的分析方法,学会用科学的眼光打量这个世界。

文 | 唐骋华 图 | 资料



晚上一杯奶,有利于睡眠?

这是一则流传甚广的“健康箴言”,其理由是,牛奶中含有能使人疲倦欲睡的化合物L-色氨酸。它是由大脑合成五羟色胺的主要原料,而五羟色胺能使大脑思维活动暂时受抑制,从而使人想入睡。因此晚上喝一杯牛奶,有利于休息和睡眠。

有没有科学依据呢?遗传学硕士卢识猷告诉记者,喝牛奶确有“催眠”效果,但一方面,肉类中也广泛含有色氨酸,另一方面,凭一杯牛奶的剂量,“并不足以让体内的激素水平发生波动。”所以,有关喝牛奶犯困的现象,归于“安慰剂效应”或许更恰当。

当然,有助于“犯困”的食物也有,例如饼干。饼干为碳水化合物,会刺激胰岛素合成,而后者可促使色氨酸更容易地进入大脑,这样人会昏昏欲睡,“如果你用一大碗夜宵取代牛奶,你也许会更易入睡。”但可以设想,如此“催肥”的催眠大法,女孩子是避之不及的。不要紧,卢识猷还有个切实可行的建议:睡前洗个热水澡。

木瓜真有“丰胸”奇效吗?

“在舆论的炒作下,木瓜成了丰胸利器。”科学松鼠会成员小顾营养笑言,接着数起了这一说法的“科学原理”——有的说是古籍记载,有的说是“木瓜酵素”和维生素A在起作用,它们能刺激雌激素分泌,有助丰胸。

这些都是不可靠的。小顾营养说,首先,很多人以为“木瓜丰胸”来源于中医,实则中医所说的“木瓜”指宣木瓜(蔷薇科木瓜属),而现在水果摊上的品种是番木瓜(番木瓜科番木瓜属),不可混淆。何况,中医也从来没见过宣木瓜能丰胸。所以,对“古籍记载”这类说法,大家不应轻易相信,而去伪存真,小心求实。

那番木瓜呢,它不是有神奇的“木瓜酵素”吗?小顾营养解释,木瓜酵素即木瓜酶,指木瓜蛋白酶、木瓜凝乳蛋白酶、淀粉酶等组成的复合酶。好消息是,它确实能让肉的机械强度变小,从而让肉变软变嫩;坏消息是,它多用于食品加工行业,实属“动物专用”。

人类在吃木瓜的时候,木瓜酶随木

瓜一起顺食道滑到胃中,被胃蛋白酶分解,“根本不会有完整的、有活性的木瓜蛋白酶发挥丰胸的作用。”并且,如果你把木瓜煮了汤,木瓜酶会因受热而失去活性,毫无作用。

牙刷必须三个月一换吗?

网上流传着一个耸人听闻的说法:使用了3周的牙刷,细菌数量高达百万。这意味着什么呢?意味着其细菌量超过9杯抹布水、29个1元硬币,还是马桶水细菌含量的80倍!换言之,牙刷用久了,居然比马桶还脏。

其实这是无稽之谈。在《谣言粉碎机》里,秋秋揭开了真相。原来,我们口

腔里有上百种微生物,所以牙刷沾上细菌并不稀奇。但到底有多少,研究结果差别很大,从100万到1亿不等,完全视环境而定。“问题在于,目前的临床证据并不能说明牙刷上的微生物会对口腔健康、人体健康造成大的影响。”秋秋分析。至于“牙刷必须三个月一换”的说法,根据主要是使用牙刷的损坏情况,而与其清洁能力无关。

那究竟应该怎样正确卫生地用牙刷呢?秋秋给出了三点建议:第一,不和其他人共用牙刷;第二,刷完牙,将牙刷上的牙膏、污垢彻底洗干净,刷头朝上摆放;第三,避免将牙刷放在密闭容器内,这样不利于保持干燥。

健康报备 Link

阴雨天,“别惹我”

中医理论有“人与天地相应”之说。我们在日常生活中也可以感到气象变化对人体产生多种影响。好天气使人感到心旷神怡,而坏天气却会导致人们忧郁、沮丧,尤其是遇上长期阴雨天气,更加令人一筹莫展,甚至还会伴发某些疾病或旧病复发。这究竟有什么原因呢?

首先,气温的变化对人体的影响最大。雨天的气温要比平时低2℃以上,气温的突然降低,令人情绪低落,工作效率相应降低,并且容易感冒,而各种风湿病,神经痛,老慢支患者易旧病复发。

其次,阴雨天气气压低,人感到沉闷,可对人的血压,尿量产生影响。有些人出现沮丧,抑郁情绪,儿童常表现易哭,吵闹和叫喊;精神病患者对气压的变化反应更加敏感,抑郁症病人会出现症状恶化,而神经官能症病人则感到烦躁,失眠,甚至产生冲动的行为。

第三,阴雨天气湿度大(有些科学家认为:人体的神经和周围湿度之间存在着一种秘密的电接触,雨天可能减少它们的潜在能力)。潮湿的气候有利于细菌生长繁殖,这更大大增加了人体患伤寒、痢疾、各种消化系统病及皮肤病的机会。潮湿也影响人们的情绪。

另外,最新研究显示,阴雨天气阳光较弱时,人体内的松果腺分泌松果激素较多。同时,甲状腺素及肾上腺素的浓度相对降低。而甲状腺素和肾上腺素等是唤起细胞工作的激素。它们都相对减少,细胞就会“偷懒”,变得极不活跃,人也会显得无精打采。



时尚3C

长虹Ciri 引领家电行业新潮流

彩电市场近期表现低迷,又传苹果电视将于今年5月面世,近日,长虹率先发布了36款搭载其自主研发的Ciri语音智能电视,打破市场僵局,彩电行业变革一触即发。

文、图 | 紫外线

语音交互成技术明星苹果的iphone4S创造了席卷全球的奇迹,其Siri智能语音成为了风靡全球的技术明星,不仅是手机行业受到前所未有的冲击,其他相关产业也发生变化。有消息称,苹果将于今年5月左右推出搭载Siri语音功能的电视产品。但是据目前彩电市场来看,长虹先苹果一步,率先推出了具有语音功能的智能电视长虹Ciri 语音智能电视。长虹Ciri 语音智能电视完全可以通过语音控制完成换台、网络浏览、查询天气、网上购物、点播电影和音乐、学习、聊天等各种功能,满足用户的任何使用需求,还可以识别广州、四川、湖南以及江浙等地方的方言,比苹果Siri 更懂中文。

时尚科技结合领航新潮流笔



钢化玻璃餐具因温差易破裂

玻璃器皿的好坏,关键在于材质。市面上的厨房玻璃器皿根据材质不同,分成普通玻璃、钢化玻璃和耐热玻璃三种类型。普通玻璃有着“易碎”的弱点;钢化玻璃则常用于汽车玻璃、浴池隔板、电话亭等,但是它也有着自身不可避免的弱点,那就是当周围所处的环境温度发生突然变化时,它有可能会破裂。

“为了让消费者使用得更加安全、方便

和环保,我们推出了格拉斯系列耐热玻璃器皿。”厨房用具专家乐扣乐扣相关负责人表示,与钢化玻璃全然不同,这系列器皿所采用的耐热玻璃含有耐高温的硼酸,即使承受“冰火两重天”的巨大温差也毫发无损。“最明显的区别是,钢化玻璃餐具可能因为环境温度变化而破裂,但耐热玻璃餐具即使刚刚从冷藏室取出,也可直接放入微波炉内加热,丝毫不必担心过大的温差引起玻璃破裂。”

