

天气渐凉,多少人在用“春捂秋冻”抵制添衣

## 那么多“俗话说” 哪些有理哪些扯?

视觉中国

### 辟谣

本报记者 付丽丽

天气越来越冷,进入深秋,很多年轻人还一直穿得很单薄,当家里老人让他们添加衣物时,他们就会搬出一句俗话说“春捂秋冻,百病难碰”来搪塞。

生活中,像“春捂秋冻”这样与健康有关的俗语还真不少,然而这些前人总结出来的说法究竟有没有科学依据,哪些有点道理,哪些又纯粹是无稽之谈呢?让我们一起来听听专家怎么说吧。

### 俗语一“春捂秋冻,百病难碰”

#### 虽有一定道理但并非适合所有人

“春捂秋冻,虽然有一定的道理,但还是要因人而异,尤其是‘秋冻’,年老体弱的人冻不好反而会引发各种疾病。”10月14日,中国中医科学院主任医师樊新荣在接受科技日报记者采访时说。

樊新荣解释说,“春捂”就是说春季,毛孔由相对闭锁的状态慢慢舒张,而且春风较大,从中医角度讲,风为百病之长,侵入人体内部,常常有春寒冻人透心凉的感觉。此外,春天气温变化较大,过早地脱掉棉衣,一旦气温下降,就难以适应,会使身体抵抗力下降,病菌乘虚袭击机体,容易引发各种呼吸系统疾病及春季传染病。

但是如果天气本来已经暖和了,还捂着,结果一活动出了一身一汗,风一吹,就很容易感冒。所以樊新荣指出,“春季也不能一味的捂,衣服还是要循序渐进地减,而且捂的时候位置有讲究,要下厚上薄,因为人体下部血

液循环要比上部差一些,同时,也要注意头、腹部、关节,这些地方不要受凉。”

而“秋冻”是指秋天不要太快地添加衣服,适当冻一冻有利于增加抵抗力。但“秋冻”也要把握好度,不能将其简单理解为冷了也不添衣,而应该是身体略感凉意,又不觉得寒冷。晚秋时节,气候变化较大,早晚温差增加,一旦有强冷空气活动,气温急剧下降时,就应及时、适当地增衣保暖。此时若再一味强求“秋冻”,就会适得其反。

此外,秋季是心脑血管疾病高发的时节。对于有这方面疾病史的中老年人来说,防寒尤其重要。如果这部分人群也尝试“春捂秋冻”,将是十分危险的举动。

“再就是平时容易气喘、手脚冰凉、脾胃不好容易拉肚子的人也不适合秋冻,尤其是老人和孩子御寒能力弱,‘秋冻’后容易诱发支气管炎、肺炎等疾病。”樊新荣强调。

### 俗语二“十年鸡头赛砒霜”

#### 鸡内脏更易累积重金属毒素

民间素有“十年鸡头赛砒霜”的说法,持这一观点的人认为,鸡在啄食过程中,会不断将有害金属存于脑组织,鸡龄越大,储存量越多,毒性越强。

对此,湖北省中医院肾内科主任医师金劲松表示,这种说法没有什么依据,没有听说鸡头里面重金属含量多,而且也没有实验数据或检测依据来证明。

事实上,鸡吃的食物中可能会含有一些重金属,鸡啄食后食物通过食道进入体内,肝脏才是解毒器官,肾脏属于排毒器官,相对于鸡头,重金属在这两个器官里的残留量更多,所以“十年鸡头赛砒霜”的说法并没有科学依据。

而且现在大规模养鸡场里的鸡饲养周

期很短,只有农村散养的土鸡才会饲养比较长的时间,一般在1—5年不等,不过养到5年以上的就比较少了,更别说还养上10年。

看到这里,可能很多人放心了。但是,鸡头虽然不像传说的那样有毒,但鸡脑里面含的胆固醇较高,所以也不能多吃。

### 俗语三“夜里磨牙,肚里虫爬”

#### 没有证据显示磨牙和寄生虫有关

生活中我们常常遇到这样的情况:晚上睡熟以后,有些人总是咯吱咯吱的磨牙。俗话说:“夜里磨牙,肚里虫爬”。有人认为磨牙是因肚里有寄生虫导致的。

“这种说法片面了些。”金劲松说,磨牙实际上是咀嚼肌不自主的运动,大家在现实生活中观察到一些体内有寄生虫的人会有磨牙的现象。但事实上,可引起磨牙的因素有很多。

第一是心理因素。总体来说,磨牙是紧张、焦虑等情绪的一种释放方式,那些工作、学习压力大的人群,可能会有磨牙情况的发生。

第二是中枢神经因素。磨牙主要发生在某一个睡眠周期的特定阶段,中枢神经会引

发负责咀嚼的肌肉不自主规律性收缩,同时伴有其他一些生命活动,比如呼吸不均匀、心跳加速、大脑皮质电活动增加等。

第三是外界刺激因素。外界的某些刺激也很容易造成磨牙的发生,比如大量酗酒、吸烟、饮用咖啡等都可能引起磨牙或者是加重磨牙情况。

第四是疾病因素。一些特殊的疾病也容易引起磨牙的发生,例如帕金森、抑郁症,这些会影响睡眠情况、肢体运动功能的疾病,都有可能携带磨牙症状。

目前为止没有任何科学结论证明磨牙和肠道寄生虫有关,所以如果有磨牙情况的发生就去乱吃打虫、驱虫药物是非常不靠谱的。

### 俗语四“原汤化原食”

#### 喝的不当反而可能影响消化

吃完饺子、面条,再喝碗饺子汤、面汤,这是很多北方人的饮食习惯。人们喝汤时振振有词,认为“原汤化原食”。一般来讲,“原食”指的是淀粉类食物,比如饺子、面条、汤圆等等。“原汤”就是水煮这些食物后得到的汤,而“化”有“消化”的意思。这些人认为,吃完原食再喝原汤可以很好地助消化。

对此,北京中医药大学东直门医院脾胃科主任医师刘敏指出,“原汤化原食”没有科学道理。以饺子为例,煮完以后,其汤也仅是微量的碳水化合物,而碳水化合物是不能消化碳水化合物的。人们消化食物靠的是胃分泌的胃酸、胃蛋白酶等,而不是靠原汤煮出的原汤,那

是根本消化不了的。

也有专家认为,喝了煮饺子、面条、馄饨、汤圆的汤,令人感觉舒服。米面类食物在煮的过程中,会损失掉一部分B族维生素。因为B族维生素是水溶性的,会溶解在汤里。所以从这个角度讲,喝点汤对营养的补充有一定好处。但关键是喝多少,如果喝得特别多,就会将胃液稀释,胃液稀释的过多,消化能力就会下降,不仅不能助消化,反而会起到相反的作用。

“此外,很多家庭以挂面取代传统的手擀面,挂面在制作过程中为提高筋道,会加入一些盐。这样煮完再喝汤,盐的摄入量就会比较高了,不利于健康。”樊新荣说。

### 科学精神连着你和我

## 趵突泉被质疑造假 景区方面这样回应

本报记者 王延斌

深秋时节的“天下第一泉”趵突泉,三窟并发,声音清脆,呈现出文人墨客笔下的“泉源上奋,水涌若轮”胜景。但总有好事者语出惊人——有网友质疑趵突泉喷涌是人工造假,称在济南趵突泉边看到水泵和变电箱,“还在园内听到了水泵的声音”,该内容被不少人转发。针对此质疑,景区方面回应称:“水泵主要用于景区内绿植浇灌以及对地面进行清洁。如此小功率的水泵,不可能形成那么高的水柱。”

科技日报记者参加过不少保护泉活动,“趵突泉喷涌属自然现象”早在官方和专家界形成共识,并有历史证据和科学依据。

### 城下“暗流涌动”

#### 泉水可靠自然力喷涌而出

济南多泉,一向以“泉城”著称。按照官方统计,在济南,平均每秒就有4立方米的泉水从地下涌出来。而古时乾隆皇帝眼中的“天下第一泉”趵突泉,每天要涌出7万立方米的泉水。

济南为何多泉水?或者说济南泉水如何可靠自然力喷涌而出?专家表示这与地形有关。

泉水专家认为,济南南高北低,南部山区是泰山北麓的余脉,北部平原跨过黄河,较为平缓。济南南部山区由石灰岩组成,而平原的泥土底下也隐藏着岩浆岩。石灰岩本身不很紧密,有空隙、裂隙和洞穴,能储存和输送地下水。地下水顺着石灰岩层的倾斜,大量流向济南,成了济南泉水的水源。

但在平原下的岩浆岩组织很紧密,所以地下水流受到阻挡就流不过去,让济南城下“暗流涌动”,并从地下的裂隙中涌上地面,就形成了著名的济南“七十二名泉”,趵突泉就是其中最著名的一个。

### 济南全市努力

#### 实现泉水15年持续喷涌

趵突泉有文字记载的历史,可上溯至我国的商代,长达3500多年。趵突泉是古泺水之源,古时称“泺”,早在2600年前的编年史《春秋》上就有“鲁桓公会齐侯于泺”的记载。

元代书法家赵孟頫曾在他的《趵突泉》一诗中写道:泺水发源天下无,平地涌出白玉壶。到了北宋,大文学家曾巩以其卓异才思为这泓名泉起了日后四海传扬的名字——趵突泉。这其中的“趵”意为跳跃,“突”是突出的样子,“趵突”二字传神地表达了泉水日夜喷涌跳跃而出的景象。

但不可否认的是,济南泉水曾有短暂的停喷期。在山东大学地理系教授黄春海看来,济南雨量周期规律为每三四年一个周期,枯水年、丰水年和平水年相互交替。在枯水的年份,趵突泉保持连喷要“看天”。

随着近年来城市规模的扩大、人口的增加,济南城市建设与泉水保护需要进一步的协调发展。科技日报记者了解到,这些年来,济南市坚持广蓄客水、地下限采等工作思路,实现了趵突泉等重点泉群15年的持续喷涌。

9月5日,趵突泉水位达到了28.77米,比之前停喷、复涌时的27.01米高出了1.76米。长达15年的持续喷涌,背后是济南全市的努力。



### 采写手记

#### 不能把“无知”解读为质疑精神

喷涌千年的趵突泉有历史厚度,喷涌有科学依据,可以经得起任何的质疑。从这一点上看,我们捍卫网友的质疑权力。但看到水泵就抛弃科学精神,认为趵突泉造假,毫无依据甚至“任性”地猜测,特别是在社交媒体上讨论,形成某个范围内的“舆论场”,这不是质疑,而是造谣。

在趵突泉景区,无论是文字图片,还是导游介绍,都会科学地解释景区内泉水喷涌的地形和气候等原因。但个别游客的“信口开河”也说明了科普的重要性。毕竟,水泵断电之后,泉水依旧喷涌如初可以打消所有的猜忌。

对趵突泉景区管理者来说,利用舆情事件做好济南名泉的科普释疑,也是老景区擦亮名片的必然选择。

(本版图片除标注外来源于网络)

## 《无双》里的硬汉美学能重回主流吗

### 心理话

杨剑兰

最近电影《无双》热映,周润发在电影中拿着两把AK47横扫,潇洒帅气、硬朗有型,仿佛又回到了《英雄本色》的年代。以往我们喜爱的多是像发哥这样荷尔蒙爆棚的钢铁硬汉,但这几年,娱乐圈刮起了一股阴柔风,貌美肤白、朱唇皓齿的小鲜肉备受追捧。为什么女性越来越喜欢小鲜肉,这反映了现代女性怎样的心理和审美?

### 女性审美变迁

#### 从肌肉崇拜到颜值崇拜

90年代以前,姑娘们多喜欢像成龙、李连杰这样的功夫明星,国字脸、浓眉大眼、线条阳刚,浑身散发出蓬勃的雄性荷尔蒙气息。90年代后期,韩流之风传入中国,花样美男代替阳刚直男成为新的追捧对象,尤其这几年,影视剧里的男偶像越来越呈现女性化倾向,他们五官精美、气质阴柔,打扮起来更是雌雄莫辨。

在过去物质贫乏的动荡年代,男性特质越

强,越有力量感,越能给女性提供生存和安全保障。而进入物质丰富的现代社会,尤其女性具备独立的经济能力后,相对过去更看重物质条件,现代女性则更重视情感陪伴与呵护。

现代独立女性,在与男性同等竞争的环境下,发展出果敢、坚韧、刚强等特质,由于自我意识里拥有了男子气概,她们不再像过去一样崇拜男人的力量感,反倒因为竞争压力,需要更多的理解、体贴。当独立女性变得越来越越性化,她们对异性的心理诉求也从被动依赖变成平等对话。

刚强有力的男性,给女性的直观感觉有可能是暴躁气、粗线条,相对而言,偏女性化的男性,给人的感觉是侵略性低,显得更温柔浪漫,看起来更顾家体贴。

从找个人养自己,变成找个人一起生活,现代女性择偶标准的变化,体现在审美上就是“不爱猛男爱美男”,随着现代女性社会地位的提高,她们不再压抑对另一半颜值、个性、活力、幽默感、忠诚度等各方面的需求,而长相柔美、气质优雅的小鲜肉,正好符合了现代女性的择偶标准。

### 好看的皮囊

#### 满足女性的潜意识幻想

追捧小鲜肉的粉丝群体中,除了有小妹妹,

还有自称“老阿姨”的姐姐粉,后者对小鲜肉的喜爱,源于她们潜意识的初恋幻想和母爱幻想。

对很多大龄女性而言,现实充满无奈,比如回不去的青春和嫁不上的校草,而排解现实最便捷的方式就是幻想,幻想起到一种心理补偿作用,现实中得不到的可以在想象中获得。好看的小鲜肉,干净清爽、温柔体贴、青春无敌,为女性提供了浪漫和纯爱的幻想来源,在他们身上,女性很容易把自己代入,激发她们对甜蜜初恋的想象,借以逃脱现实的庸俗感。

除了初恋幻想,有些女性喜欢十几岁、二十几岁的小鲜肉,则是因为青涩懵懂的小鲜肉,触发了女性心中最柔软的母爱,在他们身上投注宠爱与关怀,能给予女性一种可以保护他人的力量感。看着小鲜肉一步步成长,而每一步都有自己的陪伴和见证,对她们来说,就好像看见自家的孩子或弟弟,在自己的呵护下越来越好,由此备感欣慰。

追捧小鲜肉,反映了现代女性独特的心理诉求,不管是审美需要、情感需要还是个性发展需要,无不体现男女平权、追求个性、价值多元的现代社会发展特点。正如著名哲学家黑格尔所言:“人的审美取向多半来自大自然的精密安排,没有无缘无故的爱,也没有无缘无故的恨。”

(作者系国家二级心理咨询师)



扫一扫  
欢迎关注  
科技改变生活  
微信公众号

