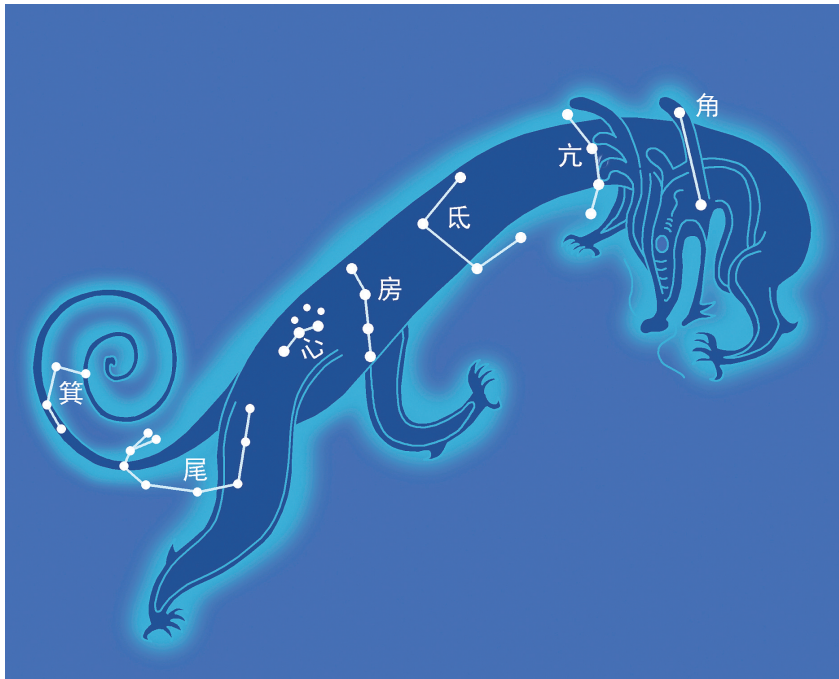


# 二月二为什么叫“龙抬头”

□ 科普时报记者 赵卫华



星空中的苍龙七宿示意图。视觉中国供图

3月11日是农历二月初二，每年的这一天，北方地区民间都会举行“龙头节”，敬龙祈雨，佑保丰收。恰逢龙年，全国各地更是纷纷举办舞龙舞狮、庙会社戏等活动，在热闹之中寄托对这一整年的美好期许。民谚说：“二月二，龙抬头，大家小户使耕牛。”很多网友疑惑，“龙抬头”这一说法是怎么来的呢？北京天文馆副馆长齐锐表示，这句民谚来源于天象和农时。

原来，我国古代把天空沿着黄道和赤道划分为四个主要的天区，称为“四象”，它们各自包含了七个主要的星宿。古人将每个天区中的星宿联系起来，根据形状为“四象”命名，分别是东方苍龙、西方白虎、南方朱雀和北方

玄武。其中，东方的苍龙是“四象”之首，由角、亢、氐、房、心、尾、箕这七大星宿组成。在古人眼中，角宿象征着龙头，亢宿是龙颈，氐宿是胸膛，房宿是龙腹，心宿是龙身，尾宿和箕宿则为龙尾，一条苍龙便在东方天空中跃然而生。而古人更是观察到，每年的春天傍晚，苍龙七宿会从东方升起，到了秋天的傍晚则从西方落下。由于天空中这条龙的出没规律，与一年农时的周期相一致，久而久之，人们就把天上星星的出没与季节的更替关联了起来。

齐锐介绍，我国北方地区流行的民间谚语“二月二，龙抬头”，说的正是每年春天苍龙七宿从东方的夜空中升

起来的景象。最先出现的是代表龙头的角宿，如同一条在漫长寒冬中沉睡的巨龙，此时开始苏醒，缓缓抬起了它的犄角。这个星象也代表着农耕时节的来临，因此才有了后半句“大家小户使耕牛”。

在古代，农历二月初二之日落后不久就能看到“龙抬头”的星象，但时至今日，我们却未必能准时与“苍龙”相约。齐锐解释，除了天文岁差带来的时间偏移，相同的恒星天象在一天中出现的时间点与公历日期的早晚也有关系。同一颗恒星，每天都比前一天提前大约四分钟升起。此外，天气和地理位置也会对星象观测产生影响。

据介绍，今年我们想要亲眼观测到“龙抬头”，可能要等到清明前后。

## 《相关链接

### 教你找到“龙抬头”

如果想要亲眼见证“龙抬头”，在夜空的繁星中，到底该往哪看呢？别急，让我们一步步来。

首先，朝东北方天空看去，找到我们熟悉的“北斗七星”。

然后，沿着“北斗七星”的“勺柄”曲线望去，可以找到牧夫座α，一般被称为“大角星”。

继续向前延伸，会看见一颗蓝白色的亮星，它就是角宿一。在角宿一左侧不远处，另一颗较暗的星星就是角宿二。角宿一和角宿二，就组成了苍龙七宿中的角宿，也就是苍龙的“龙头”。



轻松扫码 科普一下

## 吃冷米饭 有助改善脂肪肝？

□ 科普时报实习记者 王文洁

近日，“经常吃冷米饭有助于改善糖脂代谢、改善脂肪肝”的说法登上微博热搜，引发了网友关注和讨论。这种说法是真的吗？科普时报记者采访了郑州大学第二附属医院内分泌科副主任医师李俊。

“从理论上讲，经常食用冷米饭有助于改善糖脂代谢、餐后血糖和脂肪肝。”李俊解释，米饭的主要成分是淀粉，高温加热后淀粉会糊化，人体吸收率增加，因此会影响血糖、血脂。当米饭冷却后，糊化淀粉经过老化回生，就会产生抗性淀粉，又称“难消化淀粉”。人体内的淀粉酶不能将其顺利分解成身体所需的葡萄糖，因此消化、吸收和进入血液都更为缓慢，也就能减少对血糖、血脂的影响。此外，抗性淀粉所产生的热量也只有糖类的一半。

但是，李俊强调，这只是理论上的作用，生活中想靠吃冷米饭来改善血糖血脂、脂肪肝是不可行的。因为冷米饭中的抗性淀粉含量并不高，只有1%—2.1%，而且冷米饭吃多了还会影响消化功能，可谓是得不偿失。

“如果想通过改变主食来改善血糖血脂、脂肪肝等问题，可以选择其他抗性淀粉含量高的食物。”李俊推荐了全谷物类的燕麦、甜玉米、高粱等，豆类的鹰嘴豆、豌豆、大豆、黑豆等，以及土豆淀粉、玉米淀粉等食物。它们的抗性淀粉含量都较高，也不用特意放凉后吃，按照日常的吃法即可。



扫描二维码，了解吃哪些主食可以降低血糖血脂。

## 肉类别再泡水解冻

□ 科普时报记者 蒋寒

很多人在烹饪时，习惯把冷冻的肉类泡在水里，加快解冻速度。殊不知，这种做法存在很大的健康风险。

“大块的冻肉泡在水里，一般需要一小时以上甚至几个小时才能化冻。这期间，被冷冻封存的细菌等微生物容易在肉的表面繁殖，增加微生物超标的风险。”中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系教授范志红解释，这种方式还会导致可溶性蛋白质、氨基酸、B族维生素等营养流失，肉的口感也会变差。如果用温水解冻，微生物繁殖的风险更大，肉的水分流失更快，口感也会更差。

那么，给肉类解冻的正确方法到底是什么呢？范志红首先推荐冷藏化冻，即提前一天把肉从冷冻层拿出来，装在保鲜盒或保鲜袋中，放入冰箱冷藏室解冻。冷藏室的温度通常是0—4℃，可以保证解冻过程中，肉表面的微生物活动仍然被低温抑制，同时，能最大限度地保持肉类的品质。

如果采用微波炉解冻，切忌一次长时间加热化冻，更不能用高火加热。可以每次加热两三分钟，把肉翻个面再继续，这样解冻得就会比较均匀。在肉没有完全变软时，就要把它从微波炉中拿出来，这样既能减少肉汁流失，避免局部变熟，又便于切片切丝。

“如果一定要用水解冻，建议把肉放在干净的保鲜袋里，再将袋子泡在冷水里，使肉和水隔开。”范志红说，除肉以外，解冻鱼、虾也是同样道理。



扫描二维码，了解肉类的正确解冻方法。

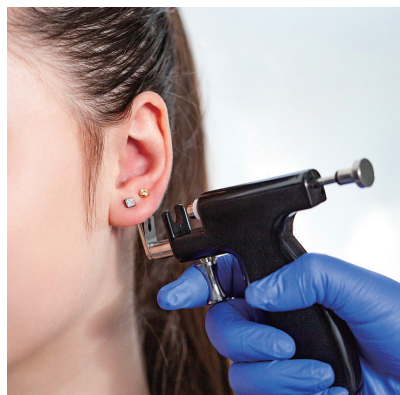
## 孕期打耳洞更容易产生瘢痕

□ 科普时报记者 吴琼

最近，福建厦门的一位女子录制视频称，一年半前自己在孕期打了耳洞，随后伤口两侧出现了增生现象，如今已经长成两个“小耳朵”状的疙瘩。她在视频中表示，这可能是因为在打耳洞时没有消毒。而相关话题登上微博热搜后，有医生评论称这是瘢痕体质导致的结果。

上海市东方医院（北院）皮肤科主任徐楠告诉科普时报记者，发生这种情况应该不是因为消毒不彻底，更大的可能是产生了局部的瘢痕。瘢痕主要表现为身体表面的皮损或伤口愈合后，出现逐渐增大的隆起，明显大于原创口面积，并可持续增大。这些瘢痕一开始表面会肿胀发红，后期还会出现疼痛、瘙痒等症状。这种情况更容易出现在张力较大的部位，比如下颌缘、胸口、肩背部等。

所谓的“瘢痕体质”，在医学上并没有明确的定义，瘢痕的出现一般与伤口或皮损处理不当、炎症没有及时纠正等因素的关系更大。只是在同样处理伤口的情况下，有些人更容易留下瘢痕，这通常与家族遗传、激素变化、不良的饮食习惯等有关。徐楠介绍，处于孕期、哺乳期等特殊时期的妇女，由于激素水平产生变化，更容易发生伤口愈合不良、炎症后色素沉着等问题。



医务人员用特制的穿孔枪为女子打耳洞。视觉中国供图

“打耳洞是人为造成损伤，所以医生并不建议大家打耳洞，尤其是不规范的操作有可能会诱发感染，更容易增加局部发生瘢痕的风险。”徐楠提醒，大家在选择打耳洞之前，应该慎重地考虑自己的健康情况和天气等原因。比如，炎热的天气不利于局部护理，因此夏天打耳洞更有可能感染，继而引发瘢痕的出现。

那么，在面临手术、伤口愈合等情况时，有哪些方法能够预防出现瘢痕呢？徐楠介绍，在创面愈合的过程中，严格做到以下几点，可以有效防止瘢

痕的产生：第一，要选择有经验的医生进行手术，以保证切口对合平整、美容缝合等，这些是预防出现瘢痕的基础。第二，在护理过程中，尽量保持局部干燥，以免愈合时间延长或者出现感染。第三，避免各种物理或化学性刺激干扰自然愈合过程，比如反复搔抓、摩擦，过多、过早的药物干预等。第四，适当控制摄入辛辣刺激类食物，戒烟戒酒。第五，如果伤口在张力较大的部位，建议采取适当的固定方式，为伤口愈合提供良好的条件。第六，如果对早期愈合情况不满意，皮面愈合后要尽早选择抑制瘢痕增生的外用药物。

“如果已经产生瘢痕，可以根据瘢痕的性质、部位、大小、病程等，选择个性化的治疗方案，包括物理加压、局部注射、激光、放疗、外用药物或敷贴等。”徐楠说，对于已经形成的瘢痕，往往不将手术作为首选方案，以免诱发更严重的瘢痕。如果必须进行手术，也一定要在术后即刻配合放疗等联合治疗方案。



扫描二维码，了解怎样预防、治疗瘢痕。