

在一次初中同学聚会上，同学的朋友带来了几枝与普通鲜花无异的干花，微微灼烧还能香气四溢。当时的她并不知道，正是这干花使她第一次沾染上毒品，从此落入无穷的深渊。

## 警惕“伪装毒品”的侵害

□ 李晓彤

两年前，叶梅才18岁，刚考上大学的她，在一次初中同学聚会上，同学的朋友带来了几枝与普通鲜花无异的干花，微微灼烧还能香气四溢。当时的她并不知道，正是这干花使她第一次沾染上毒品，从此落入无穷的深渊。

距叶梅描述，同学的朋友不劝说她“放松一下”，“这个不是毒品，也不伤身体”。叶梅心里虽然很警惕，但是看着这花也的确不像毒品，而且与同学一起也不好意思扫兴，最终禁不起劝说就和同学一起玩了起来。

而后频频和同学们这样聚会后，叶梅感觉自己已经离不开这个美丽却罪恶的“干花”了。不光如此，为了缓解内心的空虚和身体上的不适感，她还用起了摇头丸、冰毒。19岁的花样年华，没想到“吸毒”两个字就这样砸到了她身上。

虽然她曾经以为那个圈子离自己很远，也尝试戒过，但是不吸毒后身体总是没劲、精神也不好。就这样，家人眼中的可爱女孩，脾气变得越来越暴躁，直到有一天在家里疯狂地砸东西，被送进了医院。

那么，这个干花到底是什么呢？我想大家也猜到了，它其实属于一种伪装性特别强的新型毒品。干花毒品属于一种纯人工合成的大麻素类物质，一般是用多种香料、草药和化学物质混合而成，成本非常低，燃烧吸食后可以产生强烈的快感，并且有一定致幻作用。坏人常利用它与寻常花草无差的外貌骗人上当。

其实，除了“干花”，还有些毒品甚至变装成日常生活中常见的食物，比如奶茶和跳跳糖，这类毒品一般遇水即溶，口味和香味都很正常，但饮用后产生与K粉和冰毒相

似的作用，使人极度亢奋。还有一种毒品称为阿拉伯茶，外观就是茶叶，毒性却与海洛因相差无几，嚼食后极易上瘾。

另外像毒品浴盐、邮票毒品，这些听起来很普通的东西，都是新型的致幻剂。其中浴盐被称为现今最厉害的毒品，可使人陶醉在肢体暴力中而不自知。近来国外发生的多起极端暴力事件都与吸食浴盐有关。

这些形形色色的毒品，虽然目前的滥用人数比不上其他毒品，但是其伪装性强，容易躲过检查，有时候吸食者本人都不知道自己吸食的是什么，而且这类毒品大多是人工合成的致幻剂、兴奋剂，成本低，未来可能更容易流行。更为恐怖的是，目前这类毒品滥用者以青少年居多，对身体和精神上的摧残难以想象。

那么，面对这些隐形毒品、伪装毒



品，我们应该怎样识别和预防呢？首先我们应该保持心理防线，不要被人蛊惑，这些毒品的外形极具迷惑性，在面对不法分子的推销时，我们不能掉以轻心，要学会看清花言巧语背后的诱饵，谨防上当。其次，不要放任好奇心，伪装毒品大多有华丽的外表，不要为了尝鲜或者追求时尚放任自己以身试毒。最后，要提高自我保护意识，不要轻易接受陌生人提供的香烟和饮料，勿随便食用娱乐场所的饮食。

面对强欺骗性外表的毒品，需要擦亮双眼，谨慎做事，聪明做人。

### 专家观点

花是一种非常美丽的植物，它可以散发出怡人的香气，一般被用来装点环境。然而，你知道吗？“花”也会成瘾。今天就跟大家分享一例“干花成瘾”的临床案例，一起解答为什么“花”会成瘾。

2018年5月，故事的主人翁叶梅被家人送到了我们的成瘾病房。这位病人送来的时候情况非常不好，一直声称家人想要害自己，还说有女人在她的耳边骂她。刚到医院后也是一直挣扎，想要逃跑，看到医生后更是大哭大叫，甚至有打人的冲动。接受镇静剂后，等病人情绪稳定，详细询问得知，原来这一切都起源于干花。

## 饮食恰到好处能养脾胃

□ 孔令谦

我们常说体内有湿气，也时常听到关于“脾湿”的一些说法，那么脾湿到底是怎么回事呢？

在说“脾湿”之前，我们先要区分一个概念，就是关于“脾”的问题！这个“脾”并非我们一直以来认知的“脾脏”，此“脾”非彼“脾”。

脾≠脾脏

现代医学说的心肝脾肺肾，就是指我们身体里确实存在的真实器官，而中医说的心肝脾肺肾指的是功能系统。

现代医学中，脾就是脾脏；而中医中，凡是和“吐”相关的，都属于胃功能，凡是和“泻”相关的，都属于脾功能，所以中医说的脾是指功能上的，不是单指脾脏。

曾有位老中医在为一个患者看诊后，说：“你这病是脾湿引起的。”患者生气地说：“你怎么乱讲，我的脾前两年因车祸给摘除了，怎么可能脾湿。”这个患者是把器官上的脾和中医讲的脾混为一谈了。中医讲的脾，是功能性的，是运化水谷的功能，而不是指解剖学中的脾脏。只要是运化功能失调，都可以产生脾湿。

可以这样认为，胃是一个粮仓，而脾就是一家物流运输公司，主要的工作就是负责将粮仓里的东西，合理地、适当地、有条不紊地输送到需要的地方。

代谢出问题就会生湿

那么，湿是一个什么概念呢？中医上有痰湿、寒湿、湿热。究其根本，就是人体津液代谢失常的一种病理产物。换句话说，就是该代谢出去的东西没有代谢出去。比如饮食习惯上，如果吃饭非常快，就容易给消化带来负担。

举个例子，我们现在每天工作8小时，这时候身体不

## 不做有“味道”的人

□ 刘国昇

### 饮食导致散发异味

常吃大蒜和洋葱会诱发体臭，菜花（花椰菜）、抱子甘蓝和其他十字花科蔬菜同样含有臭味的化合物硫，它可能导致食用者全身散发出恶臭。

吃肉多的人，体质呈酸性，代谢过程中产生的酸性物质会增加，以至使体液逐渐酸化，产生异味。特别是在汗腺发达的地方，如腋下，更容易散发出特别的气味。此外，鱼类、茴香和咖喱的分解物，也会通过毛孔渗出体外，令体味过重。

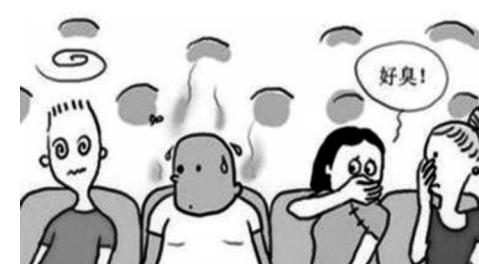
还有当人们饮酒时，酒精会通过血液循环经身体，部分酒精会通过毛孔渗出，也有一部分会随着呼吸散发出来，让人闻到一股酒臭味。

对策 适当少吃鱼、肉，少饮酒，尽量食用清淡些的食物。多食用一些含铁的食物，如菠菜、豆类、动物肝等，因为该类食物入胃后，与盐酸结合，能形成氯化亚铁，产生出类似于氯气的春菊香味。而含镁的食物如无花果、冬瓜、玉米、红薯、杏仁等，也能让体表散发出杏香味来。

### 疾病导致散发异味

当人体的健康状况发生变化时，患了口腔炎症、胃炎、胃溃疡等疾病，由体内排出的化学物质成分也会随之发生改变，通过口腔黏膜、呼吸道散发出某些特殊的气味。

对策 在查明疾病、对症治疗的同时，不妨用口香糖、口腔清新喷雾剂或喝茶等使口气清新。牙周炎最容易引起口臭，不妨通过洗牙、注意口腔卫生来摆脱口臭的困扰。此外，可以多喝水，增加尿量，让大多数代



谢产物排出体外，减少皮肤排泄，以避免产生异味。

这里要提到一种罕见的疾病——鱼臭症。这种病由一个特定基因的突变引起，鱼臭症患者因为先天无法代谢三甲胺，导致呼吸、尿液、汗液及腺体分泌物散发出三甲胺的臭鱼味道，因而得名。当它在人体内堆积后，就会通过呼吸、尿液和汗液释放出来，让患者身上散发出类似鱼腥味的臭味。这种气味让人难以接受，通常会导致患者患上抑郁症或与社会隔离。

## 老年人更该防体臭

□ 刘国昇

人。日本科学家研究发现，人上了年纪后身体会分泌一种脂肪酸，增加体臭。这是因为人体细胞老化后导致代谢下降，体内代谢废物堆积会散发异味。所以老年人身上会有所谓的“加龄臭”出现。老年人身体各方面机能都有所退化，分泌状态也在减退。对于大多数老人来说，身上出现的难闻气味，主要还是由于老人一般动作较缓，活动受限，更换衣服、洗头洗澡的频率不如年轻时那样勤，所以身上容易产生比较重的体味。如果老年人身上突然出现怪味，一定要引起重视。不少疾病到了后期，也会通过体味的改变表现出来，比如慢性的糖尿病、肾病、肝病等，老年人需特别注意。

通常来说，体味易发生在两类人身上，一是激素水平较高的年轻人，另一类则是老年人。

日本科学家研究发现，人上了年纪后身体会分泌一种脂肪酸，增加体臭。这是因为人体细胞老化后导致代谢下降，体内代谢废物堆积会散发异味。所以老年人身上会有所谓的“加龄臭”出现。

老年人身体各方面机能都有所退化，分泌状态也在减退。对于大多数老人来说，身上出现的难闻气味，主要还是由于老人一般动作较缓，活动受限，更换衣服、洗头洗澡的频率不如年轻时那样勤，所以身上容易产生比较重的体味。

如果老年人身上突然出现怪味，一定要引起重视。不少疾病到了后期，也会通过体味的改变表现出来，比如慢性的糖尿病、肾病、肝病等，老年人需特别注意。

## 科学解读人类免疫系统

□ 李大光

重要的作用。我们已经找到了利用这些天然防御机制来制造突破性药物的方法，也就是所谓的免疫疗法。帮助我们对抗癌症、糖尿病、关节炎和许多与年龄有关的疾病，我们开始了解，诸如心智知这样的活动是否会在增强我们的身体韧性方面发挥作用。这本书获得了2018年英国皇家学会科学图书奖。

丹尼尔·戴维斯是曼彻斯特大学的免疫学家，他的研究涉及到一些最先进的光学显微镜下研究免疫细胞。每一篇研究论文和报告都充满了视觉效果。然而，除了加拿大版的封面上有部分抗原呈递细胞的图片外，这本书没有任何图片。从这本书的创作可以看出，没有图片的科普书不一定就是不受欢迎的书。最重要的是，书的内容是否真正具有引人入胜的故事性和与读者的生活经历和经验密切相关。

免疫学的研究与进展导致了大量的快

增长的药物的出现，这些药物正在改变现代医学的实践方式。戴维斯向我们讲述了有关发明的故事。尽管在书中采用了600多个参考数字，但是其从数百年前的早期疫苗试验，到最近使用沙利度胺作为免疫系统调节剂，一直到抑制了他父亲的癌症的故事令人着迷。他就像一个奇妙的向导，带领我们进入科学发现的世界，让我们了解尽管开放的思想受到科学界经常存在的保守意识干扰而难以实现，但这对于科学成就可能是必不可少的。他描述了如何理解为什么像他这样的物理学家会被招募来从事医学研究的。他还描述了科学政治学，今天一些免疫学的巨人当初如何因为他们的工作而被同事们嘲笑，但后来被证明是在正确的轨道上。

戴维斯本身的学术经历体现出在当今科学的研究的跨界趋势。尽管他的博士学位和医学学士学位都属于物理学，但是他曾与美国

### 求真解惑

#### 口臭是因为肠胃不好？

流言：肠胃不好可能会把消化道深处的气味带到口腔里，造成口臭。

真相：人类的消化系统分工非常明确，嘴巴负责搅拌，食管充当通道，胃进行磨合，小肠是消化和吸收的主要场所。因为胃主要负责磨合，通过蠕动、挤压将食物和消化液充分混合，所以在胃和食管之间存在着肌肉，像阀门一样阻止胃内的食物、气味往上跑。

实际上，绝大多数口臭跟口腔内的细菌有关。口腔可谓是细菌的温床，气温合适、酸碱度合适、到处都是食物——食物残渣、脱落的口腔上皮等。食物残渣和口腔上皮细胞都含有有机物质，比如蛋白质等。在细菌的作用下，蛋白质发生分解，会形成硫化氢等臭味物质。这些物质挥发出来、进入空气，便形成了所谓的口臭。所以绝大多数的口臭是口腔的问题，而不是肠胃。

#### 防晒霜会被身体吸收？

流言：在人体的母乳、羊水、尿液中都发现有防晒霜的成分存在，这证明防晒霜中某些成分被人体吸收的水平过高，涂抹防晒霜对人体有害无益。

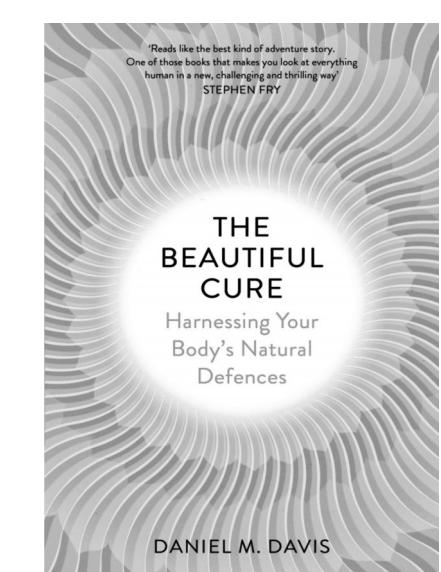
真相：这条流言出自《美国医学学会杂志》发表的一篇文章，参与该研究的受试者连续4天、每天4次在全身75%的面积涂抹防晒霜。实际上，一般人很难涂抹到这个剂量。同时，受试者处于室温下，而在实际生活中，涂抹防晒霜都是在室外，流汗等也会让部分防晒霜流失。

该研究虽然说防晒霜被吸收，但并没有说明吸收的成分对身体有害，也没有否定防晒霜的效果，并且在结论中明确提到“这项实验结果并不能表明，个人应该避免使用防晒霜”。只是部分媒体断章取义、过分解读，才产生了“防晒霜有毒”的谣言。

事实上，如果不涂抹防晒霜的话，会大大增加患皮肤癌的风险，还会导致皮肤老化，所以涂抹防晒霜是利大于弊的。

当然，如果想要更加安全，可以选用物理防晒方法，比如外出时穿长衣长裤、打遮阳伞、戴遮阳帽、戴墨镜等。

（“央视财经”微信公众号、“互联网联合辟谣平台”微信公众号、北京科技报、蝌蚪五线谱、北京晚报、网易新闻共同发布）



哈佛大学的杰克·斯特罗明格教授一起学习免疫学。在2013年，成为曼彻斯特大学、阿斯利康和葛兰素史克资助的炎症研究中心的研究主任。在此之前，他是伦敦帝国理工学院免疫学和感染科的主任。戴维斯率先使用显微镜观察免疫反应。他的研究揭示了新的细胞结构，称为免疫突触和膜纳米管。戴维斯发表论文100余篇，共被引用6000余次。2005年获李斯特奖，2008年获沃尔夫森医学奖，2011年当选为美国医学科学院院士。

（作者系中国科学院大学教授、国际科学素养促进中心研究员）