

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，同学的朋友不停劝说她“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，而且与同学在一起也不好意思扫兴，最终禁不起劝说就和同学一起玩起来。

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，被送来了医院。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异的外貌骗人上当。

其实，除了“干花”，还有些毒品甚至伪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，有时候吸毒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。

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，嘴巴负责搅碎，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包含有机物质，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。

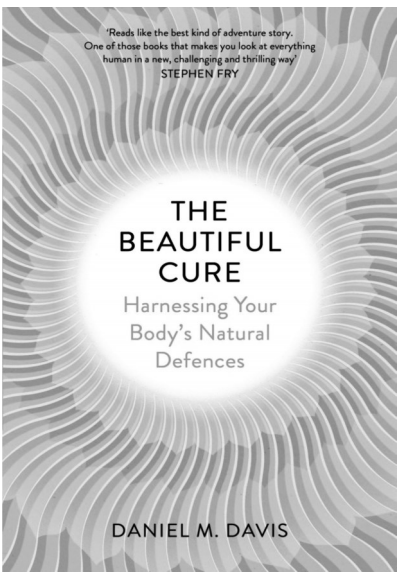
真相：这条流言出自《美国医学会杂志》发表的一篇文章，参与该研究的受试者连续4天、每天4次在全身75%的面积涂抹防晒霜。实际上，一般人很难涂抹到这个剂量。同时，受试者处于室温下，而在实际生活中，涂抹防晒霜都是在室外，流汗等也会让部分防晒霜流失。

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·斯特罗姆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年获沃尔夫森皇家学会优异奖，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）

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

□ 孔令谦

会太累，但是你若非要两个小时就把活干完，身体自然受不了。人体在代谢的过程中，应该排出体外但是没有排出的产物，我们就管它叫“湿”。

除了快餐不好以外，过饱也不好，比如你这个粮仓只能装100吨货物，物流公司每天的运输量也就100吨，结果你非给它装200吨货物，那肯定运不了，那么，多余的东西自然就积存在身体里形成“湿”。

当身体的“物流公司”出问题，你的各个“零部件”还怎么收它们的快递？这个快递可关乎着你的健康，因此千万别小觑了脾湿的危害。

慢食少餐避免脾湿

我们预防“脾湿”等问题的饮食原则是：既不要快餐，也不要过饱。同时，不要贪凉，因为寒主凝滞，很容易堵塞你的运输通道。

另外，要多吃些健脾祛湿的食物，如薏米、陈皮、荷叶、冬瓜等都是预防脾湿或脾湿之人的不错选择。

喝对的茶才会养生

此外，还要“科学”喝茶，俗话说，喝对茶养生长寿，喝错茶伤身生湿。我有个年长的朋友，特别喜欢喝茶，可是喝了一段时间，不但没有神清气爽，反而经常不舒服。原来，他最喜欢喝的茶是龙井和铁观音，而且口味很重，泡得非常浓，而这两种茶都是寒性的，长期喝这两种浓茶，会伤脾，脾伤了自然会生湿。

那么，怎样喝茶才健康呢？

一要分季节：春夏两季，可以喝一点绿茶和乌龙茶，能起到清热解暑的作用。秋冬季节则适合喝一点红茶或者

不做有“味道”的人

□ 刘国昇

