



这几天,我国出现了寒潮天气,大部地区气温暴跌。此次寒潮不仅影响范围广,还伴有雨雪天气。一些和冬季有关的谣言也趁着这股寒潮刷了一波“存在感”。“三重”拉尼娜带来三倍寒冷、德绒是目前最保暖的制衣材料……这些谣言误导群众、产生了负面的社会影响。今天,我们就盘点一下这些谣言,用科学的力量粉碎它们。

## 天气凉了,这些谣言也该“凉凉”了

### “三重”拉尼娜带来三倍寒冷? 真相拉尼娜只是影响冬季气温的因素之一

世界气象组织最新公布的数据显示,已经持续较长时间的拉尼娜事件(以下简称“拉尼娜”)很可能会延续到今年年底或更久,这将是21世纪首次出现“三重”拉尼娜,即北半球出现连续三个拉尼娜冬季。该消息一出,立刻引起广泛关注,同时部分网友给出了自己的“解读”。“三重”拉尼娜一定会带来三倍寒冷。

对此,国家气候中心气候服务首席专家周兵表示,“三重”拉尼娜不是三倍拉尼娜。“三重”拉尼娜是指从2020年开始的连续3个冬季都受到了拉尼娜的影响,影响并不是一年一年不断叠加,也不代表气候影响会逐年加倍。

拉尼娜是指赤道太平洋东部和中部海面温度持续异常偏冷的现象,

也被称为厄尔尼诺现象。拉尼娜出现时,通常伴随着全球性气候混乱。此时,我国易出现冷冬热夏,登陆我国的热带气旋数量会比常年多,出现“南早北涝”现象。在多数拉尼娜达到盛期的冬季,影响我国的冷空气会出现得更加频繁。

“不过,决定冬季气温高低的因素有很多,拉尼娜只是诸多的影响因素之一。”周兵强调,我国冬季气温不仅与东亚冬季风强度密切相关,还与北极海冰、欧亚积雪以及大气环流系统等因素有关。因此,虽然出现拉尼娜的冬季,气温偏冷的概率更大一些,但并不意味着一定会出现冷冬。

### 德绒是目前最保暖的制衣材料? 真相与其保暖效果类似的材料有很多

天气一转冷,德绒几乎成了今年出现频率最高的保暖制衣材料。

很多商家声称,德绒能够自发热,是目前最保暖的制衣材料。那么,事实究竟是怎么样的呢?

“德绒是德国一家国际生命科学集团研发的一种腈纶纤维,主要成分为聚丙烯腈纤维。”天津工业大学纺织科学与工程学院副教授徐磊介绍道,德绒并非新生事物,早在2011年它就进入了我国市场。

“德绒的保暖原理和自发热无关,主要与空气的导热系数有关。”徐磊介绍道,物体的导热系数代表其传递热量的能力,空气的导热系数较低,代表其传递热量的能力低,即热量不容易流失,因此面料能够储存越多空气,就意味着其保暖效果越好。德绒的截面呈双T形,能够“锁”住更多静止的空气,从而就形成了一个绝热层,减少了人体热量的散发。

“不过,‘德绒是目前最保暖的制衣材料’的说法是不正确的。”徐磊介绍道,虽然德绒的导热系数只

有0.05瓦/米·开尔文,在保暖材料中算是比较低的,但是在纤维材料中,与其保暖效果类似的材料还有很多。此外,德绒的吸湿性能也比较一般。相比之下,羊绒材料同样很保暖,而且柔软舒适、吸湿性好、有弹性。再比如羽绒服,其高蓬松性也可以保留大量的静态空气,从而起到保暖的效果,且不容易产生静电。

### 冬天热车越久越好? 真相过度热车会损伤发动机

有经验的老司机都知道,到了冬季,汽车在室外低温环境下启动后,需要怠速运行一段时间,再正常行驶。然而,最近有不少人表示,由于冬季室外太寒冷,热车时间越长越好,这样可以使发动机升温更加充分。这种说法有没有道理呢?

对此,天津职业大学汽车工程学院教师刘军表示,冬季由于室外温度较低,燃油雾化性差,因此在户

外启动发动机时最好使其逐渐升温,不宜加速、加力使用发动机。除此之外,发动机内的机油在低温条件下,其流动性会降低、粘度会提高,就难以起到快速为发动机润滑的作用。因此,冬季开车前热车是有必要的,但是过度热车对汽车的损伤也不小。

“热车时间过长对汽车的损伤主要有两方面。

其一是会让发动机产生积碳,进而影响其性能,特别是会缩短发动机火花塞的使用寿命。其二是在怠速运行过程中,燃油浓度高,长时间怠速运行会浪费燃油,增加污染物排放,加大三元催化器、颗粒捕集器(OPF)的工作负担。”刘军解释道。

对于纯电动汽车,刘军提醒道,电动汽车驱动装置主要由电机、动力电池和控制系统组成,驱动纯电动汽车的能量来自电池,因此不存在热车问题。(陈曦)



### 科普进行时

## 天然提取和人工合成的安全性不分高下

生活中,人们对天然的东西似乎有种与生俱来的亲近感,对食品添加剂更是如此。“天然食品添加剂肯定比化学合成的更安全。”这是大多数人的认识,事实究竟如何呢?

按照我国食品安全法中的定义,食品添加剂是为了改善食品品质和色、香、味,以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。

“无论天然提取还是人工合成的食品添加剂,其安全性都要站在同一起跑线上,即接受科学的检验,也就是风险评估。只要通过风险评估,获得批准并按标准规范使用,其安全性并无高下之分。”11月28日,北京工商大学食品与健康学院教授曹雁平表示,食品添加剂生产企业选择天然提取或人工合成,更多的是取决于成本,因为两者实现工艺目的是一样的。

曹雁平表示,食品安全意识增强,希望尽量少用点添加剂,这个要求无可厚非;但很多天然成分的数量太少或提取太难,没法应用更没法商业化;化学合成能够降低成本,保证食品这个低附加值产业能够可持续。他强调,所有的食品添加剂,不管是天然的还是人工合成出来的,评价的方法和标准都是同一个;只要符合国标2760规定的

使用范围和使用限量,它们的安全性也是一致的,不存在谁比谁更安全的问题。

很多人也担心,食品中的添加剂种类太多,配料表后面一大排,这么多多种累计之后会不会对身体有害?

“其实,不用太恐慌。”科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任阮光锋说,我国食品添加剂国家标准自设立之初,其安全性评价已经考虑了终生、每天、大量摄入的情况,确保人们在日常饮食中摄入的添加剂不会超过每日允许摄入量,远低于能导致疾病的剂量。据阮光锋介绍,国家标准对食品添加剂的使用就有“限量”规定,这个限量通常是动物安全剂量基础上再放大100倍,只要正常饮食,排除每天大量饮酒、或者不喝水只喝饮料等极端现象,其离造成健康危害的量就会有很大距离,毕竟人们不可能终生、每天都吃超标食品。

阮光锋认为,需要强调的是,说“不一定产生危害”并不是说超标行为可以容忍,更不是要让大家吃超标食品。

“消费者可以通过食品标签,选择合法食品,识别配料、食品添加剂、营养成分等信息,避免过敏,均衡膳食。”阮光锋提醒说。(付丽丽)



近年来,随着人们生活水平的不断提高,越来越多人重视起了自己和家人的健康与身材管理,其中不乏有人把吃素当作“养生宝典”“减肥秘籍”。但是你知道吗,长期盲目吃素可能让你越减越肥,严重的还可能危害身体健康。

## 长期吃素可能危害健康

张倩薇 李鸣

“肉”是与素食相对的动物性食物的总称,不仅包括人们常说的猪、牛、羊肉,还包括蛋类、鱼类、禽类等动物性食物。《中国居民膳食指南》也明确指出,动物性食物的蛋白质含量较高,其氨基酸更适合人类且容易被吸收,有利于帮助我们维持机体的各项功能。

### 长期吃素不吃肉,身体会“受伤”

**1. 贫血**  
铁元素和维生素B<sub>12</sub>都是人体必不可少的造血元素。肉类中铁含量丰富、易吸收,而植物性食物中含有的铁元素难以被人体吸收和利用;维生素B<sub>12</sub>主要来源为动物性食物,植物性食物中含量很少。所以,如果长期素食,又没有额外补充铁元素和维生素B<sub>12</sub>,容易导致贫血。

**2. 面色差**  
贫血除了容易导致皮肤苍白、面色差外,维持皮肤弹性的胶原蛋白也可能在长期素食过程中,因蛋白质摄入不足而导致其合成原料减少,带来皮肤松弛、皱纹增多的情况。

**3. 免疫力下降**  
蛋白质摄入不足可能导致机体制造抗体能力下降,造成抵抗细菌、病毒的能力降低,从而诱发疾病。

**4. 内分泌失调**  
长期、绝对的素食可能导致微量元素、Ω-3多不饱和脂肪酸等营养素缺乏,导致内分泌失调、记忆力下降、脱发、情绪焦虑等症状出现。

### “身心”兼顾的吃肉方法

**1. 学会适量:餐餐有肉,优选“小荤”**  
尽量每餐都安排适量的动物性食品,原则是既不集中过量食用动

物性食品,也不要不见一点荤腥。建议安排饮食时,少做“大荤”多做“小荤”,荤素搭配的“小荤”可以控制肉类的摄入量,还可以均衡营养。

**2. 学会挑选:少吃肥肉,优选鱼禽**  
在等重情况下,脂肪提供的能量是碳水化合物的两倍多,且其含有的饱和脂肪酸会提高机体血脂水平,所以建议少食用肥肉。此外,虽然大多数肉类营养成分不相上下,但是脂肪含量和氨基酸的组成上还是有差异,建议优先选择鱼虾、禽肉、瘦肉等富含优质蛋白且脂肪含量较低的肉类。

**3. 坚持吃蛋:保证每天一个全蛋**  
对健康人来讲,每天一个全鸡蛋对血清胆固醇水平影响很小,但其带来的健康效益很高,建议每天食用一个全蛋。  
(作者张倩薇系四川省营养学会会员,李鸣系四川大学华西第四医院副教授、四川省营养师协会副会长)



### 我的健康我做主

## 急性疼痛是症状 慢性疼痛是疾病

近日发布的一份《中老年常见疼痛防治认知调研报告》显示,超过半数中老年人患有两种及以上常见疼痛。世界卫生组织明确指出,急性疼痛是症状,慢性疼痛是疾病。

**颈肩腰腿痛。**这类疾病在中老年常见疼痛中几乎占一半左右,公众熟知的颈椎病、腰椎病、骨关节炎、肩周炎等一系列疼痛性疾病都属于此类。中老年人是颈肩腰腿痛类疾病的最大患病人群,在

人体退行性病变过程中,首先表现为各种各样的颈肩腰腿痛问题。  
**神经病理性疼痛。**如三叉神经痛、坐骨神经痛,中老年人易患的带状疱疹相关性疼痛,糖尿病性周围神经病,这类疾病也严重影响患者生活质量。

**癌性疼痛。**这类疼痛治疗难度大、疼痛程度剧烈。

此外,头面部疼痛、肌肉软组织疼痛等也是常见疼痛问题。(鄂宝)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

## 广汉市:着力增强群众国家安全意识

宣传活动。  
活动中,一是组织各镇(街道)在便民服务中心、菜市、商超开设宣传点,发放《反间谍法》和反邪教相关宣传资料,通过“听宣讲领小礼品”的方式,以通俗易懂的语言向群众宣传《反间谍法》和反邪教知识,倡导广大群众要以实际行动杜绝一切损害国家安全的行为,要时刻警惕间谍组织和邪教的破坏,要树立“国家安全、人人有责”意识。二是组织全市相关部门开展《反间谍法》教育培训活动,通过学习相关内容和

观看反间谍宣传视频,进一步提高全市干部职工国家安全意识、责任意识和安全防范意识。三是开展国家安全进校园活动。市教育局与市公安局联合在全市46所中小学开设了国家安全课堂,对《反间谍法》和反邪教知识进行宣传教育。在国家安全课堂上,学校思政课老师和驻校民警通过以案释法的形式,以真实的间谍案件和邪教案件,让中小学朋友深刻地了解到间谍和邪教对国家安全的破坏,以及对人民生活秩序的危害,一桩桩鲜活的

案例激发了学生的爱国热情,树立了维护国家安全的意识,筑牢了安全“第一关”。  
此次宣传教育活动覆盖了全市所有镇(街道)、党政机关和所有中小学校,发放各类宣传资料2万余份。通过此次活动,进一步提高了广大干部群众对危害国家安全行为的认识,切实增强了他们维护国家安全和对敌斗争的意识,在全市树立了“国家安全、人人有责”的共识,共同筑牢了维护国家安全的人民防线。(省反邪教协会供稿)



本报讯 为进一步增强广大干部群众国家安全意识,筑牢国家防线,德阳广汉市组织市级相关部门和镇(街道)开展了以《中华人民共和国反间谍法》(以下简称《反间谍法》)和反邪教宣传为主的国家安全宣传教育下基层、到机关、进校园