

当朋友圈、社交媒体争相晒雪景和热红酒时,一种可能致命的健康危机也许正悄然潜伏。权威统计数据显示,冬季的某些空间环境——健身房、桑拿房和过度供暖的室内,这些你以为安全的地方,很可能成为隐形的“高温区”,导致热射病的发生。

根据《中国热射病诊断与治疗专家共识》,“热射病”是由热损伤因素作用于机体引起的致命性疾病,是指暴露在热环境或者剧烈运动导致机体产热与散热失衡,通常发生在夏季高温且伴有高湿的天气。其实在其他季节,只要是高温高湿环境,都可能成为热射病的诱因。

热射病并非夏天专属 警惕冬日里的“热伤害”

这些冬季“温暖陷阱”需警惕

1.健身房与操场上的“硬核开练”
场景:2025 年 10 月,刚入学不久的大一男生王某在操场跑步时突然倒地昏迷,被紧急送医。经诊断,他患上了重度劳力型热射病。经过近半个月的全力抢救,他才脱离生命危险,逐渐恢复。

危险分析:长时间高强度运动后,肌肉产热剧增,同时一些人为了保暖御寒常穿着厚重、不透气的衣物,这会在体表形成“保温层”,严重阻碍散热,有诱发热射病的风险。运动后若继续停留在温暖的健身房或更衣室内,风险会进一步加剧。

你必须知道:合适的运动环境应保证通风;穿着应选择专业、透气排汗的速干材质,避免穿着“暴汗服”或加绒运动服;应及时补充含电解质的液体,即使不渴也要定时饮水。

2.温泉、桑拿后的“放松”
场景:2024 年 12 月,酷爱桑拿的韩某在洗浴中心桑拿房内没多久便昏迷。送医后诊断为热射病诱发的严重肺水肿。

危险分析:温泉、桑拿房等休闲场所温度高、湿度大且密闭,人体散热效率低。而舒适感会让人放松警惕,延长

停留时间,长期处在高温高湿环境下,体温调节中枢会发生问题,机体的产热明显大于散热,导致机体的核心温度明显升高。尤其需要警惕的是,酒后绝对要避免泡温泉或蒸桑拿,因为酒精会扩张血管、加速脱水并干扰体温调节,与高温环境叠加,风险倍增。

你必须知道:泡温泉、蒸桑拿每次不宜超过 15—20 分钟。前后必须补充足量水分。一旦感觉头晕、胸闷,必须立即离开高温环境到凉爽处休息。

3.密闭室内的“温暖茧房”
场景:冬季长时间处于密闭的暖气房内,对于体温调节能力较弱的老年人、慢性病患者或服用某些特定药物的人群而言,同样会诱发热射病。

危险分析:当室温持续高于 25℃、湿度低于 30%时,人体会通过呼吸道和皮肤持续丢失水分(不显性失水)。加上冬季口渴感迟钝、饮水不足的习惯,可能在不知不觉中导致身体脱水,削弱体温调节能力。

你必须知道:秋冬供暖或开空调时,室内温度最好保持在 18—24℃之间,湿度保持在 50%—60%左右;多开窗通风,建议早晚各一次,时长不低于 30 分钟;养成定时饮水的习惯,建议每天饮水 1.5—2 升。

打破认知误区,安全温暖过冬

误区一:冬天不会中暑,热射病是夏天专属。
真相:热射病的本质是产热与散热失衡,夏季是热射病的一个高发季节,但是其他季节不等于不会发生。若在冬季穿着过厚衣物剧烈运动、长时间待在高温高温密闭环境等,也会发生热射病。

误区二:运动时穿厚点,出汗多瘦得快。
真相:出汗减掉的主要是水分,不是脂肪。穿不透气衣物(如暴汗服)运动会严重阻碍散热,大幅增加热射病风险,是危险且无效的做法。

误区三:蒸桑拿出汗多=排毒效果好。
真相:汗液中 99%以上是水和电解质,所谓“毒素”微乎其微。过度追求出汗只会导致脱水和电解质紊乱,甚至引发危险。

误区四:热射病就是普通中暑,休息一下就好。
真相:热射病是最严重的中暑类型,属于医学急症,会发生多脏器功能损伤,甚至多脏器功能衰竭,如果不积

极干预和救治,死亡风险很高。

牢记紧急处理三步法,把握黄金救援时间

当发现有人在高热环境后出现意识改变(如谵妄、抽搐、昏迷)、皮肤灼热(可能反而不出汗)时,我们需要:

1.快速脱离,紧急降温。立即将患者转移至阴凉通风处。快速降温是抢救的第一关键,如果是冬季室内发病,应立即打开窗户通风,降低室内温度和湿度,并适当减少患者衣物,可采用冷水擦拭全身皮肤,或将冰袋置于颈部、腋窝、腹股沟等大血管经过处。

2.紧急呼救要明确。立即拨打 120,清楚地说明“疑似热射病,患者高热、意识不清”。

3.避免致命错误。不要给意识不清的患者喂水,以防窒息;不要使用酒精擦拭降温;不要试图用退烧药处理。

真正的冬日温暖,来自对身体信号的敏锐觉察和对环境风险的清醒认知。这个冬天,你可以继续享受运动的畅快、温泉的放松和室内的温暖——只需多一份基于科学的知识和恰到好处的谨慎。毕竟,最持久的温暖,永远是健康和安全给予的。

(据科普中国网)



我的健康我做主

网传炒菜时加醋不仅能保持绿叶菜翠绿,还能促进钙的吸收。这种说法真的靠谱吗?

炒绿叶菜加醋 既难保翠绿也难促补钙

加醋反而加速褪色

绿叶菜之所以会呈现绿油油的颜色,主要是因为它们的叶片、茎干中含有大量的叶绿素。在叶绿素分子结构的中心,是一个镁离子(Mg²⁺),这个镁离子正是叶绿素能够保持翠绿色的关键所在。

在加热以及酸性条件下,植物细胞中的叶绿素会发生脱镁作用,叶绿素结构中心的镁离子会被氢离子取代,成为脱镁叶绿素。

当我们炒菜或者煮菜时,高温会破坏植物的细胞结构,植物细胞中的有机酸会释放出来,让叶绿素很快失去原有的翠绿色泽。如果此时加醋,会让酸性变得更强,在这种情况下,叶绿素更难保持原有色泽,反而会加速褪色。

既然酸性环境会加速叶绿素的脱镁作用,那如果在炒菜时加一些碱性物质(比如小苏打),是不是能让绿叶菜的翠绿色保持得更久一些?

确实可以。不过,在炒菜时加入小苏打,可能会造成蔬菜中的水溶性维生素流失,得不偿失。

如果你确实很在意蔬菜色泽,

可以缩短炒菜时间,或者选择用快速焯水+凉拌的方式做菜,这样能减少叶绿素的脱镁作用。

加醋对促进钙吸收几乎没作用

炒菜时加醋能让绿叶菜里的钙变得更易吸收吗?

提出这种观点的人认为,醋是酸性的,它更容易让绿叶菜中的钙变成离子形式游离出来,可以更好地被人体吸收。

但这种说法忽略了两个重要因素,蔬菜里的草酸以及醋酸的用量。

很多绿叶菜自身草酸含量较高,钙会与其形成稳定的草酸钙。从理论上来说,在比较强的酸性环境下,草酸钙里的钙离子确实可以被析出。但醋酸本身并不是强酸,而且在炒菜时也不可能加太多醋,所以炒菜时加醋,对提升钙的吸收几乎没有什么影响。

其实从补钙方面来说,选对蔬菜品类远比炒菜时放醋更重要。例如,选择钙含量比较高,同时草酸含量较低的蔬菜可以更好地补钙。如白菜、小油菜、芥蓝、西兰花等草酸含量相对较低,钙含量又很高,它们算是绿叶菜中补钙效果比较好的。(据科普中国网)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

最近,一种号称能“开挂”的抢票方法在网络走红:多位博主分享经验,称将手机放入电饭锅内胆后狂点击屏幕,就能大幅提升抢票成功率,还煞有其事地说这是法拉第笼效应。

但真相恰恰相反:电饭锅的金属结构确实会屏蔽电磁波,可这种屏蔽会让手机信号更弱、延迟更高,反而降低抢票成功率。

从物理学与通信技术角度分析,这种所谓的“技巧”毫无科学依据,其走红本质上是人们对电磁屏蔽知识的误解。

下面,我们就来详细拆解其中的误区。

把手机放入电饭锅里抢票,成功率就会变高?

电饭锅抢票:不仅无效,反而添乱

手机抢票过程中,影响结果的关键因素主要包括网络延迟、运营商路由质量、服务器的排队与限流机制等。这些因素决定了客户端与服务器之间的通讯时效,而手机端的信号强弱只在链路的最后一跳产生影响,通常属于影响较小的变量。尤其在抢票这种高并发场景下,系统瓶颈往往出现在服务器侧,而不是用户端的无线信号质量。因此,试图通过改变手机的接收环境来提升抢票效率,本身就忽略了抢票体系的核心限制。

相较于这些决定性因素,把手机放入电饭锅抢票所带来的影响反而是负面作用。

市场上绝大多数电饭锅采用金属内胆或金属外壳,这种结构会对无线电波形成一定程度的反射与吸收,等同于构建了一个简易且不完整的屏蔽腔体。在这种环境下,手机与基站之间的无线信号会显著衰减,甚至出现完全无法连接的情况,这远远超过服务器限流带来的自然延迟。

信号质量下降的后果是多方面的。一方面,手机需要更长时间才能完成数据包的发送与接收,造成整体传输速度下降;另一方面,信号弱化会导致链路层频繁重传数据,从而进一步拉高网络时延。

在抢票竞争极为激烈的场景中,通信延迟可能导致请求被推迟、转入等待队列,甚至直接失败,因此使原本有限的抢票机会进一步缩小。



为什么会让部分人产生“好像灵了”的错觉?

尽管从通信与电磁原理来看,把手机放进电饭锅并不会提升抢票效率,但这一做法依然在网络上持续流传,部分用户还感到似乎确实有点用,这又是为什么?

首先,这是典型的幸存者偏差。在大量尝试抢票的用户中,真正抢到票的比例相对较低,而少数抢到票的人往往愿意主动总结经验并在社交平台上分享所谓的成功秘诀。其中的部分群体正好使用了电饭锅抢票这一做法,于是在叙述中把两者建立起因果关系。

相反,没抢到票的人即使尝试了同

样的方式,也少有动力公开表达失败经历。随着时间推移,公众获取的信息被筛选过,只看到成功者的声音,从而形成一种不准确的印象——很多人都说这个方法有效。

社交平台虽有用户分享失败经历,但这些内容获得的关注和传播量远低于成功经验分享,容易湮没在信息流中。

其次,与抢票相关的焦虑也会强化一种行为仪式化倾向。当用户面临高度竞争、几乎无法完全掌控结果的场景时,往往需要通过某种重复而可执行的动作来获得心理上的稳定感。如把手机放进电饭锅、清后台、重启手机、把手机举高等,都是这一类操作。

它们的共同特点是操作简单、步骤明确、具有象征意义,让使用者感觉自己参与了某种优化过程。虽然这些动作实际上不会改善网络性能,但它们能降低紧张感、增加正在努力抢票的感受,因此被误认为真的提升了成功率。

此外,社交传播中的从众效应与故事效应也在推波助澜。当大量视频、帖子以夸张甚至戏谑的方式呈现放电饭锅里抢票成功的案例时,会进一步降低公众对这种说法的怀疑程度。很多用户

在看到这种内容时,即便心存疑惑,也容易抱着试一下也无妨的态度模仿,从而让传闻流传得更快。

法拉第笼效应:被曲解的科学概念

把手机放进电饭锅里抢票之所以能够在网络上流传,并非完全空穴来风。其背后的模糊科学概念,正是所谓的法拉第笼效应。

法拉第笼是一种利用金属材料构成的封闭腔体,用于屏蔽外部电磁场的结构。在均匀的外部电场作用下,金属表面的自由电子会重新分布,使内部空间形成一个电场强度近乎为零的区域。如此,不论外部电磁波如何变化,都无法有效穿透金属屏蔽层,内部设备因此获得卓越的电磁隔离效果。

电饭锅之所以被误认为具有法拉第笼效果,主要是因为它确实含有较大面积的金属内胆或外壳。但其结构并不封闭,无法形成一个连续的金属封闭腔体。就算盖上盖子,还是会在接缝多、屏蔽不完全的特点,并且不具备完整的屏蔽层厚度与接地条件。因此,严格来说,电饭锅只能在物理上产生部分、有限且不均匀的屏蔽作用,它真正发挥的功能不是筛选信号,而是削弱所有信号。

归根结底,把手机放进电饭锅并不会为抢票带来任何优势。真正影响抢票体验的是网络链路质量、设备性能以及服务器排队策略,而不是某种看似科学的操作。与其把时间花在无效技巧上,不如选择稳定的网络、并提前做好准备。

(杨超)

科学辟谣

SCIENCE FACTS

免疫力越强越不容易生病?

这种说法并不准确,甚至存在一定误导。

在日常生活中,提高免疫力几乎成了健康话题里的万能答案。感冒了,要提高免疫力;疲劳了,也说是免疫力下降;不少保健品更是直接打出增强免疫力的口号。在这样的语境下,很多人自然会认为:免疫力越高越好,越强越安全。但从医学和研究的角度来看,这种理解过于简单,甚至可能把方向带偏。

免疫系统的核心任务,是在合适的时间、以合适的强度,对合适的目标作出反应。它既要足够敏感,能迅速识别病原体;又要足够克制,避免无差别攻击自身组织。

如果把免疫系统比作汽车,真正重要的不是马力有多大,而是油门、刹车和方向盘是否协调。免疫反应不足,确实会增加感染风险;但免疫反应长期偏强、炎症水平持续升高,同样会带来问题。

这提示我们:免疫相关指标偏高,并不等同于更安全,反而可能意味着免疫状态失衡。

综合现有研究可以看到,无论是在普通人群还是特定疾病人群中,免疫和炎症指标异常升高,往往与不良结局相关。因此,与其问“免疫力能不能再高一点”,不如换一个更科学的问题:我的免疫系统是否处在一个平衡、可调控的状态?这也意味着,在日常健康管理中,与其盲目追求增强免疫力,不如关注那些有助于免疫系统稳定运作的基础因素,比如规律作息、充足睡眠、合理营养、控制慢性炎症发生风险等。

作者:蒋永源 第三军医大学内科硕士
审核:唐芹 中华医学会科普专家委员会副秘书长、研究员、国家健康科普专家

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。