



霜降刚过,一波冷空气再次来袭。一些关于冬季的“注意事项”也流传开来。我们常说的一些老经验,如“护住头,防感冒”;寒冷能激活棕色脂肪,所以冬季穿得少容易瘦;有微信文章表示,冬季需注意供暖辐射,受到了严重的供暖辐射,或可致白血病……这些传言真的正确吗?



# 冬季这些传言,别信!

## 误区一: 寒冷能激活棕色脂肪,少穿点容易瘦

近日有文章说,研究人员在小白鼠身上做了实验,把肥胖的小白鼠放在5摄氏度的环境一周后,体重平均降低了14%。从而有传言表示,寒冷能让人变瘦,是这样吗?“这种说法并不科学。”四川省第二中医医院治未病中心主任马界表示,在寒冷的刺激下,人类会利用两种快速产热的方式来维持体温。一种是战栗产热,也就是我们俗称的“打抖抖”,通过骨骼肌的收缩来提供热量。另外一种是非战栗性产热,又称代谢产热,主要通过棕色脂肪组织内的脂类分解和氧化来完成。“虽然棕色脂肪具有燃脂效果,但是它大量存在于婴儿或者小型哺乳动物的体内,如小白鼠。在成年人身上,棕色脂肪只有少量残留,主要分布于颈部。所以,成人

想靠寒冷刺激棕色脂肪减肥,并不科学。”马界说。

## 误区二: 供暖辐射严重,可导致儿童患白血病

暖气可以说是北方冬季的标配。近日有微信文章表示,受到了严重的供暖辐射,或可致孩子患白血病。这种说法正确吗?西安市第九医院血液科主任李源说:“我从医20多年,门诊上、学术会议上也从来没有碰到或者听说地暖导致儿童患白血病的。儿童白血病的发病机制,目前普遍认可的病因有物理因素、化学药物、电离辐射、遗传因素等。其中电离辐射包括核辐射、X射线等,医学上已经证实其可造成骨髓抑制,引起基因突变,导致白血病的发生,但没有听说过地暖致白血病的说法。”

长沙市中心医院血液科副主任医师李杰平介绍,白血病的确切

病因至今还没有完全明确。很多因素被认为和白血病的发病有关系,如病毒、家族遗传、放射、辐射等,此外,各种电离辐射也可引起人类白血病,白血病的发病取决于人体吸收辐射的剂量,整个身体或部分躯体受到中等剂量或大剂量辐射后都可诱导白血病,小剂量辐射能否引起白血病仍不确定。“近年来还有不少报道指出,室内装修和家具、玩具污染,是城市儿童白血病发病率上升的一个重大诱因。”李杰平说。

## 误区三: 头部散热最多,不戴帽子易患感冒

“对于大人而言,戴帽子与感冒之间没有必然的联系。戴帽子就有两个作用,一是防止头部受凉,另外就是防止太阳晒,它与感冒之间没有必然的联系。”遵义医学院附属医院主治医师张旋表示,对于

儿童而言,宝宝的体质也并不会受到戴没戴帽子的影响。

美国《儿科医生》杂志所做的一项调查显示:大约40%~50%的父母相信低温会让孩子患上感冒。但是根据美国儿科学会的说法,感冒之所以在天冷的季节多发,是因为那个时候孩子们会更多地呆在室内,与其他同学更多、更近地接触,这就给病毒传播提供了更加方便的渠道。

而“头部散热多”的说法,可以追溯到19世纪50年代。美国陆军决定在极寒条件下进行几项测试,然后测量身体流失的热量。军人们全身上穿戴了最新的极地生存装备,唯独没有戴帽子。后来试验发现头部确实散失了相当一部分体热,但是在这种全副武装、不戴帽子的情况下,人体当然首先要通过头部来散失大部分热量了。于是美国陆军科学家得出结论,人体40%~45%的热量经由头部流失。但《英国医学杂志》刊登的一篇

文章写到,印第安纳大学健康政策中心的研究人员表示:“如果‘头部丢失热量最多’的说法真的是正确的,那么一个没戴帽子就出门的人明显会和没穿裤子出门的人一样冷,但显然我们都知道显然事实并不是这样。”(据《科技日报》)



栏目:四川省民族科普服务中心 协办:凉山州科协

## 秋季小儿哮喘多发 应避免接触过敏原

秋季是小儿哮喘的多发季节。医疗专家提醒,过敏原暴露是诱发哮喘的常见原因,有哮喘过敏体质的孩子尤其要注意避免接触过敏原。

专家介绍,小儿哮喘是一种慢性气道炎症,主要表现为呼吸急促、喘息反复发作,还有一些不典型的症状,如慢性咳嗽、胸闷等。哮喘反复发作不但导致患儿反复就诊,还可导致肺不张、

胸廓畸形等不良后果,严重影响孩子生活质量。

重庆医科大学附属儿童医院呼吸中心主任罗征秀说,哮喘表型复杂,临床表现及诱发因素个体差异较大。如果对哮喘认识不足,易将其误诊为支气管炎、喘息性支气管炎或肺炎等。

专家提醒,呼吸道感染、过敏原暴露等是诱发哮喘急性发作的常见原因。在日常生活中,常见的过敏原有牛奶、鱼、虾、蟹等食入性过敏原,也有尘螨、花粉、动物毛屑等吸入性过敏原。

“找到过敏原,才能有效避免哮喘发作,做到早期监测及干预。”罗征秀说,改善家庭卫生环境,定期晾晒衣被,防止尘螨聚集等,可有效预防相关过敏原引起的哮喘发作。另外,冷空气刺激也可能诱发哮喘,秋冬季出门可以给孩子戴口罩,避免冷空气吸入刺激。(星华)



## 生活小提示

良好的地铁车厢环境,关系着每一位乘客的乘坐体验。日前,交通运输部发布了《城市轨道交通客运组织与服务管理办法》(以下简称《办法》)。在乘客行为规范方面,《办法》明确了影响运营安全的10类禁止性行为,以及影响秩序的7类约束性行为。出台这一规范,是打造文明交通的必然选择,既符合大多数乘客的真实意愿,也契合城市发展进步的现实需要。据悉,《办法》将于2020年4月1日起施行。

## 乘坐地铁有新规

### 10类禁止行为

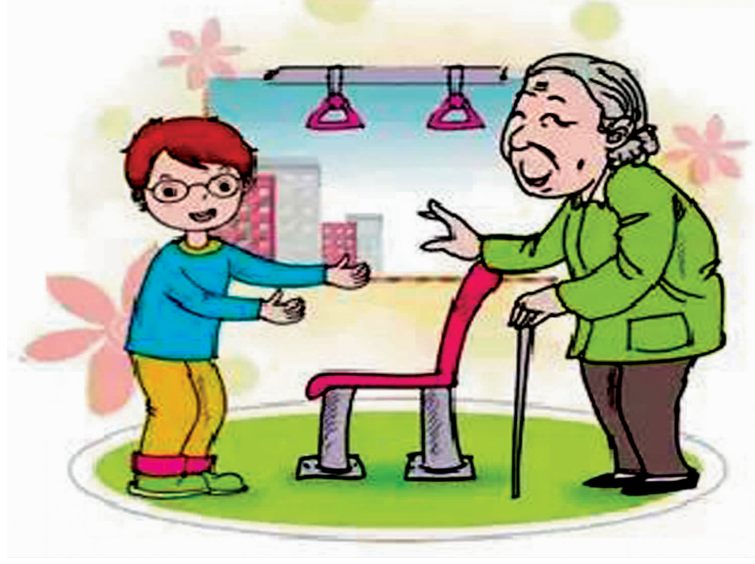
- 拦截列车,提示警铃鸣响时强行上下列车,车门或站台门关闭后扒门;
- 擅自操作有警示标志的按钮和开关装置,在非紧急状态下动用紧急或者安全装置;
- 携带有毒、有害、易燃、易爆、放射性、腐蚀性,以及其他可能危及人身和财产安全的危险物品进站、乘车;
- 攀爬或者跨越围栏、护栏、护网、站台门等,擅自进入驾驶室、轨道、隧道或者其他有警示标志的区域;
- 向轨道交通线路、列车以及其他设施投掷物品;
- 损坏车辆、站台门、自动售票机等设备,干扰通信信

- 号、视频监控设备等系统;
- 损坏、移动、遮盖安全标志、监测设施以及安全防护设备;
- 在车站、列车内吸烟,点燃明火;
- 在运行的自动扶梯上逆行、

- 号、视频监控设备等系统;
- 损坏、移动、遮盖安全标志、监测设施以及安全防护设备;
- 在车站、列车内吸烟,点燃明火;
- 在运行的自动扶梯上逆行、

### 7类约束性行为

- 影响运营安全的其他行为。
- 在车站或者列车内涂写、刻画,或者私自张贴、悬挂物品;



- 携带动物(导盲犬、军警犬除外)进站乘车,携带有严重异味、刺激性气味的物品进站乘车;
- 推销产品或从事营销活动,乞讨、卖艺及歌舞表演,大声喧哗、吵闹,使用电子设备时外放声音;
- 骑行平衡车、电动车(不包括残疾人助力车)、自行车,使用滑板、溜冰鞋;
- 在列车内进食(婴儿、病人除外);
- 随地吐痰、便溺、乱吐口香糖,乱扔果皮、纸屑等废弃物,躺卧或踩踏座椅;
- 在车站和列车内滋扰乘客的其他行为。(华新)



## 合理预防 远离“卒中”

10月29日是第14个世界卒中日,今年的宣传主题是“预防为主,远离卒中”。脑卒中俗称脑中风,是我国居民第一大致死病因,同时也是致残的重要疾病。我国每年新发脑卒中患者高达240万。发病人群不仅局限于老年人,中年人、青年人同样有很高的发病率。虽然脑卒中有许多危险因素、病因及发病机制,且有效的治疗方法较局限,但积极进行脑卒中的预防可以有效防范脑卒中的发生及降低再卒中的发生率。

脑卒中的预防可分为一级预防和二级预防。一级预防是指对尚未发生脑卒中的人群进行危险因素的预防;二级预防是指对已发生脑卒中的患者进行干预,以便改善症状、降低致死致残率。因此,从养成良好的生活习惯起,合理的预防卒中,远离卒中。

- 适当运动。在忙碌的工作生活之余,减少看手机、看电脑的时间,适当运动,加速血液循环,促进脂质代谢,提高血液中高密度脂蛋白胆固醇的含量,从而预防动脉硬化,有效预防脑卒中。
- 控制饮食。保持低盐、低脂和

- 低热量的饮食,少吃糖类和甜食,营养均衡。
- 戒烟限酒。吸烟及每天超过60g乙醇含量的饮酒的会大大提高脑卒中风险。
- 定期进行健康体检。作息规律,避免熬夜及情绪激动。
- 对于脑卒中的致病危险因素(如:高血压、糖尿病、高血脂症、房颤)做到及早发现,及早干预。对于不健康的生活方式(如:酗酒、吸烟、睡眠不足、缺乏运动等)积极纠正。最大程度上避免卒中的发生。
- 对于已经发生过脑

卒中的患者,高血压和糖尿病是再卒中最危险因素,因此积极管理血压及血糖尤为重要。脑梗死的预防从发现危险因素之日起启动,再卒中的预防在前次脑梗死的急性期即开始。(钟健)



## 长宁县 多措并举筑牢基层反邪防线



重点对村社干部、留守老人、妇女、儿童以及返乡农民工等群体,有针对性地进行反邪教宣传,积极引导群众崇尚科学、远离邪教,提高群众的识邪、反邪、拒邪意识和能力。同时,全县各乡镇、村社帮教干部、反邪教教志愿者对辖区内涉邪教人员进行实地走访,并通过询问本人、亲属及周边住户,了解其当下的思想动态和生活状况,切实解决涉邪教教人员工作上的困难,引导他们过上健康积极的生活。

据统计,此次宣传活动共开展反邪知识巡回宣讲40余次,引导留守老人、妇女、儿童积极参与,群众受教育面达95%以上。通过进村入户面对面宣传,真正实现了群众防邪反邪知识入耳、入脑、入心、入行,在全社会掀起了全民反邪拒邪的热潮,为构建平安、和谐、幸福新长宁奠定了坚实基础。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。