

天冷了,这些流言千万别信

婺源画卷



婺源县石城村美景(11月8日摄)。
江西省婺源县的枫叶、晨雾、梯田等景色犹如一幅画卷,在世人面前尽显和谐生态之美。
新华社记者 胡晨欢 摄

冻着点容易瘦?供暖辐射严重孩子易患白血病?露脚脖子导致巧克力囊肿?

随着一波波冷空气的来袭,一些关于冬季的“注意事项”也流传开来。如我们常听说一些老经验,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,或可导致白血病;还有文章称,冬天穿露脚踝的九分裤或得卵巢巧克力囊肿……这些传言是真的吗?

误区一

寒冷能激活棕色脂肪 少穿点容易瘦

天气一冷,运动也少了,似乎减肥更加困难。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,但是它只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。

东南大学附属中大医院营养科主任王春香介绍,虽然名叫“脂肪”,但棕色脂肪的作用更像是肌肉。它负责分解引发肥胖的白色脂肪,将葡萄糖和白色脂肪转化成二氧化碳、水和能量,而本身并不储存热量。棕色脂肪的产热效率极高,一小块棕色脂肪就能燃烧大量的卡路里,甚至能将身体其他部位储存的白色脂肪作为它的“燃料”。

“但棕色脂肪在成人的身体里,分布却是极少的。”王春香说,“对于成年人来说,棕色脂肪只在颈部两侧,背部上侧、锁骨和脊柱周围以及大血管周围有少量存在。”一个正常成年人的体内,大约有60克棕色脂肪,而通过CT等影像学比较,肥胖人群棕色脂肪分布要比瘦子更少,男人的棕色脂肪分布也比年轻女性更少。

误区二

供暖辐射严重 可导致儿童白血病

现在部分南方地区也开始供暖了,但近日有微信文章表示,受到了严重的供暖辐射,或可导致孩子患白血病。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,目前普遍公认的病因有物理因素、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。

“病毒可能是主要的因素,RNA病毒对鼠、猫、鸡和牛等动物的致白血病作用已很肯定,这类病毒所致的白血病多属于T细胞型。第二个因素是遗传因素,有染色体畸变的人群,白血病发病率高于正常人,还有先天性再生障碍性贫血,发生白血病的几率就高很多。”李杰平说,除此以外放射、辐射也是主要因素,各种电离辐射可以引起人类白血病,白血病的发生取决于人体吸收辐射的剂量,整个身体或者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。

“化学毒物或药物等因素也会诱发白血病发生,苯及其衍生物、氯霉素、保泰松、乙双吗啉、烷化剂和细胞毒物、药物等均可诱发白血病,像乳腺癌、卵巢癌和肺癌化疗后,也容易发生继发性白血病。近年来还有不少的报道指出,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

露脚踝身体受寒 容易得巧克力囊肿

露脚踝已经成为年轻人穿衣的一个特征,近日,有文章表示,请把裤腿放下吧!一名16岁的小姑娘,为了美,冬天也一直穿露脚踝的九分裤结果却得了卵巢巧克力囊肿。

但目前并无直接证据说明露脚踝和患巧克力囊肿有因果联系。北京协和医院妇产科主任医师向阳介绍,卵巢巧克力囊肿又名卵巢子宫内膜异位囊肿,是子宫内膜异位症的一种病变。

正常情况下,子宫内膜生长在子宫腔内,受体内女性激素的影响,每月脱落一次,形成月经。如果月经期脱落的子宫内膜碎片随经血逆流经输卵管进入盆腔,种植在卵巢表面或盆腔其他部位,形成异位囊肿,这种异位的子宫内膜也受性激素的影响,随月经周期反复脱落出血,如病变发生在卵巢上,每次月经期局部都有出血,使卵巢增大,形成内含陈旧性积血的囊肿,即“卵巢巧克力囊肿”。

“由于病因不清,其组织学发生复杂,不能完全预防。根据可能的病因及流行病学结果,可从以下几方面进行预防:防止经血逆流;药物避孕;防止医源性异位内膜种植。”向阳说。

湘潭市妇幼保健院妇产科主治医师周薇也表示,卵巢巧克力囊肿的病因尚未清楚,但与以人工流产为主的宫腔手术有着密切关系。因此,落实避孕措施,杜绝人工流产,有助于预防卵巢巧克力囊肿的发生。

误区四

头部散热最多 不戴帽子易患感冒

一到冬季,我们常听说一些老经验,如“护住头,防感冒”,有传言表示,冬季头部流失热量最多,没有戴帽子出门,明显会容易得感冒等疾病,这是真的吗?

“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。军人们全身上下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发大部分热量了。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,但我们都知道显然事实并不是这样。”

本报综合消息

中华鲟再获13.3万尾全人工繁殖“宝宝”

新华社武汉11月7日电(记者李思远 王自宸)随着第二批鱼卵6日晚完成孵化,中华鲟全人工繁殖再次成功。作为我国唯一专门进行中华鲟研究保护的科研单位,三峡集团中华鲟研究所2019年两批次繁殖过程共收获鱼卵41万颗,最终孵化出子二代幼鱼13.3万尾,数量为历史之最。

6日下午,记者来到位于湖北省宜昌市的中华鲟研究所保育车间,中华鲟出苗已处于尾声,十几口整齐排列的水缸中,状如蝌蚪的中华鲟“宝宝”们正在自由游弋。高级工程师、中华鲟研究所宜昌实验站副主任张德志介绍说,今年共人工催产两条雌性亲鱼,先后获得两批鱼卵。其中,第一条亲鱼长2.18米,重66千克,为首次性成熟产卵,产下14万颗鱼卵,最终出苗1.3万尾;第二条亲鱼正处于生育的成熟期,长2.3米,重128千克,产下鱼卵27万颗,最终出苗12万尾。

张德志说,首批中华鲟“宝

宝”于10月18日出生,平安度过垂游期、平游期、沉底期之后,于10月31日左右开口摄食。目前,这批中华鲟“宝宝”大都体征正常,成活率近90%,比往年40%至50%提高了约一倍。

“这主要得益于中华鲟全人工繁殖技术更加成熟。”张德志说,科研人员今年在亲鱼营养调控等方面取得突破,充足的营养为中华鲟“宝宝”成活奠定了坚实的基础。

中华鲟是我国特有的珍稀洄游鱼类,是世界现存鱼类中最原始的种类之一,被誉为“活化石”。20世纪80年代,科研人员利用野生中华鲟亲鱼人工繁殖培育出子一代;2009年,子一代成功繁育出子二代,中华鲟全人工繁殖成功,标志着中华鲟种群自此可以在全人工环境下生存繁衍。

目前,2009年出生的首批子二代中华鲟已经接近性成熟,中华鲟研究所将适时启动子三代中华鲟全人工繁殖研究工作。

河北禁止高校学生公寓乱收费

新华社石家庄11月7日电(记者王昆)记者从河北省教育厅了解到,河北省要求各高校、学生公寓管理单位按照国家、省有关学生公寓收费规定,对收费进行认真的自查自纠,不符合规定的坚决予以纠正,超出收费范围和标准的要立即退还学生。

实行政府定价的学生公寓住宿费严格按照《河北省大中专学校学生公寓住宿收费管理暂行规定》规定的住宿费等级经审核批准后方可执行相应收费标准,学校不得擅自扩大收费范围,提高收费标准。未来得及审批的学生公寓安排学生入住时,中专学校暂按每生350元/年,大专以上学校暂按每生500元/年预收,待批复正式下达后按照批复标准实行多退少补并告知学生。

对住宿费实行自主定价的民办高校,严格按照河北省物价局、河北省教育厅、河北省人力

资源和社会保障厅《关于进一步扩大民办学校收费自主权加强事中事后监管的通知》规定的成本范围和定价规则从严核定。对社会力量开发建设的学生公寓,高校严格落实《教育部关于进一步加强高等学校学生公寓管理的若干意见》中“各高等学校在与开发单位合作开发建设学生公寓时,应订立完善的合同,落实优惠政策,明确学生公寓应提供的服务项目、服务标准及住宿费收费标准,并监督开发单位严格执行”的规定。

河北省教育厅有关负责人表示,学生缴纳住宿费后,不得再向学生收取假期住宿费、家具折旧费、冬季供暖费、物业管理费、卫生清扫费、安全保卫及各类证、卡工本费、租金等费用。对寒、暑假期间需要在学生公寓居住的学生,学生公寓管理单位可根据情况集中予以安排,但不得收取住宿费之外的任何费用。