

这些谣言又乘着寒风刷了一波存在感

你中招了吗?

11月立冬,天气逐渐变冷,真正的冬天来了。每到这个时候,一些与冬天有关的老梗又会沉渣泛起。其实,每到冬天,这些谣言都会被炒一波,这次我们就把它们一网打尽。

谣言一

穿秋裤会丧失抗寒基因

“有一种思念叫望穿秋水,有一种寒冷叫忘穿秋裤。”随着天气日渐寒冷,很多不扛冻的人早早把秋裤穿了起来。但网上也有流言说,穿秋裤可以令人丧失抗寒基因,腿部肌肉和运动神经会退化。这又让很多穿上秋裤的人默默的把秋裤脱了下来。事实真的是这样的吗?

“说起这个,就不得不提到网上流传的一个故事。”11月25日,中国中医科学院主任医师樊新荣在接受记者采访时说,20世纪50年代,苏联著名遗传学家李森科向斯大林建议:“假如一个国家的公民穿了60年秋裤,就再也不可能脱下它了。”在秋裤的“溺爱”下,人的双腿和关节的抗寒性就会在几代之后丧失。从当时政治角度说,李森科期望秋裤导致中国人失去在远东地区生存的遗传基因。但这个建议的成立有一个重要的论据,就是秋裤可以弱化腿部的抗寒基因。而所谓的抗寒基因,是遗传学家在西伯利亚土著身上发现的一组基因,这些基因不需要经过肌肉运动或大脑调节干预,就能帮助人体把储存的脂肪直接转化为能量。

那么这个经久不衰的“传说”是否真的有什么科学道理呢?樊新荣表示,其实不然。一方面从基因的角度讲,虽说环境可以影响基因,但由外在环境条件导致的生物性状改变是很难遗传的。因此不穿秋裤只是个体抗寒能力的训练,从整体来说,不会导致基因的改变和遗传。

湖北省中医院老年病科学科主任医师谭子虎说,不同地域的人耐寒能力本就不同,长年生活在寒冷的北方,其耐寒能力远远高于生活在热带地区的人群。而且,耐寒能力可以通过锻炼提高,如游冬泳的人,会比一般人更耐寒,体质也更好。此外,腿部抗寒能力还与腿部皮肤感知温度的能力有关。简单地说,每个人的皮肤对冷热的敏感程度不同,皮肤对冷不敏感的人抗寒能力也相对较强。

因此,为了保住所谓的抗寒基因,冷也不穿秋裤的行为是不明智的。樊新荣指出,从中医的视角看,寒气是一种阴邪,最容易损伤人体阳气。一旦损伤,会造成正常生理活动的“动力”不足,因而怕风怕冷,各种代谢机能有所减退,表现出低血压、甲状腺功能减退、消化不良等病症。此外,人体各部位中小腿和脚离心脏相对较远,不仅血液流经的路程长,还汇集了全身的经脉,所以“脚冷,则冷全身”。如果在寒冷的季节里不注意腿部保暖,尤其是人过中年,产热能力降低,若不及时穿上秋裤,经年累月就会造成腰腿痛、坐骨神经痛、膝关节痛等。



谣言二

冬天骨头会变脆

这些年,各地医院门诊显示,一到冬天,骨折尤其是中老年骨折患者就会增加。因此网络上流传起这样的谣言:人的骨骼矿物质密度在冬季呈减低的季节性变化,部分骨头会变得极其脆弱,也就是常说的“一到冬天骨头就变脆”。

对此,樊新荣认为,天冷时

出门少加上运动少,受太阳光照射时间短,这确实会影响钙、磷的正常吸收和骨化作用,导致体内钙质流失较大,但不一定会导致人体的骨骼在冬天变脆。

“这种说法属于偷换概念。”谭子虎说,冬天因为晒太阳少导致人体骨骼出现的钙流失等问题,完全可以通过春、

夏、秋3个季节弥补回来。骨头变脆是一个长时间渐变的过程。冬天骨折多可能与冬季地面变得坚硬,且与人们衣服穿得比较厚、行动笨拙,在冰雪天容易滑倒有关,中老年人尤其如此。因而,冬天比其他季节更容易让人滑倒和骨折,但并不因此就说冬天骨头会变脆。

谣言三

电热毯有辐射会致癌

天气越来越冷了,出门在外靠秋裤,晚上睡觉就只能靠电热毯了。但是,关于电热毯“有辐射会致癌”的说法,却在朋友圈里广泛流传。

“现在的科学实验还没有证据证明电热毯辐射与癌症具有相关性。”樊新荣说,生活中,任

何电器只要插上电就有电磁辐射,大到空调、电视机、电脑、加湿器,小到吹风机、手机、充电器,甚至接线板都会产生电磁辐射。虽然辐射无处不在,但是并非所有的电磁辐射都会对人体产生危害。普通家用电器的电磁辐射都在300赫兹以下,属于

极低频的非电离辐射,并不会损伤DNA和细胞,更不要说致癌。

尽管如此,樊新荣建议,电热毯辐射虽不至致癌,但孕妇、老人、婴幼儿等群体要慎用。另外过敏性体质人群使用电热毯可能会引发皮炎、呼吸道疾病,所以也要谨慎使用。

谣言四

冷空气会让你生病

“天气这么冷,很容易生病呀。”在冬天,这句话常被大家挂在口头上,那么冷空气真的会让我们生病吗?

就此问题,樊新荣介绍,有些人认为,少接触冷空气就可以少着凉、少感冒,从而减少患病。其实不然,人是恒温动物,体内有一套完善的体温调节系统。冷空气从鼻腔吸入气管、支气管和肺叶以及和皮肤表面接触以后,可使这些部位的黏膜、表皮发生一系列变化,引起血管收缩、皮肤发白,并刺激全身

神经、内分泌、体液、免疫等系统做出相应的调节反应。人体多次反复接触冷空气后,这种调节反应的灵敏度可以得到提高,反应速度可加快,以此起到保护机体免受寒冷损伤,预防疾病的作用。另外,人在安静状态下每小时呼出的二氧化碳有20多升,冬季若不勤开窗接受些许冷空气,人体就会出现头晕、疲劳、恶心等症状,严重危害健康。

在谭子虎看来,温度降低后,空气湿度会随之下降。湿度一低,通过打喷嚏、咳嗽等沫

传播的呼吸道病毒就会更容易存活和繁殖,同时因为空气干燥,人体自身呼吸道也会相对干燥,这些病毒进入呼吸道后更容易依附,这就导致秋冬季节高发呼吸道疾病,但并非冷空气本身致病。

“但是冬季室内室外温差大,老年人血管舒张收缩功能、身体适应能力下降,骤然接触冷空气容易引发心脑血管疾病,因此老年人群更应注意保暖,避免过冷过热刺激。”谭子虎提醒道。(据《科技日报》)