

## 这些秋季健康俗语 蕴含着哪些科学道理?

寒露节气已过,标志着深秋已至,天气由凉转冷,昼夜温差变大,“寒露脚不露”等的气候特点容易引发多种健康问题。民间形成了很多与此相关的健康俗语,像“秋燥猛如虎”“春捂秋冻”“寒露脚不露”等,如何科学理解这些说法?又有哪些切实可行的预防措施帮助人们远离疾病,保持健康?听听专家怎么说。

### “寒露脚不露”有何依据?哪些人群需重点关注?

昨天是寒露节气,民间一直有“寒露脚不露”的说法。意思是寒露后,天气由凉爽转为寒冷,阳气收敛,寒从“足”生,尤其要注意足部的保暖,有助于防止秋季疾病的发生。为什么这个节气不能露脚?如何防护呢?

中国科学院院士、中国中医科学院广安门医院主任医师仝小林说,“寒露脚不露”就是寒凉已经显露了,足部要注意保暖的意思。如何预防?仝小林说,中医有很多方法御寒,比如“胃寒”的人群,吃点凉东西胃就不舒服,平常可以多食用一些“炮姜”。还有全身都比较怕冷的人群,可以在家用艾灸灸关元、气海、足三里等穴位,或用暖水袋外敷,比如晚上睡觉之前用暖水袋焐焐肚子、腰、腿。另外还可以用麻黄、桂枝、透骨草、生姜这类温经散寒的中药,煎煮之后泡脚或者泡脚都很好。

俗语说“秋燥猛如虎”如何科学防“秋燥”?

我们常听说“秋燥猛如虎”,这句俗语是用生动形象的方式形容秋季气候干燥对健康产生的显著影响,意在提醒人们注意防“秋燥”。那么,如何正确理解“秋燥”呢?仝小林介绍说,“秋燥”是因为到了秋天之后,气温下降,空气变得非常干燥,中医《黄帝内经》里讲“燥胜则干”,所以秋天人们经常出现皮肤发干,眼睛发涩,口干、咽干等症状,这时候就需要养阴和润燥。

### 都说“春捂秋冻”怎么“冻”更科学?

“春捂秋冻”这句俗语很多人都熟知,意思是在初春时天气逐渐转暖,不要急于脱掉棉衣,适当“捂”一点;在初秋时,也不要刚有点冷就穿太多,适当“冻”一点,这对于身体健康是有好处的。

中国中医科学院西苑医院肺病(呼吸)科主任医师樊茂蓉介绍说,进入秋季,天气转凉,人体阳气渐弱,阴气渐长。但“秋冻”不是盲目挨冻。樊茂蓉提醒道,要随着气温的降低逐渐增加衣服。初秋暑热未消,气温在15—20摄氏度时,早晚人体能感受到一些凉气,此时不要着急添加过厚衣物。中秋节前后,气温下降,虽凉却不甚寒,是“秋冻”的较佳时期,尤其青壮年,添加衣物要适当,以免身热汗出,伤阴耗气。

樊茂蓉同时提醒大家,“秋冻”也要因人而异,并非所有人都适合。慢性呼吸吸系统疾病患者、心脑血管疾病患者也不太适宜“秋冻”。

### “春困秋乏”是怎么回事?如何缓解?

秋高气爽,气候宜人,但很多人却感到四肢无力,懒动懒言,睡眠蒙眬,干什么提不起精神。这就是我们常说的“春困秋乏”。

为什么人们会有这样的感觉呢?天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲解释说,这是因为在炎热的夏季,人的皮肤湿度和体温升高,由于大量出汗使水盐代谢失调,肠胃功能弱化,心血管和神经系统负担增加,再加上得不到充足的睡眠和舒适的环境调节,人体过度消耗了能量,失去了较多的“老本”。进入秋季后,人体出汗明显减少,人的机体也进入休整阶段,水盐代谢功能开始恢复平衡,消化功能也日渐正常,此时人们的身体就会有一种说不出的疲惫感,这就是人们常说的“秋乏”。

克服“秋乏”应该从调节人体节律入手,在日常起居作息上作针对性的合理调整,包括起居、饮食和运动等;多吃些富含维生素的碱性食物,如西红柿、茄子、柑橘、柿子、马铃薯、葡萄和梨等,这

些食物的代谢物能中和肌肉疲劳时产生的酸性物质,使人体尽快消除疲劳;秋季天气舒适,适当参加户外活动,打球、练拳、跳舞等,都有助于摆脱“秋乏”困扰。

### “贴秋膘”有讲究 肥胖人群要“贴秋膘”吗?

提起“贴秋膘”,很多人就认为是“以肉贴膘”,大鱼大肉,大快朵颐。究竟怎么做才是正确地“贴秋膘”?这个阶段肥胖人群还可以正常减肥吗?

仝小林说,“秋膘”这个词既有文化的内涵,同时也有生理现象。因为到了冬天的时候,食物也就少了,所以在秋天时赶紧“贴秋膘”,这是老百姓的一种习惯。但这些都是古代食物非常少时候的进补方法。

肥胖人群在这个时候如果抓“秋膘”,前期的努力可能就白费了,一般人需要在这个时候有秋补,肥胖人群在这个时候仍然要很好地控制饮食,一个是吃得不要太油腻,尽可能吃得清淡,可以多吃点山楂或者喝点普洱茶、红茶这类的水果。

秋季是疾病高发期,做好健康防护非常必要。养成良好的卫生习惯,从合理保暖、补水、作息、饮食、心态等多方面入手进行科学调整,都是保护自己和家人的有效措施。愿每个人在享受秋天美景的同时,都能呵护好身体,度过一个健康、充满活力的秋季。(据新华网)



## 为什么霜打的蔬菜格外甜

早在西汉,就有“芸薹(萝卜)足霜乃收,不足霜即涩”的记载,意思是打了霜之后再收萝卜,否则口感会苦涩。而西晋的陆机也说过,蔬菜苦若生山田及泽中,得霜甜脆而美。那为什么霜打的蔬菜格外甜呢?

### 1. 主要是因为霜打的蔬菜启动了“防冻保护模式”,用糖水冰点低来保护自己。

霜冻是一种低温现象,当植物遭受霜冻时,细胞内的水分会结冰,导致细胞膜受损。为了修复受损的细胞膜,植物会增加糖分的合成和积累,以加强细胞膜的稳定性和保护细胞免受进一步的冻结损伤。

在霜降之后,植物为了适应低温环境,会将体内的部分淀粉转化为糖类物质。这些糖类物质不仅可以为植物提供更多的能量来源,还可以帮助植物在寒冷的冬季正常生长和发育。植物在低温环境下会积累更多的糖分,这些糖分不仅能够为植物提供能量,还具有保护细胞的作用,可以减少细胞受冷冻伤害的风险。

### 2. 虽然霜打的青菜在味道上确实有所变化,但并不完全是糖分增加导致的。

以青菜为例,青菜中含有芥子油苷类物质,这类物质通常是有苦味的,但霜降等降温天气的到来,会延缓青菜的芥子油苷类物质合成。同时,冬季夜间的低温会让青菜呼吸作用减弱,青菜为了抵抗寒冷,白天光合作用产生的碳水化合物就会更多地留在植株内积累,青菜里的淀粉在植株内淀粉酶的作用下,经水解作用变成麦芽糖酶,又经过麦芽糖酶的作用,变成葡萄糖。葡萄糖很容易溶解在水中,于是青菜就有了甜味。

综上所述,霜打的蔬菜之所以格外甜,主要是因为植物在应对低温环境时,通过一系列生理和代谢反应,将淀粉转化为糖分,同时减少了一些苦味物质的合成。这些糖分的积累不仅有助于植物抵抗寒冷,也让人们在食用时感受到更甜美的风味。(据科普中国)

## 换季夏装怎么洗怎么收?我都给你整理好了!



随着夏季酷暑的消退,秋冬季节又将如期而至。每年的这个时候,大家都不免要倒腾一遍衣柜,把去年的秋装、冬装翻出来,而夏装则往往是“洗完这一水”就收起来等待来年了。

那么,各种服装在日常清洗时要注意哪些方面?换季服装的收纳需要特别注意哪些方面?放置了好几个月的衣物在再次使用时需要做点什么准备呢?

### 你猜穿过的衣服有多“脏”?

衣服穿“脏”了就要洗,日常清洗主要就是对付衣物上的各种污渍,换季收纳也强烈建议对衣物做全面的清洁,去除附着在衣服上的污渍,以免这些污渍在长达好几个月的收纳存放过程中逐渐导致服装变色、机械性能改变等。

通常来说,根据污染物来源的不同,服装受到的污染通常可分为内部污染和外部污染。外套等服装在穿着过程中容易遭到外部污染,贴身衣物则主要是受到内部污染,夏季单衣则同时受到内部和外部污染。

从污染物产生的原因来看,服装的污染又主要可分为:1.直接接触污染物而形成;2.静电吸附而形成;3.微生物引起;4.外力冲击尘埃而形成;5.温度梯度引起的情况等。

在日常生活中,大家往往比较重视对外部污染的清理,譬如给衣服弄上的油渍、菜汤,大风吹到衣服上的尘土、衣服起静电吸附的灰尘等。我们通常会及时清理这类外部污染,以免影响服装的使用外观,同时这类污染也比较容易清理。

相比较而言,内部污染和微生物引起的污染往往不易立即引起重视,而这两种污染往往对衣服损害也较大,还会给人体带来一定影响,是衣服日常清洗和收纳过程中需要特别关注的方面,下面就详细说说。

### 这些污染别忽略

服装的内部污染主要包括人体分泌的汗液和皮肤代谢的油脂和皮脂。在夏季,人体出汗更多,皮肤代谢更加旺盛,汗液、油脂和皮脂的大量混合物被吸附在面料表面、纤维之间的缝隙,甚至会渗入具有中空结构的天然纤维的中空空隙里(例如棉纤维、麻纤维等)。

这些混合物含有大量的蛋白质,在空气中会被氧化而生成黄色的物质,特别是在领口、腋下、背部等部位,最直观的改变就是面料变黄,还会伴随着面料变得板结,引起透气性下降等问题。为了避免内部污染对服装的伤害,建议贴身衣物、夏季衣服在换下来之后及时清洗并晾晒干燥,这样不仅清洗起来更容易,也降低这些分泌物引起微生物繁殖的可能性。

那么服装上可能会滋生哪些微生物呢?常见的包括细菌、真菌和霉菌。皮肤上的常见细菌如金黄色葡萄球菌、表皮葡萄球菌等可能会转移到衣物上,还有存在于环境中的大肠杆菌、肺炎克雷伯氏菌等可能附着在衣服上,当衣物潮湿或不清洁时,这些细菌可能繁殖并导致异味或感染。

真菌如白色念珠菌和皮肤癣菌可以在衣物上生长,特别是在潮湿和温暖的环境中,这些真菌可能导致皮肤病。而衣物如果长时间存放在潮湿的地方,容易受到霉菌的侵袭。霉菌不仅会造成衣物损坏,还可能引起人的呼吸道过敏等问题。这些微生物在服装上的繁殖和生长需要一定的条件环境,适合的温度为5℃~50℃,相对湿度达到65%以上,特别是相对湿度达到80%时生长最为明显。

所以,服装在存放过程中,一方面要保持服装的清洁和干燥,另外一个重要的方面就是保持存放环境的干燥、通风和清洁。有些纺织材料本身吸湿性较强,例如棉、粘胶、莱赛尔、蚕丝等,更要注意保持通风、干燥,可以将衣柜定期打开通风,或者把衣物拿出来晾一晾,特别是在多雨潮湿的季节。(据科普中国)

## 100℃的水和100℃的油,到底谁更烫?

温度其实是力学中的一个载荷,我们叫它温度载荷,主要是热胀冷缩引起结构内部应力的变化。水和油虽然都是100摄氏度,但是由于对流换热系数不同,单位时间内传递的热量有差异。单位时间内,传递热量多的人,体会更快的感觉到烫。那么,到底是水还是油呢?

1. 温度是什么? 发现一个奇怪的问题,尽管回答的人较多,但是都没有明确给出温度到底是什么,可能是觉得温度太基础了。但是,如果不知道温度是什么,那么可能无法继续下面的热量传递。要知道,温度其实是我们人为定义出来的。早期的时候,人们觉得温度高的烫人,温度低的凉人。科学家为了衡量,就定义了一个温度标准。沸水对应的温度是100℃,冰水混合物对应的温度是0℃,这是摄氏温标的定义。在微观上,组成物体的粒子始终处于运动的状态,有运动就有能量。宏观角度来说,粒子运动表现出来的能量,就是物体的内能。内能的一个衡量,就是温度。所以,温度宏观上表示物体的冷热程度,微观上表示物体内部分子热运动的剧烈程度。

2. 传递热量的时间如何衡量? 既然温度是衡量物体内部分子热运动的,那么只要温度相同,不同物体内部的分子热运动应该都是接近的。如果我们用仪器来测量所说的100℃的水和油,得到的温度显然都是100℃。但是,热量的传递是不一样的,100℃的时候,油还没有开始沸腾。油类的对流换热系数在50-1500之间,远低于水的对流换热系数。这也就意味着,同样的物体浸入100℃的水和油中,在水中的物体温度上升更快。那么在相同的情况下,在100℃的水中的人体,温度上升更快,热量传递更快,所以更早会感觉到疼痛,表现的结果就是,更疼。

3. 总结。 相同的条件下,水和油的对流换热系数级别不一样,水的对流换热系数要远大于油的对流换热系数。物体在水中热量的传递更快,温度也就升的更快。以人体来说,人体在水中会更快感觉到烫人,表现出来的结果就是100℃的水更“烫”。(据科普中国)

## 无花果真的没有花吗?



无花果的花藏于被称为隐头花序的特殊构造内,花序高度特化,形成一个封闭的空间。我们熟悉的无花果,可食用的部分实际上是其膨大的花托。

我们熟悉的无花果,按照植物学分类,应为桑科榕属的一种落叶灌木或小乔木。从植物学角度看,榕属植物有一个共同特点——隐头花序,就是看不见它们开花的景象。实际上,它们也有自己的花,只是开花方式独特,在盆状花托内部开花,不易被察觉,导致不少人认为它们没有开花就结出了果实,“无花而实”,通称无花果。

无花果不仅有花,数量还不少。无花果的花藏于被称为隐头花序的特殊构造内,花序高度特化,形成一个封闭的空间。掰开无花果,会看到密密麻麻、小而不多的丝状物,这些其实就是无花果的花。细算下来,一个无花果里其实往往有1000朵以上的花。无花果起初就长在叶腋间,

也就是每一片叶子的“胳肢窝”里。最开始是凸起一粒米大小的“小火柴头”,长到直径2厘米左右时,它的内部就悄悄地开花了。无花果雌雄异株,雄花不可食用。成熟的无花果里面是雌花发育成的组织,挤挤挨挨的花梗上,有星星点点的小颗粒,那些就是无花果的种子。

那么,盆状花托里被封闭起来的花是如何授粉的呢?所有无花果的外端都有一个小孔与外界相通,被称为果孔,是授粉的专用通道。果孔就像一个锁眼,从无花果雄果孔飞出的专性榕小蜂,可以再从雌果的果孔钻进去,为无花果授粉。而且,目前栽培最广泛的普通型无花果品种早已进化出了单性结实的能力,不需授粉即可结出果实。(据《人民日报》)

## 一言不合就被电,静电怎么总是找上我?

经常“飘”起来,越理越乱;拉门把手、开水龙头时都会“触电”,时常发出“啪”的声响,这就是发生在人体的静电。

### 为什么到了秋冬静电就变多?

一个很重要的原因是:干燥。人在活动的时候,皮肤和衣服相互摩擦,衣服材质内的原子就释放部分电子,并聚集在衣服的表面。材质内的原子核内正电荷不平衡,从而显露出电性。当这些电子没有释放出路时,就会越积越多,在衣物表面形成静电电荷,静电就出现了。由于夏天湿度高,产生的静电电荷被含有杂质的潮湿空气释放了。

但到了冬天,天气干燥,皮肤干燥,皮肤上的汗也少了。身上产生的电荷不能及时被释放,越积越多。这些电荷集中起来,一旦遇到导电物质或有一定湿度的非导电材料,就会集中释放,这就是静电放电的过程。

### 为什么我更容易起静电?

有两类人更容易引起静电。皮肤干燥的人:人体就是个导体,其导电能力取决于人体皮肤的体表电阻。这个体表电阻差异很大,体表电阻越高,积累静电电荷的可能性就越高。此外,皮肤的干湿程度,也会对体表电阻产生很大的影响。越干燥,体表电阻越

高。皮肤干燥的情况下,身体的静电电荷没办法很好地释放,慢慢地就会积累增加。当我们接触到其他人的时候,就会瞬间释放,有种被电打到的感觉了。如果皮肤越嫩,含有的水分就越多,静电就会比较容易通过身体被导入地下,就不容易有静电。

身体缺氧的人:医学界有人提出,当我们运动或者身体劳累的时候,会有缺氧的症状。我们大口地呼吸,就会产生一些正电荷。若是经常性的缺氧,电荷积累过多,电荷流动不出去,从而出现静电。

### 静电有什么危害?

静电的影响,主要还是刺激性电击,这种反应是肌肉在高压静电刺激下的剧烈抽搐造成,给人体和精神带来强烈的不适。此外,静电会吸附的大量尘埃,其中就可能含有多种病毒、细菌与有害物质,会使孩子的皮肤起斑发炎,对于抵抗力弱的孩子,甚至有可能引发气管炎。

### 生活中如何防静电?

1. 多穿纯棉化纤,洗澡保管要注意。秋冬季节尽量选择柔软顺滑的丝绸类衣物,少穿易起静电的化纤类衣物。针对常见的毛衣、针织衫等衣物,清洗时可提前用柔顺剂浸泡一遍,或将柔

顺剂用水稀释,喷洒于衣物上,可以使衣物变得柔软,从而有效减少因摩擦产生的静电。

2. 定时洗头勤打理,酒精产品需远离。秋季天气转干,容易使发质变干且滋生头皮屑。污垢黏着的头发是静电产生的温床,所以一定要勤洗头勤洗澡、勤换衣服勤打理。除此之外,酒精的挥发会让头发更干,所以在给头发做定型时尽量不要使用含酒精产品。此外,选择木头或骨质的梳子,可以在梳头时避免静电产生。

3. 勤洗手去静电,各类乳液来保湿。对于人体自身来说,最好的方法就是勤洗手,保持手部湿润,这样可以在水中释放掉皮肤表面的静电荷。平时还可以使用保湿效果好的护手霜、面霜、身体乳液。

4. 健康饮食多喝水,蔬菜水果样样齐。多吃蔬菜、水果、酸奶等酸性食品,多喝水,同时补充钙和维生素C,可以减轻静电影响。

5. 室内每天要通风,花草绿植来帮忙。每天保持一段时间的室内通风,最好使用空气加湿器,室内摆放一些花草绿植。

6. 车门隔衣巧来开,车内用品选对材。对于有车一族,开车门前可以先隔着衣服接触车门,排掉身上的静电,同时注意车内保湿。选择坐垫、车垫及脚垫等用品时,最好使用真皮或纯棉制品。(据科普中国)