



气温升高新冠肺炎就会终结? 5月这些流言上榜

■ 马庆春 唐玉涵 金东

欧美国家中老年人吃阿司匹林预防血栓? 国产食盐里的亚铁氰化钾有毒? 刮风下雨对新冠病毒传播有加速作用? 科学辟谣平台与中国互联网联合辟谣平台共同发布5月“科学”流言榜,为你一一揭开真相。



1
流言

夏天气温升高 新冠肺炎就会终结

真相:随着天气开始炎热,戴口罩变得更加令人难受,但这并不是不戴口罩、放松警惕的理由。高温天气的确可以降低新冠病毒的传播能力,但效果有限。

华盛顿大学健康指标评估研究所主任克里斯托弗·默里表示,他们通过统计研究发现,温度每增加1℃,新冠病毒传播率大约能降低2%。但光靠高温是不可能成功遏制病毒的。如地处热带、常年高温多雨的新加坡、马来西亚等地,目前疫情依然严重。

隔离、保持社交距离、佩戴口罩等公共预防措施要比单纯的气温升高更有预防效果。千万不要因为天气闷热了就心存侥幸,不戴口罩。

2
流言

刮风下雨对新冠病毒传播 有加速作用

真相:狂风不但不会加速新冠病毒的传播,还会使传播速度减慢。

大风的确会将病毒吹得到处都是,但不会将病毒都吹到同一个地方,只会将高浓度的病毒吹散。日前钟南山院士在接受媒体采访时表示,病毒要附着在一些东西上来传播,最突出的就是通过飞沫,狂风中病毒很快就被稀释了,在空气里达不到一定浓度,病毒自然不会传播。

下雨也不会增加新冠病毒的传播风险。在潮湿的环境中,细菌可能会更快繁殖,但病毒和细菌不同,只能寄生在宿主体内繁殖,所以潮湿不会增加病毒数量。另外,病毒以极小的飞沫形式飘浮在空中,下雨后,这些细微的飞沫会附着在雨水中落到地上被冲刷走,这样就无法进入大家的口鼻导致感染了。也就是说,下雨不仅不会加速新冠病毒的传播,还可以降低空气中飘浮着的病毒数量,降低感染风险。

3
流言

欧美国家中老年人 吃阿司匹林预防血栓

真相:阿司匹林是治疗用药,使用时必须遵医嘱。经医生诊断患有明确的缺血性心脑血管疾病的人,不管多大年纪,只要没有服用阿司匹林过敏或出血的情况,都应该吃阿司匹林。而健康人群不管什么年纪都不需服用,出血风险高的患者更不可服用。有高血压、糖尿病等高危因素的人应根据高血压、糖尿病、高血脂、肥胖、吸烟、家族史等因素综合评估决定是否吃阿司匹林预防血栓。

4
流言

饭前服药就是空腹服药

真相:饭前服药不等于空腹服药。饭前和空腹主要针对胃内容物多少而言,饭前服药指在饭前0.5-1小时服药,而空腹服药一般指早餐前服药。因个体消化吸收功能差异,没有绝对的空腹,根据中国人的饮食习惯,一般早餐前胃内容物最少,早餐前服药可以等同于完全空腹服药,午餐、晚餐前服药则不能说是空腹服药。其次还有相对空腹服药,是指餐前1小时,餐后2小时服药。



5
流言

老年人献血可以降血脂

真相:按照相关专业机构的指导,适当献血不会对身体健康有害。但不能把献血作为降血脂的一个手段。

一个健康人的总血量约占体重的8%,约为4000~5000毫升。平时80%的血液在心脏和血管里循环流动,维持着正常的生理功能;20%的血液储存在肝、脾等脏器内,当失血或剧烈运动时,这些血液就会进入血液循环系统。一个人一次献血200~400毫升,只占总血量的5%左右。献血后储存的血液马上会补充上来,所以,献血不会减少循环血容量,也不会影响人的健康功能。

从理论上讲,献血抽掉了一部分血,在短期内血脂可能会略微下降。但实际上,我们的机体有自我调节能力,当血脂含量下降后,机会很快产生血脂,因此即使献血后血脂在短期内略有下降,也会很快调整回原来的水平。

所以,把献血作为降低血脂的一个手段,不值得提倡。事实上,降血脂最简单、最有效的方法,除了健康饮食和合理运动外,就是遵医嘱服用降血脂药。

另外,我国《献血法》规定,年龄在18~55周岁,男性体重在50公斤以上,女性体重在45公斤以上,身体健康的公民都可以参加献血。由于饮食或营养吸收等方面原因,不主张老年人献血。

熨衣服有妙招

■ 蔡紫依

- 1.要熨的衣服最好不要晾晒得太干,如果衣服太干,熨前则需放在光滑的板面上均匀喷水,或在衣服上铺垫拧干的湿布然后再熨。
- 2.准备一块方形纯棉布作为垫布,因为熨斗如果直接作用于衣服表面,时间长了衣服容易发亮、发白,可以在上面盖一块棉布再熨。
- 3.一般情况下,熨衣服时应先熨反面,后熨正面;先熨厚的,后熨薄的;先熨尼龙,后熨棉麻。
- 4.雪纺纱之类较薄的面料,需使用较低温,熨时不可太用力,以免损坏衣物。
- 5.如果衣物的褶皱太深,不易熨平,可在上面喷洒一些稀释的白醋,这样容易被熨平,而不需反复熨烫损坏面料。

- 6.衣物熨完后不宜马上打包或收进衣橱,应立即悬挂起来,散掉潮热气,保持挺括,减少发霉生臭的可能。

温馨提示:在开通电源熨衣服时,要注意观察熨烫效果、面料的气味及颜色的变化(特别是天然纤维面料织物),稍有异常,应立即切断电源,在继续熨烫过程中发现温度不够时,再次接通电源。

如果用的是非蒸汽熨斗,要想保护衣物,可在衣物上垫湿水布再熨,由于要使水分为蒸汽,因此温度下降很快,这时需放慢熨烫速度,可先轻后重,使水分蒸发扩散均匀、温度分布均匀。

另外,不同的面料有不同的熨烫温度,应根据具体情况选择适宜的温度。

生活厨房

香味扑鼻的糯米鸡

■ 魏无极

材料:

新鲜大荷叶一片,糯米适量,鸡肉适量,白果、板栗适量,棉线、味精、盐、香葱、大蒜、食用油、酱油少许。

做法:

- 1.将糯米浸泡2小时左右,再取出滤干,放入蒸锅中蒸熟。
- 2.鸡肉切丁,食用油烧热后将鸡丁放入爆炒,五分熟后将鸡丁取出。
- 3.将大蒜炒熟后加入鸡丁,再把鸡丁完全炒熟,同时放入适量味精、盐、香葱。白果和板栗用白水煮熟。
- 4.做好准备工作后,取出适量蒸好的糯米,加入炒好的鸡丁、白果和板栗,再加入少许味精、盐,用荷叶将糯米包好,用棉线捆扎荷叶,使糯米完全包裹在荷叶中。
- 5.将包好的糯米鸡置于小火上清蒸,直到荷叶颜色变暗,可闻到荷叶香味时,即可取出食用。