

天气热但别热昏了头

# 夏天,这些谣言不能信

因为世界杯,这个夏天变得格外火热。然而和天气一样火热的还有新一波应景的谣言。这些谣言在网络上的点击率颇高,而且一到夏天就能见到它们的身影,比如西瓜用保鲜膜保存会滋生细菌,女性夏天喝冷饮容易宫寒……

这让不少人心生疑惑,这个夏天还能不能好好喝冷饮、吃西瓜了?且看专家的回应。

## 谣言①

### 女性喝冷饮容易宫寒

炎炎夏日,对于很多女性而言,待在空调房里喝冷饮再惬意不过。但相信很多女性朋友都被告诫过:别喝冷饮,小心宫寒。

真相:很多人理解的宫寒就是子宫寒冷,他们想当然地认为吃凉的东西越多,子宫的温度就会变得越低。然而,正常情况下,子宫作为一个内脏器官,会保持与其他脏器一样的温度,不可能独自“高冷”。

而且,雪糕的温度在5到10摄氏度之间,从雪糕入口的那一刻,便开启了一段“暖暖”的旅程。在嘴里雪糕基本已融化,再流入食道经进一步加热,抵达胃部后待不了一会就会流进肠道。胃内和肠内的温度也不会影响到处于下腹部盆腔内的子宫。

“其实宫寒是中医的说法,西医并没有这种说法。如果我们身体各方面机能都正常,夏天喝点冷饮、吃点冰棍可以降低体温,避免中暑。”解放军309医院妇产科副主任医师曾卫说,喝冷饮、吹空调会导致宫寒的说法并不准确。不同人对冷饮的耐受程度也不同,西方人的体质和抗寒能力比东方人要强,喝点冷饮根本不值一提。只要喝冷饮后身体没有不适,就说明冷饮对身体并无影响。

曾卫同时指出,如果体质不耐受,就要少喝冷饮。比如,身体比较虚弱的女性,如果体温不高再加上月经,吃冰的东西就容易导致体温下降,血管收缩导致胃肠道痉挛或平滑肌痉挛,引起子宫收缩加剧,进一步加重痛经。

## 谣言②

### 用保鲜膜保存西瓜会迅速滋生细菌

夏天,很多人喜欢吃西瓜,往往买一个大西瓜敞开着吃,吃不完就用保鲜膜一裹放冰箱里下次接着吃。然而,最近“吃瓜群众”买瓜时变得有些谨慎。因为网上流传这样一种说法:西瓜如果用保鲜膜来保存,会迅速滋生细菌。

真相:这种说法其实是一种谣言。冷藏是保存西瓜的正确方法,覆盖保鲜膜是避免西瓜在冰箱里和其他食物串味,还能保证西瓜在一定程度上减少水分的流失。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅说,覆盖保鲜膜本身不会导致细菌迅速滋生,西瓜置放环境不干净、温度过高,才是细菌增长的原因。

专家指出,裹了保鲜膜的食物,还可防止交叉污染。比如,冰箱中已经有了变质的食物,保鲜膜就相当于保护层,能更好地保护食

物不受其他食物的污染。但需要注意的是,要选用正规合格的保鲜膜,且保证切西瓜的刀和菜板是干净的,这样会减少细菌的滋生。

很多人觉得,如果已经切开的西瓜不大新鲜了,只要将外面与空气接触的一层切掉就可以吃了。但朱毅指出,细菌并不会只在西瓜表层繁殖,如果表面的果肉腐败了,很难保证毒素不扩散到底部,最好是将整个西瓜都扔掉。但如果只是落了些灰尘,那么切掉一层后是可以食用的。

## 谣言③

### 夏天穿得越少越凉快

随着温度日渐走高,“短打扮”成了一道“亮丽”的出行风景线——男士是背心加短裤,女士则是吊带配超短裙。不少人认为,夏天穿得越少就会越凉快,甚至有些男士为了凉快打赤膊。

真相:从科学的角度来说,并不是穿得少了就会凉快。我们都知道,覆盖在人体表面的皮肤,有调节体温、代谢等多种功能。在我们皮肤上有几百万个毛孔,每天排汗约1000毫升,而蒸发汗液又可带走热量。

正常情况下,人体恒定温度接近37摄氏度。成都市第二人民医院呼吸内科医生陈红指出,在气温接近或超过37摄氏度时,人体热量的散发几乎全靠出汗来完成。皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量。此时,人们穿得越少,从外界吸收热量的面积也就越大。从这个意义上来说,越是暑热之时,男性越不要打赤膊,女性也不要穿过短的裙子。

另外,高温天气,汗液不断从毛孔中分泌出来,没有衣物的吸收,往往小的汗珠还没来得及蒸发,新的汗珠又产生了,这样就慢慢汇聚成较大的汗滴。大汗滴会直接滴落,根本等不到蒸发散热这一过程。

当然,专家表示,如果气温低于人体体温,或是外界有风时,光着膀子确实要比穿着衣服凉快一些。

## 谣言④

### 车内矿泉水经暴晒会致癌

夏天,很多有车族都喜欢在车里放一箱矿泉水,随渴随喝。但最近网上传言称:矿泉水瓶经阳光暴晒或长时间存放在闷热高温的环境里,其外包装材质容易老化并释放有毒物质,长期饮用这样的水会致癌。

真相:矿泉水瓶之所以选择PET塑料制作,是因为PET的属性相对稳定,一般要在250摄氏度的高温下才能融化,想要发生相关化学反应,温度至少要在100摄氏度以上。而常识告诉我们,就算是在气温特别高的夏季,一般车前挡风玻璃的温度也不会超过70摄氏度,不会使PET发生化学反应,更不会释放出致癌物。

“只要矿泉水瓶符合国家标准,即使车辆经过暴晒也不会使矿泉水瓶发生化学反应。但谨慎起见,食品接触类塑料制品,不要接受高温‘考验’为好。”朱毅建议,已经打开的矿泉水最好尽快喝完,因为存放时间太久的话容易滋生细菌、变质,喝了有害健康。

(刘垠)

## 打隧道

### 为什么要穿防弹衣?

工人们穿好防弹衣,顶着钢盔,戴上防毒面具,小心翼翼地往大山深处开进。那里潜伏着可怕的力量。

6月25日,陕西汉中,世界第三长的高速公路隧道——巴陕高速公路米仓山隧道的右线宣告贯通。这是一条不寻常的隧道。

米仓山分开了汉中和四川;米仓道是有名的秦蜀通道,沿用到现代。萧何月下追韩信,走的就是这条路。曹操与刘备争战汉中,在此狭路相逢。

“掌子面上经常进出石片,像子弹一样能伤人。”施工方中铁一局四公司的一位工程师说。掌子面就是隧道尽头的工作面。米仓山内的高应力,威胁着隧道工人。

所谓应力,就是地壳的弹性能量没有完全释放。地震就是一种应力的突然释放。打隧道也会触发山体应力的释放,导致隧道垮塌、变形,或促发“岩爆”——岩石爆炸弹射。

“这里的岩爆很频繁,进出的石块有大有小,有些速度非常快。岩爆比炸药爆破还响。”中铁一局桃巴项目负责人文玉辉说。

文玉辉介绍,米仓山隧道在高地应力灾害期间,曾微震了上千次,最大的一次微震,比50颗手雷同时爆炸还要强,相当于1.5级的地震。迸出来的小石片,许多边缘如刀刃一般,现场工人需戴钢盔,穿防弹衣。

米仓山是大巴山、秦岭、龙门山几个造山带的交界,地壳褶皱特别明显。隧道附近,山形陡峭奇伟。高山深谷的应力往往很大,米仓山核心的岩石又十分硬脆,容易岩爆。

更不寻常的是,米仓山的石头应力区域,往往像篮球一样小。这也让岩爆来得猝不及防——石头的弹性局限在很小的空间内,就像地雷一样难以事先排掉。米仓山隧道调查的一位业内知名院士也对此称奇。

“米仓山的地质形成太古老了,为什么会有这种应力现象,我们还无法解释。”文玉辉说。

为了应对岩爆,工程师们想出不少主意。一种有孔的细导管,会预先插进要爆破的岩石周围。孔中喷出黏浆,像树枝一样渗入岩石,营造一个个稳定区。

爆破规模要克制,一次进展一小段。爆破完毕,尽快支护和加固,尽量使用机器代替人。

岩爆不是唯一的危险。米仓山内部瓦斯和硫化氢浓度异常高,容易引燃。工人除了佩戴防毒面罩,还要穿上防静电服(隧道内空气有40摄氏度,为了给工人降温,现场堆着几吨冰块)。粘合防水板要用不产生热量的特殊工艺;现场有气体监测系统;还有一种超轻材料制成的逃生隧道。

世界最长的高速公路隧道,是18公里长的陕西终南山隧道,第二长为瑞士圣哥达隧道,米仓山隧道的长13.8公里,排名第三。中铁一局的工程师说,终南山隧道也是他们开凿的,那里的地质情况比较清楚。米仓山隧道地质没完全探明,难度是顶级的。

为解决长隧道通风等难题,米仓山隧道创造了多个行业纪录,它是国内独头掘进最长、中部通风竖井最深、通风联络规模最大的公路隧道。

(高博)