

晚上睡觉,开风扇还是开空调?

夏天的流言也很“热”,让科普告诉你真相

科学流言榜

出梅后的申城,瞬间进入烧烤模式。连带着新鲜出炉的科学流言榜,也是热辣滚烫。睡觉时开风扇会比空调更健康吗?夏天大量上市的苦瓜,是“天然胰岛素”吗?科普之路任重道远,一起来看6月科学流言榜。

流言1 阴天没有阳光的情况下,就不用涂抹防晒霜了?

真相:紫外线是导致皮肤晒伤、老化和黑色素沉积的主要原因之一。根据波长不同,太阳光中的紫外线可以分为UVA、UVB和UVC。其中UVA波长最长,为320—400纳米,能量较低,95%以上能穿透大气层,可直达皮肤真皮层,导致皮肤老化、晒黑,且作用具

有累积性。UVB波长中等,为290—320纳米,但能量较高,大部分会被臭氧层吸收,仅约10%能到达地面,是导致皮肤晒伤和色素沉着的主要原因。UVC波长最短,为100—290纳米,几乎完全被臭氧层吸收,无法到达地面。

即便在阴天,云层对紫外线的遮挡也有限,尤其是UVA仍可穿透云层,因此需要做好防晒。

流言2 常有人说“多吃苦瓜,效果胜过二甲双胍”,因为苦瓜是“天然胰岛素”,平时多吃能降血糖?

真相:苦瓜是典型的低GI(血糖生成指数)食物,是糖尿病人的友好食材。苦瓜提取物对血糖调节也有一定的辅助作用,但现有临床证据尚不足以支持能对人体产生显著降糖效果。

另外,虽然一些研究表明,苦

瓜中含有的苦瓜苷和多肽,具有类似胰岛素的作用,但实验中用到的都是高浓度的提取物或苦瓜粉胶囊,而日常饮食中的苦瓜摄入量远达不到实验所用提取物的浓度,降糖效果微乎其微。不过,糖尿病患者可以将苦瓜作为一种饮食上的辅助手段。苦瓜中的膳食纤维、维生素C、矿物质钾、叶酸含量都很丰富,膳食纤维的含量为2.8克/100克,是黄瓜的近3倍。

单纯依靠吃某一种食材降血糖是不靠谱的,要在均衡饮食的基础上遵医嘱服药,没有所谓的“天然降糖食物”。

流言3 炎炎夏日,整晚开着空调睡觉可能会得“空调病”,所以夜里吹风扇睡觉比开空调更健康?

真相:大家常说的“空调病”是

由不当使用空调造成的。当气温过高,特别是超过人体正常适应环境的时候,要及时果断开空调,尤其是老年人、有基础疾病的人群等更要及时开空调。

天气十分炎热时,风扇吹出来的是热风,可能会影响睡眠深度,降低睡眠质量。此外,风扇是通过空气流动加快,借助水分蒸发带走热量从而降低温度,可能导致体液的丢失。如果不能及时补水,血液黏稠度会升高,对于心脑血管疾病患者,会增加疾病加重的风险。

相比之下,开空调的房间里,温度和湿度都是可以调节控制的。专家建议,夏天白天将空调温度设置在26℃,晚上可以设置在28℃,既省电环保,体感也舒适。

开空调需要注意以下几点:

■睡觉时可以将空调设定为睡眠模式。睡眠模式会在睡眠期间逐步调高温度,既能避免睡眠时人体着凉感冒,又可节省电能。

■开空调制冷时,最好把空调风向调为朝上。冷空气一般会向下走,热空气向上走,这样利用冷热空气自身的物理特性,会达到均匀舒适的室温。

■有时碰到天气闷热难受,要善用空调的“除湿”功能。这个功能模式不仅可以使室内湿度降下来,还省电。

■在空调的出风口前放盆水,避免人长时间待在空调屋里,口鼻、眼睛变得干涩、酸胀。

■每天早晚开窗通风半小时以上,有助于保持室内空气新鲜,补充氧气,排出二氧化碳和其他有害物质。 本报记者 郜阳



户外工作者顶烈日战高温

申城已持续多日“烧烤”模式。广大户外工作者顶着烈日,挥汗如雨战高温,坚守工作岗位。图为昨天下午,在长三角生态绿色一体化发展示范区的水乡客厅创智引擎一期建设工地上,一位工人在小憩时大口喝水降温。 杨建正 摄影报道

上海电网应对今夏首轮高温大考 三重防线保“清凉生命线”

本报讯 (记者 罗水元)近来的持续高温天,令上海电网面临今夏首轮高温大考。国网上海电力昨天发布信息,已织就三重防线守护上海“清凉生命线”,全力保障用电需求。

第一重防线是迎峰度夏保供电重中之重上海主电网。来自国网上海电力的信息显示,昨天,随着110千伏崇明长江改造工程的正式投运,上海电网今夏迎峰度夏重点工程已全部竣工,累计新增了220千伏及以上输电线路114公里,变电容量达168万千瓦安。

而在今年春季,上海已成功与吉林、黑龙江、蒙东达成5月至12月的绿电交易,成交电量达2.02亿千瓦时,能满足上海日益增长的绿电消费需求。

如果将主电网比作主动脉,那么第二重防线配电网更像是细密分布、连接终端的支脉和毛细血管。迎峰度夏中,国网上海电力始终致力于最小化停电范围并缩短停电时长,同时辅以馈线自动化为代表的先进技术应用,增强上海配电网的自愈能力。

国网上海电力介绍,已构建了“级差保护三级配合+集中式馈线自动化自愈”的创新模式。今年5月,随着“10千伏茅台597配电环网”的馈线自动化(FA)系统正式投运,上海中心城区配电网首次实现自愈系统在配电“主干”和“分支”网络间的双重覆盖,供电故障恢复时间从“小时级”缩短至“分钟级”。

预计到年底,全市将有约1000

条重要10千伏架空线路具备馈线自动化自愈功能,可进一步提高整体电网供电水平。

受地理位置影响,上海每年夏季都会面临梅雨期和台风季的双重考验,且频繁遭遇暴雨、雷电、冰雹等短时强对流天气。为应对防台防汛抢修需求,国网上海电力构筑起全天候运行的第三重防线:下辖11家供电公司供电指挥中心,全部落实24小时网格化服务机制,确保电力抢修服务迅速响应。目前,全市已部署61个供服中心、174个驻点、306支抢修队伍,配备2800余名人员、890余辆抢修车辆、64辆大型发电车及240台应急发电机,全天候待命,全力确保上海电网安全稳定运行。

深夜“打卡”“炸街”扰民

宝山警方严罚摩托车、轿跑车噪声超标

宝山滨江毗邻居民区,是不少网友甚至车友拍照打卡的网红胜地,但个别车友的深夜“打卡”,却令“打卡”变成了“打扰”。为遏制“炸街”扰民,还周边居民安全与宁静,宝山交警近期连续查获噪声超标的中大排量普通二轮摩托车2辆、非法改装的轿跑车1辆,查处“炸街扰民”违法人员3人及非法改装车主1人。

5月21日深夜,上海市公安局宝山分局接群众举报称,吴淞口路盘古路附近有多辆摩托车和电动自行车反复游荡,“炸街”扰民。6月9日晚,宝山交警支队机动大队民警经过调查,在嘉定2处居民小区内先后查获涉嫌噪声超标的外牌二轮摩托车,以及车主汤某和胡某。经环保部门检测,两人的中大排量摩托车排气声浪均超过80分贝,存在“机动车违反禁令标志指示(噪声超标)”的违法行为。

汤、胡供认,两人在深夜下班后,驾驶外牌二轮摩托车前往炮台湾湿地公园及吴淞口路沿线所谓的网红打卡点拍摄照片和视频。

调查中还发现,汤某尚未取得摩托车驾驶证,存在“未取得驾驶证驾驶机动车”的违法行为,故对其处以行政拘留并罚款1500元;胡某车辆号牌安装不正确,存在“驾驶未按规定安装机动车号牌”的违法行为,处以罚款600元,记5分的处罚。

6月17日凌晨,宝山分局再次接到群众举报称,有改装车在宝山云海路采江路附近“炸街”扰民。接到报警后,宝山交警支队机动大队当天上午在共康路某小区内查获涉嫌非法改装的违法车辆和车辆驾驶员傅某。傅某交代:前一晚,他驾驶朋友擅自改装的机动车

至长滩采江路附近兜风的违法事实。经联系并询问车主,车主吴某对自己擅自改变机动车外形和已登记的有关技术参数的违法行为也供认不讳。

目前,宝山警方对傅某实施的“驾驶拆除或损坏消声器,加装排气管等擅自改装机动车”的违法行为,处以罚款150元的处罚;对吴某实施的“擅自改变机动车外形和已登记的有关技术参数”的违法行为,处以罚款500元的处罚,并责令恢复原状。

警方提醒

“炸街”行为存在多方面危害,不仅制造噪声污染,还破坏公共秩序。宝山警方也将继续对此类交通违法行为保持高压严管态势,发现一起,查处一起,还居民一片安全宁静。

本报记者 郭剑烽

新民随笔

AI冗余

董纯蕾

热浪说来就来,难免心浮气躁。最烦垃圾电话。不巧,这阵子垃圾电话极多,啰嗦起来头头是道。 “您的快递即将于几时几分为您派件……”日期和地点全无交代,更不要提商品信息了。要猜盲盒的意思吗?

“为了避免打扰您休息,您的快递已于今天早晨7时35分送达家门口,请问您收到了吗?您可以说‘已收到’或‘还未去拿’,您请说……”先斩后奏了,还要进一步坐实。

“需快递员上门派件,请按1;需要放快递柜,请按2;需要放驿站,请按3……”这不是收件信息里都有吗?

电话那头的AI耐心十足,但凡这边不曾明确表态,它便会一遍遍来电,非要获得你的首肯或答复不可。有些时候,明明快递员已经在电梯口抛物式投递了,AI电话还在穷追不舍地请你回复,仿佛这是一个不得不完成的KPI。

我对这些AI来电,最大的不舒适感来源于逻辑,逻辑上的冗余。

仔细想想,这些流程本不必发生,也无需存在。当你填写收件地址和备注时,当你遇到问题给快递小哥打电话沟通时,一切都已办妥。何苦还要人工智能来一番程序化的明知故问。人类用AI为生活赋能,用AI促文明进步,决计不是要用AI来“复活”繁文缛节,让简单问题复杂化。

不过是两三年的光景,生成式AI大模型“席卷”全球,各类工作和生活场景都未能“免俗”。有人担心未来饭碗会被取代,有人期望少干活多赚钱。果真如此吗?芝加哥大学与哥本哈根大学两位经济学家对记者、教师、客服和软件工程师等职业2.5万名员工和7000家雇主的调查数据,给出了一个现实又冷淡的答案:AI帮你省下了时间,但你的时间还是属于工作,大多数人只是把AI节省下来的时间用在了别的工作上。在这种情况下,如果在不必要的场景大量使用AI,制造新的冗余,那真是一件细思极恐的事情了。AI的功能千千万,“AI驱动冗余”千万使不得。