

似是而非的“科学”面前，你冷静吗？ 理性看待“秋冻” 勿恋“酒配咖啡”

科学流言榜

■ 秋天气温下降时应该适当“冻一冻”，能提高身体的免疫力？

真相：秋季是夏季和冬季的过渡阶段，适当让身体处于凉爽的状态，接受一些寒冷的刺激，可以增强机体耐寒能力和体表的抵抗力。不过，晚秋时节昼夜温差增加，一旦有强冷空气活动，气温急剧下降时，就应及时、适当地增衣保暖，若再一味强求“秋冻”，就会适得其反。

“秋冻”并不是人人适宜。心脑血管疾病患者受寒冷刺激后，会使原本就有病变的心肌缺血、缺氧更加严重，加上“秋燥”常引起体内缺水，导致血液黏稠度增加，极易诱发心绞痛、心肌梗死、中风等疾病。

胃肠道对寒冷刺激非常敏感，若不慎着凉，容易引起胃炎、胃溃疡等疾病复发，严重者可引起胃出血、胃穿孔等并发症。有支气管炎、哮喘、肺心病等病史的人也不宜“秋冻”，寒冷会对人的气道产生不良刺激，使得疾病复发或加重。风湿、类风湿关节炎的患者常反复出现腿部胀痛、沉重感，受寒后可使上述症状加重。

此外，对“秋冻”的理解也不应

局限于天气转冷而不急于增衣保暖，还应加强体育锻炼——运动可以促进血液循环，提高机体的免疫力和新陈代谢能力。人体新陈代谢越旺盛，耐寒能力就越强。

■ “酱香拿铁”销售火爆，自己可以随意调制“白酒拿铁”饮用？

真相：“咖啡加白酒”会给饮用者的健康带来潜在危害，不宜多喝。

咖啡因和酒精都会刺激交感神经系统，增加去甲肾上腺素水平，从而引发心律失常或血压增高，导致心跳过快、心悸、胸闷气短等不适症状，并可能增加心血管疾病的风险。二者还会刺激胃肠道，使胃酸分泌增加，过量刺激还可能导致胃酸反流到食管，引发胃食管反流病(GERD)，出现恶心呕吐、反

酸烧心等不适症状。

同时，酒配咖啡更容易喝醉。咖啡的兴奋作用会降低人体对酒精的敏感度，让喝酒的人呈现出一种“清醒醉酒”的状态，在不知不觉中喝下更多的酒，从而导致酒精摄入量过量，并可能引起酒精中毒、植物神经功能紊乱等症状。

■ 过敏性鼻炎症状缓解、无症状后就可以停药？

真相：这种做法并不科学。过敏性鼻炎患者的用药，也需要有规律性。

秋季是花粉症(季节性过敏性鼻炎)的高发季，有些患者在症状严重时按时用药，一旦症状消失就停药，导致没过几天症状又加重，反复发作。

出现这种情况的主要原因是过敏性鼻炎患者鼻黏膜存在“最轻持续性炎症反应”，这种无症状的炎症反应会导致鼻黏膜的高反应性，阈下刺激(强度小于感觉阈限的刺激，即个体觉察不到，但仍可引起一定生理或心理效应)也会引起临床症状。因此，过敏性鼻炎治疗中应坚持用药、注意规律性。

本报记者 邵阳

本报讯(记者 邵阳) 年度诺贝尔奖科学奖项将于北京时间明天傍晚起陆续揭晓，生理学或医学奖得主将于北京时间10月2日17时30分公布，物理学奖和化学奖得主分别于3日和4日的17时45分揭晓。

有人在25岁那年，就与物理学家父亲一起把诺奖带回家；有人年过半百，却还未拐入最终让他成为“人生赢家”的研究领域。有的成果一经发表就引发轰动，次年即引来诺奖青睐；有的研究却苦等半个多世纪，才等到金光闪闪的奖牌……在诺奖122年的历史中，三大科学类奖项总共诞生636位得主，其中4位“梅开二度”。

去年，瑞典科学家帕博因在“人类演化以及已灭绝的人类基因组研究”方面的贡献，获诺贝尔生理学或医学奖；阿斯佩、克劳泽和塞林格被授予诺贝尔物理学奖，以表彰他们在量子信息科学方面的贡献；贝尔托西、梅尔达尔、夏普莱斯荣膺诺贝尔化学奖，以表彰他们在点击化学和生物正交化学领域的贡献。

可以说，120年来，诺贝尔科学奖项作为全世界公认的自然科学领域最高荣誉，几乎囊括20世纪以来最具原创性的重大成果和突破性进展，代表现代科学研究的主要趋势。世界顶尖科学家协会副主席、2013年诺贝尔化学奖得主莱维特认为，获得诺奖需要具备“五要素”：具有充足的研究经费；不存在明显的官僚主义；以小团队

明起诺贝尔奖科学奖项揭晓

年度科学高光时刻来了

队(五人左右)为宜；来自同济的强大压力；没有等级观念。莱维特表示：“我曾经工作过的剑桥医学研究委员会分子生物学实验室，是一个不大的研究所，但却出了28位诺奖得主……事实上，很多诺奖成果都是科学家最富创造力的青年时期完成的。”

不过，通往诺贝尔奖的道路，却越来越漫长。现在，几乎有一半的获奖者从做出值得诺贝尔奖的发现到获奖要等待20多年。三大科学奖中，化学奖的“诺贝尔奖滞后期”最长，以过去十年的获奖者来统计，“滞后期”平均值为30年，而生理学或医学奖的“滞后期”略短，也有26年。20世纪上半叶，30多岁的诺奖得主比比皆是，而现在却闻所未闻。

对于首个公布的诺贝尔生理学或医学奖来说，有“诺奖风向标”之称的引文桂冠奖近日公布——自2002年以来，该奖项的获得者中有71位获得诺奖，很多人在摘得诺奖多年前就获得引文桂冠奖。今年获得引文桂冠奖的CAR-T疗法先驱朱恩和萨德莱恩，他们能否获得诺贝尔奖的垂青，值得期待！同样有“诺奖风向标”之称的拉斯克奖也在9月下旬揭晓，其中今年的拉斯克基础医学奖授予能够预测蛋白质三维结构的革命性技术——AlphaFold的开发者。而光学相干断层扫描(OCT)技术、对睡眠/觉醒周期的遗传学和生理学研究等也在“排队候选”。

广告

上海市室内装饰行业协会会长单位主办

聚通装潢 值得信赖的家装服务商

上海城市家博会

SHANGHAI CITY DECORATION EXPOSITION

9月29日-10月6日

30年创意幸福人居成果展

官方公众号 聚通幸福人居

60-333-333 | 百家宜装潢建材交易中心 瑞金南路570号(近瞿溪路)

免费逛展 好礼相送

逛展礼：精美家居礼包1份

节日礼：老上海鲜肉月饼1份

签约礼：下定满1万赢大牌冰箱

6大特色主题场馆 一展轻松筑新家

设计馆：设计品鉴 前沿家装风格大赏

智能家居馆：智慧家居 畅享舒适生活方式

建材馆：装修选材 70余家一线建材聚惠

家电软装馆：家电软装 成品家装提前打样

工艺馆：实景工艺 20年装修老法师讲堂

定制馆：高端定制 个性化定制理想新家

主办方聚通装潢 30载深耕上海家装

2022 领跑者

上海市室内装饰行业协会 第九届会长单位

上室协 会长单位

企业标准“领跑者”证书

上海好商标 聚通装潢

设计甲级 施工一级

企业信用等级证书

家装企业标准“领跑者” 全国家装信用五星级企业

70+品牌建材聚惠 正品 正价 正货

涵盖地板、卫浴、橱柜、电器、门窗、吊顶、家具、灯具等 全场景装修所需建材，品牌狂欢，惠动全城

活动地址：瑞金南路570号(近瞿溪路)

轨交：4号线鲁班路站(3号口)

公交：隧道2号线、41路、45路、205路、327路、572路、781路公交车