

花粉过敏，等有症状了再吃药？

随着春天花粉季来临，专家称有必要提前预防性用药

“科学流言”榜

花粉过敏有症状了再吃药？“春断食”能实现“速瘦”？气温攀升，春回大地，2月科学流言榜发布，这些“春意浓浓”的流言，你上当了吗？

流言：春季易发生花粉过敏，应待过敏症状出现时再服用抗过敏药？

真相：一到春天就打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒，甚至还会咳嗽、胸闷，这些症状大多数情况下可能是因为过敏引起的，尤其是花粉过敏。春季花粉过敏常发生于3月—4月，引起过敏的主要因素是树木的花粉，来自杨柳科、松科、柏科等树种。有明

确的花粉过敏患者，一定要提前做好应对措施，在春季花粉季节之前2—4周就可以进行预防性用药，提前预防要比出现症状后再治疗更加有效。比如有过敏性鼻炎，可以提前用布地奈德、氟替卡松等鼻喷激素；若有过敏性结膜炎，可以点治疗过敏的滴眼液，例如依美斯汀滴眼液；若有过敏性哮喘，可以使用含有吸入式糖皮质激素的药物。

这些激素的剂量非常小，起效需要一定时间，等到出现了打喷嚏、流鼻涕再使用，效果往往不够好，提前使用可以减少症状的发生，也可以降低症状的严重程度。一般使用到花粉季节过后，根据症状再考虑停用还是减量。

流言：每逢佳节胖三斤，可以通过“春断食”方法减肥？

真相：春节假期过后，各种“速瘦指南”、刮油减脂“神器”又成了热议话题，“春断食”成为减肥热搜词。但靠“饿”减重，不仅会在停止断食后出现反弹，还会引起打嗝、反酸、烧心、腹胀、排便异常等胃肠功能紊乱症状，并对肾脏代谢造成负担。

一些中成药或含有中药成分的减肥药，号称安全、见效快，受到追捧。这些药品大多数以祛湿利水效果的草药为主，比如山楂、茯苓、决明子、黄芪、薏米等，还有一些含有大黄等清热泻火的草药，而中医药的应用并非“千人一方”，用药不当不仅达不到预期的减肥效果，还会

适得其反。

想要走捷径“坐享其瘦”不现实。饮食习惯保持稳定，人体机能才能保持稳定。比如，饮食方面要多吃新鲜蔬果，避免摄入高脂肪、高糖、高盐饮食；运动方面可每天进行30分钟以上跳绳、慢跑、游泳等有氧运动。

流言：骨质疏松症患者应该尽量少量活动，防止骨折？

真相：骨质疏松是随着年龄增长，因多种代谢因素，如微量元素摄入减少等引发的增龄性疾病。针对骨质疏松，除了药物补充，还需改善生活方式。适当运动是“增肌强骨”的方法之一，有大量证据表明，运动对肌肉和骨骼的代谢具有促进作用。

很多老人因过度担心摔倒，就选择不活动。这里涉及“用进废退”的原理，人体的功能，无论是躯体功能还是认知功能，都是越用越灵活，若不活动，骨骼和肌肉就会悄然流失。可以把骨骼比作树干，肌肉比作支撑树干的土壤，减少运动，骨骼和肌肉都会流失，反而增加跌倒风险。

此外，大家都知道骨质疏松需要补充维生素D，而增加日照，让紫外线照射皮肤，能促进维生素D合成。若不活动，整天待在室内，就无法获得充足的维生素D。所以，因害怕骨折而减少活动，是因噎废食的做法。老年人应通过健康饮食与适量运动，促进肌肉增长，增强骨骼稳定性。 本报记者 邵阳



上博进校园举行『文物里的中国智慧』展

学生用古代科技『复原』黑陶

希望能够带给同学们不同于博物馆展厅的文物阐释，因此，展览设计时跳出了传统的器物门类框架，选取了20件最具创造性的馆藏文物，从“术的突破”“工的巧思”“技的巅峰”等方面，让孩子们通过文物触摸古代科技的脉搏，从古人的智慧中汲取灵感，以应对面向未来科技发展的机遇与挑战。徐汇区教育局副局长林琛则希望，在探寻“黑科技”奥秘的过程中，同学们能在心中升腾起文化自信。

同学们入迷的样子，让校长杨嵘颇为感慨。她介绍，去年五月，学校组织六七年级在上博东馆开展了整整一天的研学活动，孩子们意犹未尽。得知博物馆要想把展览办进校园，学校与场馆携手定制了“项目化学习单”手册，引导学生在观展前通过AI收集更多文物信息，对文物和展陈进行再创作，也将把更多问号留给同学们去探索答案。

六年级女生华思齐是文博爱好者，故宫博物院、河南博物院、西安博物院……她每次出去旅行，都喜欢先去博物馆打卡。在展板前，华思齐发现了在上博东馆见到的“老朋友”子仲姜盘，自发当起了小导览员。“它制作于2700多年前，盘子里注入水时，盘中的每一件动物都可以360°旋转。2015年，CT技术

揭开了谜底。原来，小动物中间有两种不同结构的轴，让小动物可以进行360度旋转。”她介绍，上博东馆还有一列“时空列车”，可以戴上AR眼镜在各个朝代间穿梭，她还想去坐一坐。 本报记者 陆梓华



萌萌的“素三彩鸭熏”身体裂成了不规则的几片，经过一番东拼西补，“小工匠”们修补成功，也读懂巧思——鸭口、颈、腹部中空，香料燃起，香气就从鸭嘴氤氲而出；西周早期的青铜器“父乙觥”长着可爱的触角，外形可爱，掀开盖子有新发现，“这里还有铭文！”“哈哈，像不像《哪吒》里的天元鼎！”在复原碎裂的龙山文化蛋壳黑陶时，几个孩子第一次听说，这黑乎乎的颜色蕴含着古人的智慧——黑色并非陶土本色，而是使用了一种名为“熏黑渗碳”的工艺……

若非有这样从容的下午，这些十来岁的孩子可能并没有太多机会用这样奇妙的方式，和数千年的文物相遇。这是记者昨天在徐汇区上汇实验学校见到的一幕。上海博物馆“文物里的中国智慧——古人的‘黑科技’图文展”进校园系列首站活动在该校举行。虽然把玩的是复制品，但少年触摸到的，却是真实的智慧与文明（见右图受访者供图）

展板前，有孩子起初是看中了手中精致的上博冰箱贴小奖品，凑到了讲解员姐姐身边。不过，听着听着就听不开眼了——五代时

期的《闸口盘车图》描绘了10世纪官营磨坊生产的宏大场面；西周早期的鄂叔簋内部悬着小铃，至今毫发未损；元代的莲鹭纹玉顶饰用鹭鸶立于莲池的场景，寓意“一路连科”，考取功名……上海博物馆党委书记汤世芬介绍，这一系列活动



龙抬头理发啦

昨天，“金山好人”李冬团队来到金山区漕泾幼儿园，为孩子们免费理发，让孩子们体验“二月二龙抬头”的传统习俗。现场，理发师根据孩子们的脸型和喜好，剪出不同的发型。 本报记者 陶磊 摄影报道

鲟鱼性逆转之谜被揭示

上海与孟加拉国科学家合作研究取得突破性成果

北京时间2月27日，孟加拉国贾格纳特大学与中国上海海洋大学联合研究团队在达卡举行新闻发布会，宣布在孟加拉国国鱼——鲟鱼(Tenulosa ilisha)研究领域取得三项突破性成果，标志着中孟两国在鲟鱼生物学特性、资源保护及可持续管理方面的研究迈上新台阶。

雄鱼渐渐变成雌鱼

鲟鱼，不仅是孟加拉国渔业经济的支柱，也是生态系统中不可或缺的一环。研究团队通过对帕德玛河、梅克纳河和孟加拉湾六个地区收集的203条鲟鱼样本进行分析，首次发现其中7条样本的生殖组织中同时存在精子和卵子，证实了鲟鱼性逆转现象。研究表明，鲟鱼在生命的第一年以雄性身份繁殖，随后迁往海洋觅食，并在海洋中逐渐转变为雌性，第二年返回河流繁殖。这一发现为理解鲟鱼的完整生命周期、繁殖策略及性转

变机制提供了重要科学依据。

精准全基因组测序

研究团队还完成了鲟鱼的全基因组测序，其完整性和质量超过了此前来自印度和孟加拉国的相关数据。研究人员通过对14条鲟鱼的9种不同组织进行RNA测序，进一步揭示了鲟鱼独特油性质地和浓郁风味背后的遗传机制。

研究结果表明，孟加拉国的鲟鱼属于单一族群，遗传多样性较低，这对其生存构成严重威胁。研究团队警告，如果这一种群面临气候或污染相关的灾难，可能会完全灭绝。因此，建立综合管理系统并开展大规模的公众意识活动，已成为保护鲟鱼的迫切需求。

上海海洋大学水产与生命学院常务副院长黄旭雄表示：“成果不仅深化了我们对鲟鱼生物学特性的理解，也为全球水产养殖和海洋经济发展提供新的科学支撑。我们不能

仅停留在研究层面，更要在后续实现对孟加拉国鲟鱼资源的合理开发利用，将科研成果转化为实际生产力，促进孟加拉国渔业经济发展，这也是我们持续推进合作的重要目标。”

自2016年以来，上海海洋大学与贾格纳特大学在水产养殖、种质资源保护及海洋生态监测等领域开展合作。2019年两校签署谅解备忘录和合作协议，此次成果正是两校长期合作的结晶。此次发布会介绍科研成果的三位博士均毕业于上海海洋大学李晨虹教授分子系统与生态实验室。“这项研究是近10年努力的结果，是二届孟加拉国留学生的传承，忘不了那些在孟加拉湾野外和上海海洋大学实验室苦干的日日夜夜。”李晨虹表示。未来，双方计划围绕鲟鱼及其他重要水产物种的生物学特性、养殖技术及资源保护展开进一步研究，同时，为两国培养更多水产领域专业人才。

本报记者 邵阳 通讯员 徐凌

首届“一带一路”眼健康论坛召开

本报讯（记者 左妍）记者从今天在沪召开的首届“一带一路”眼健康论坛获悉，上海交通大学医学院附属第九人民医院眼科发起成立了“一带一路”眼健康联盟，将构建以疑难眼病诊治、国际科研合作、高端设备研发、价值科普推广、

青年医师培养为核心内容的合作模式。

来自中国、新加坡、泰国、马来西亚、蒙古等国家的11个初始成员单位组成联盟执行委员会。联盟覆盖全球25个国家及地区的93余家成员单位。联盟主席、中国工

程院院士范先群表示：“我国与‘一带一路’沿线国家及地区在医疗人才培养、公共卫生服务等方面的合作成果逐步显现，但眼科领域尤其是疑难眼病的治疗仍亟需系统性的解决方案，国际合作是突破这一瓶颈的关键。”未来，联盟将开展医疗、教学、科研、转化、科普全方位的相关活动，构建可持续发展的眼健康服务体系。