

花滑运动员天生转不晕？最新“科学”流言榜揭晓

冬残奥会盛大开幕延续激情！与此同时，冬奥会的热度未消，不少民间高手仍在私下苦练“4A”（最难的花滑动作之一），打算和冰墩墩一较高下。有人不禁会问，为什么花滑运动员可以在冰面上一直转、转、转，而我们普通人却不行？难道他们真的是有“转不晕”的天赋吗？其实不然。最新一期“科学”流言榜发布，其中就对大家感兴趣的冰雪运动话题提出正解。

流言：冰雪竞技天气越冷越好

真相：虽说冬奥会、冬残奥会是在冰雪赛场上的比拼，保持冰雪质量稳定很重要。但低温不仅会带来体感上的寒冷，还会对比赛的成绩和安全性、运动员比赛器械及赛场设施等带来实际影响。比如，在雪橇、雪车、钢架雪车项目中，最理想的天气是0℃或低于0℃的晴天。跳台滑雪是公认的成绩最易受天气影响的比赛之一，气温低于-20℃或高于0℃都不适宜比赛。如果气温较低，会让运动员肢体出现僵硬，当气温在-20℃以下或持续极寒天气时，雪质过硬，甚至出现比较厚的冰晶层，运动员落地时很容易摔伤。

自由式滑雪也有类似情况，过低的气温对于运动员的体能和技术动作都会产生较大影响，增加运动员受伤的风险。

流言：花滑运动员“能转”是天赋

真相：花滑运动员平均每场比赛要旋转近百圈，说转就转，说停就停，这么淡定的他们难道真是天赋异禀？其实，花滑运动员之所以转不晕，是因为他们在不停地训练，并非天生不会晕。

人们耳朵里的前庭系统是负责人体自身平衡感和空间感的感知系统，也是保证人在复杂运动中维持协调与平衡能力的重要结构基础。

人在原地转圈时，前庭系统半规管中的内淋巴液会按同样的速度转动。此时人体内一个特殊的感受器“壶腹帽”接收到这个信息，并反映给脑部，大脑就知道人在转圈。当身体突然停止旋转后，内淋巴液的移位一般持续3秒就会停止，但壶腹帽却需要经过25-30秒钟回到原有状态。因此，当人停止转圈后，会有一种朝相反方向旋转的感觉。

花滑运动员通过长期的训练，让前庭系统逐渐习惯了头部的空间变化刺激，对这些刺激变得“迟钝”，进而战胜了人体的自然反应。不断地训练让他们的身体变得适应旋转，从而可以顺利地实现高水平的姿势和平衡控制。

流言：灵长类动物最合适提供移植器官

真相：有人认为在异种器官移植领域，与人类亲缘关系最近的灵长类动物是最合适的器官供体。实际上，灵长类的“近亲”们，并不是人类理想的器官移植供体。

将灵长类列为器官供体面临着包括技术、伦理在内的诸多问题。例如，灵长类中大多数物种体型较小，其器官性能和尺寸无法承担人类代谢的需要；灵长类繁殖率较低（平均十年一代），而体型较大的猩猩和狒狒，本身就

流言：吃黑芝麻丸能预防脱发

真相：吃黑芝麻丸就能“以黑养黑”，拯救发际线？别抱期望，吃太多可能还会适得其反。

首先说吃黑芝麻并不能减少白发。黑芝麻的黑色来自一种黄酮类物质，但人体内黑色素细胞组成的氨基酸衍生物，跟黑芝麻中的色素不是一种物质，因此就算吃黑芝麻，并不能帮

流言：纯粮酿造的酒更健康

真相：酒对健康的影响来自于其中的酒精以及其他杂醇。实际上，不管是“纯粮酿造”还是“食用酒精勾兑”，其中的酒精都是通过粮食发酵而来的。只要是酒精，对于健康都有同

流言：柠檬能助眠可促孩子长高

真相：柠檬帮助孩子长高的说法，没有科学依据。孩子能不能长高，除了受到遗传的影响，还和三个因素有关：睡眠、营养和运动。

睡眠对长高和智力发育确实有很重要的作用。但是绝大部分孩子并不存在入睡困难的问题。有人认为柠檬

流言：餐具用开水烫烫就能消毒

真相：不少人在外应酬聚餐前习惯先用开水烫烫碗筷消毒杀菌。但这只不过是“心理安慰”。用开水烫餐具，由于加热的温度和时间不足，往往不能保证杀死多数致病性微生物，其作用顶多就是冲下浮尘。

高温消毒要真正达到预期效果，必须同时具备两个条件：一个是温度，另一个是时间。举例来说，可引起腹泻的致病性大肠杆菌、伤寒杆菌、霍乱弧菌等普通细菌繁殖体，80℃热水需要

就处于濒危状态，也难以满足人类对器官移植数量的需求。它们还可能带有一些人类易感染的病毒，如猴免疫缺陷病毒和埃博拉病毒等，一旦这些器官移植到人体上，发生重组后可能产生更有害的病毒。

那么，哪种动物才是更优之选？其实是——猪。因为它们的器官大小与人类相仿，传染疾病风险也较低，且具有数量相对更为充足等优势。从“性能参数”上看，猪与人的体温均为

助体内黑色素的生成，减少白头发。

再说黑芝麻的“防脱”效果。黑芝麻是一种油料种子的作物，它的含油脂量通常可以达到重量的一半以上。而如今的脱发者以“脂溢性脱发”为主，其皮肤油脂分泌多，便于真菌繁殖从而引起毛囊损伤。如果进食过多的黑芝麻丸，还可能会加重油脂分泌，引

样的危害。

另外，很多人推崇的“自酿酒”“土法酿酒”，其发酵工艺过程缺乏很好的掌控，后续往往没有规范的蒸馏操作，所以所含杂醇通常更高。一些杂醇对

会产生一种特殊香气，让孩子更好地进入睡眠。深度睡眠更多的孩子，身高是长得非常快的。但实际上，想通过闻柠檬味来实现加速睡眠也不现实，因为柠檬并没有助眠功效。

孩子的身高除了受遗传因素影响外，与外部环境也有一定关系，主要包

5-10分钟、沸水需要2-5分钟才能杀灭；婴儿腹泻病毒需要100℃处理5分钟才可灭活；甲肝病毒在56℃可存活30分钟，乙肝病毒60℃能存活4小时，连续煮沸1分钟才能破坏它们的传染性；而要杀灭其他耐热能力更强的微生物，所需要的温度更高、时间更长。

但一般餐厅提供的热水热茶，为了避免烫伤，多在70℃-80℃之间。这些水倒在凉的餐具里，温度还会降至更低。另外，不少人烫餐具的时候，

36℃至37℃，心脏大小、管道分布和动力输出，甚至心率（人的心率为60至100次/分钟，猪为55—60次/分钟）都相类似。可预见的器官移植范围包括角膜、皮肤、胰岛、关节、肌腱、韧带、肾脏、心脏、肝脏等多方面。

目前在医学界，植入人体细胞的猪的心脏瓣膜已经用于患者治疗，猪的韧带肌腱移植也已经成熟，因此它们被认为是现阶段异种器官移植的最佳选择对象。

起头皮的瘙痒、红斑等，并会造成体重和血脂的负担。

理论上，黑芝麻里的维生素B2可以预防脂溢性皮炎，但是要满足成年女性每天1.2毫克的维生素B2需求，得吃一斤以上，而男性则要更多。这可绝不是商家、网红推荐的那样，随便吃一点就能达到期望中的效果。

健康的影响比酒精还要大，这也是有时喝“自酿酒”“土酒”更加“上头”的原因。

所以，从健康角度考虑，建议不要饮酒。对于那些自酿酒，则更要小心。

括睡眠、运动、饮食、情绪等四方面。家长可以通过让孩子保持充足并规律的睡眠，坚持运动，保证充足营养，以及保持良好情绪等，为孩子的身高助力。总之，一定要用科学的方式帮助孩子长高，必要时可向正规医院咨询。

最多烫个十几秒，这在作用时间上也是远远不够的。

聚餐时，比起开水烫碗，人们更需要做的是使用公筷公勺、分餐，或者使用包装好的消毒餐具。（北京青年报）

苏和堂辽刺参3.3元/克起

苏和堂南禅寺店(解放南路701号/朝阳公交停车场旁)400-102-0026

●父:尹立冬,母:姚恩勤遗失女儿 ●遗失苏BX8316营运证,出生证,编号:P320351069,声明作废 锡81014461,声明作废

●遗失李明轩出生医学证明, ●遗失苏BJ8181道路运编号H320299309,作废 输证正副06328111废

400-102-0026