



十月科学流言榜发布

睡前喝杯牛奶助眠？假的！

不叠被更有益健康？

“我们常常会给自己不叠被子找一个又一个华丽的借口。如今，你再也不用找借口了，因为不叠被子更有利于健康！”近日，多家媒体报道称，不叠被子更有利于健康，并称这绝不是偷懒的借口，而是英国专家实验得出的结果，因为不叠被子更有利于杀死螨虫。

真相：温度和相对湿度是影响螨虫流行的最关键因素，将相对湿度控制在50%以下是控螨的有效手段。不叠被子有利于除螨这个结论有一定道理，但缺乏严谨度。除螨最重要的还是保持房间和被褥的干燥、空气的流通。不叠被子有利于水分的散发，被子的湿度下降快，确实有利于除螨。但是在本身阴冷潮湿的环境下，叠不叠被子的影响恐怕只是杯水车薪。

“不穿秋裤”致关节炎？

秋冬来临，有的时髦女孩儿仍然为了美丽而穿着短裙，善良的老人总会咕哝一句：“姑娘，关节着凉，老来会得关节炎的。”

真相：骨关节炎，也许你即使穿秋裤也逃不开。骨关节炎是人体关节正常退变的结果，到了一定年龄，每个人都会有骨关节炎，只是程度不同而已。骨关节炎具体的发病原因尚不清楚，高龄、肥胖、不合适的锻炼、遗传等是骨关节炎的高危因素。寒冷不是导致骨关节炎的原因，但寒冷是骨关节炎症状加剧或复发的因素。寒冷可以诱发骨关节炎的患者出现疼痛、肿胀等症状，所以，寒冷很容易被大家误解为造成骨关节炎的原因。

基站越多辐射越大？

随着移动互联网时代的到来与纵深发展，我们几乎无时无刻都笼罩在电磁辐射的环境中——手机基站就是其中引人注目的一种类型。比如北京的回龙观小区附近就建了很多手机基站，

叠被子有害健康，穿秋裤防关节炎，4毛钱治好高血压……网络上的“科学箴言”为了吸引眼球越传越离谱。由北京市科学技术协会、北京科技记者编辑协会等共同发布，上海科技传播协会支持的“每月科学流言榜”最新发布，一批十月网络常见的科学流言“榜上有名”。



很多居民于是担心自己会受到严重的电磁辐射危害。

真相：一般在城区的手机基站的辐射功率都不大，典型的功率是30瓦左右，最大的也就300瓦左右。

在实际情况下，我们的生活区一般离开手机基站在100米以上，以100米做估计，那么离300瓦特基站100米的距离上的辐射功率面密度是10米距离上的辐射功率面密度的1/100。远远低于中华人民共和国国家标准《电磁辐射防护规定》。所以只要离基站100米以外，我们完全不用担心基站对家庭生活的危害。

“草莓+发酵粉”美牙？

现代人越来越关注牙齿的健康，也越发追求牙齿的白净。

各种美白牙齿，尤其是食物美白的传言应运而生，其中，流传得较为广泛的当属“草莓+发酵粉一起使用”。方法是将草莓碾成糊状与发酵粉混合后涂在牙齿表面，5分钟后刷牙漱口，牙齿像“陶瓷一样白”。

真相：专家指出，这种做法是不可取的。利用草莓美白的原理是利用酸来腐蚀牙釉质。我们都知道草莓中含有草酸，属于弱酸性的物质，而发酵粉在空气中发酵，迅速繁殖出大量细菌，产生乳酸，这两种酸性物质会引起牙釉质表面的钙磷脱落，这一过程叫做脱矿（也称脱钙），轻则改变牙齿色泽，重则形成凹陷，造成釉质损伤。

睡前喝杯牛奶助眠？

许多失眠者喜欢在夜里给自己来杯牛奶。有人还为此找到了科学依据——牛奶中含有一种能使人疲倦欲睡的化合物L-色氨酸。大脑以这种化合物为主要原料，合成的五羟色胺能抑制思维活动，从而使人想睡。

真相：这里提到的色氨酸是我们身体需要的氨基酸之一。含有丰富蛋白质的牛奶，确实和肉类一样富含L-色氨酸，而L-色氨酸也确实可用于制造诱发睡眠的荷尔蒙5-羟色胺与褪黑激素。不过，一小份食物中含有的色氨酸总量并不足以让身体激素水平发生波动。另外，牛奶里的色氨酸要运到大脑里，恐怕也没预想的那么容易。

为了保护脆弱而重要的大脑，脑部的毛细血管结构阻止了许多血液中的化合物进入脑组织，即所谓血脑屏障。任何物质要起安眠作用，首先就必须穿过血脑屏障。而一份麻省理工大学的研究表明，由于氨基酸之间会互相竞争有限的通道，结果是食用蛋白质丰富的食物，如牛奶反而降低了色氨酸穿过血脑屏障的能力。

至于牛奶的热量是否有助于入睡，皮肤温度上升确实能加快入睡速率。但一杯到胃里的牛奶并不足以让你的皮肤温暖几分，一个热水浴会有效得多。

据《新民晚报》



中新力合集团成员

用心理财 认准 5000000 人的选择

鑫合汇理财服务周

10月29日-11月11日

详询: 0574-89020633 89020639

活动内容:

活动期间前往现场参与即可获得价值128元养生大礼包及100元理财红包（先到先得，送完即止）

宁波专场地址：宁波市鄞州区天童南路588号宁波商会国贸中心A座23楼

宁海专场地址：宁海县桃源中路161号宁海世贸中心大酒店5楼



扫码注册领100元理财红包



鑫合汇在法律允许范围内保留活动最终解释权

风险提示：理财有风险，投资需谨慎

