

“多肉”毒害心脏、仙人掌可以防辐射……

这些关于绿植的传言你信吗?

春天草木葱茏,生机勃勃,很多朋友都会萌生在自己家或办公室里养几株绿植,足不出户就能感受春意。然而网上流传的一些关于植物的说法却让人想养又不敢养。现在我们就来告诉大家哪些常见的说法是错误的,让你放心大胆地拥抱春的气息。

谣言一 多肉植物毒害心脏

多肉成为植物“萌宠”已不是一两天了,然而有观点指出:“人接触多肉可能会中毒,甚至引发心脏病。”

据统计,常见的多肉植物至少来自25个科,如萝藦科、仙人掌科、番杏科、景天科等,全世界有各种多肉植物近1万种。

有毒多肉植物只是小众,并且其毒性物质多数属于生物碱类,并不具有挥发性,只要不入口,一般不会有健康风险;如果皮肤不小心接触到植物汁液,及时用清水清洗即可;一些可能造成健康风险的多肉植物,则须远离小孩和宠物,以免误食。

谣言二 仙人掌可以防辐射

众所周知,仙人掌能在缺水、高温、阳光强烈的沙漠生存,生命力顽强。据此有人认为,仙人掌不惧艳阳有很强的抗辐射能力,因此很多上班族喜欢养一盆仙人掌放在办公桌上用来防辐射。

其实,太阳中产生的是

“辐射能”与电子产品产生的辐射线是两种概念,所以说仙人掌可以比别的东西更好地屏蔽或者吸附这些辐射并无依据。而且已有研究表明,普通电脑周围的电磁强度远远小于安全准则的限值,没有必要担心,也没有必要额外“防辐射”。

谣言三 绿植能强力除甲醛、雾霾

搬进刚装修完的新家,“装修甲醛污染”却让你心头一紧?在各种支招的“常识”中,最常见的就是“在屋里种几盆绿色植物,特别是吊兰,吸收甲醛那叫一个强”。

事实上,有些植物对甲醛的忍耐力的确要强一些,甚至还有清除功能。但研究人员通过模拟含有甲醛的居室,测定了一些常见的室内盆栽观赏植物对甲醛的处理

能力。从实验得到的吸收效率来看,其处理甲醛的能力不足以在短时间内显著降低一般居室内的甲醛浓度。

此外,宣称绿植能吸收雾霾也不靠谱。雾是很多小液滴组成的,微观成分为水,而霾是由大气中的尘粒、盐粒、烟粒等固体颗粒物组成,它的颗粒物非常细小。从效率上来说,植物降尘效果其实并不好,远不如空气净化器来得实在。

谣言四 夹竹桃等含致癌物不能种植

每过一段时间,总有自媒体平台发文“好心”提醒:变叶木、夹竹桃等植物含有致癌物质,连栽种过的土壤中都含有致癌病毒,已证实有52种促癌植物,建议爱花的朋友及早“清理门户”。

而真相是,变叶木、夹竹

桃等植物中的确检测到了有促癌效应的物质,但这些物质在植物体内含量不高,只要人畜不误食,机体就不会吸收这些物质。公众只需在栽培养护过程中尽量减少植物损伤,避免接触植物分泌物,在侍弄过植物后洗手,就可有效避免接触到促癌物质。

谣言五 家养猪笼草可以有效灭蚊

夏天蚊子太多,有人建议在家里养几株食虫植物猪笼草,蚊虫自投罗网全都“死光光”。

其实,猪笼草最引人注目的特点是有一个捕虫笼。但猪笼草的主食是蚂蚁等陆生虫类,对蚊子的捕获效率实在太低,有时它们含水的捕虫瓶甚至还会成为蚊子的滋生地,因此指望其灭蚊实在不靠谱。 据科技日报



漫画:赵耀中

研究显示吃蒜有助增强老人记忆力

美国本周发布的一项研究结果显示,大蒜所含烯丙基硫醚有助改善老年人记忆力。

路易斯维尔大学研究人员利用小鼠实验获得上述结论。他们把小鼠分为两组,一组年龄为24个月大,每日口服烯丙基硫醚。对老鼠而言,24个月大相当于人类的56岁至69岁。另一组为对照组,小鼠年龄为4个月大或24个月大,不服用烯丙基硫醚。结果显示,第一组老鼠短期记忆和长期记忆能力均优于对照组,肠道微生物群结构也更健康。

研究人员经由其他实验发现,脑部神经源性钠因子基因表达能力减退可能造成认知能力下降。这项研究显示,口服烯丙基硫醚能增强脑部神经源性钠因子基因表达能力。另外,口服烯丙基硫醚能在肠道内生成硫化氢气体,这种气体有助预防肠道炎症。

英国《每日邮报》8日援引研究人员的话报道,由于烯丙基硫醚天然存在于大蒜中,因此吃蒜可能有助维持肠道微生物群健康,提高老人认知能力。另外,老年人肠道微生物群多样性减弱,而在“这一生命阶段,阿尔茨海默病、帕金森病一类的神经退行性疾病开始显现”,包括记忆力在内的认知能力“可能减退”。研究人员计划下一步研究肠道微生物群结构与脑部记忆力之间的关系。

这项研究成果将在6日至9日举行的美国生理科学会2019年年会上发布。 新华社微特稿

高血压等慢性病 既伤“心”又伤“脑”

据新华社北京4月8日电 高血压、糖尿病等慢性病是导致人们患上心脏疾病的几个主要风险因素。一项最新研究发现,这些慢性病不但伤“心”,而且伤“脑”,会使人脑出现结构性变化导致痴呆症的风险升高。

研究人员近期在《欧洲心脏病学杂志》上介绍,他们分析了9772名年龄在44岁至79岁的志愿者的相关数据。这些人至少接受过一次磁共振成像大脑扫描,并提供了个人基本健康情况及就医记录等。

数据分析发现,心血管疾病的风险因素中,除了胆固醇之外,其他风险因素(包括高血压、糖尿病、肥胖症、吸烟等)都同时与痴呆症相关的脑内异常变化有关联。

在心血管疾病的各类风险因素中,吸烟、高血压、糖尿病这三大因素最值得重视,因为这三大因素引发的大脑损伤涉及几乎所有类型的大脑组织。专家因此建议,预防痴呆症,很重要的一点是应远离这三大风险因素。

“警惕心血管疾病风险因素有种种益处,现在要再加一条——能保持你的大脑更为健康。”研究人员说。

合理午睡能使人更快乐

午睡的这些好处你知道吗?

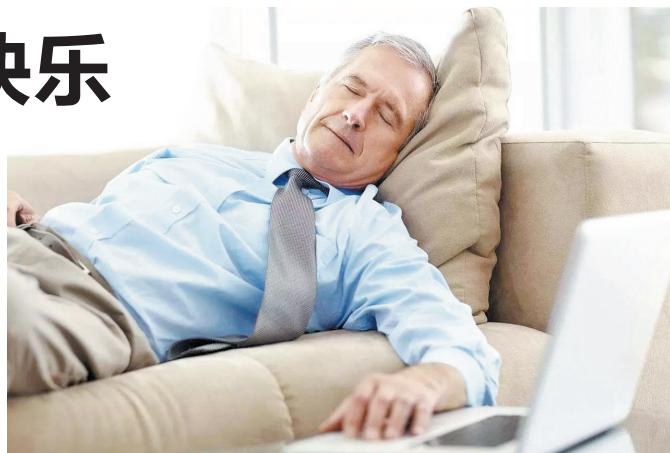
经过了一个上午的忙碌,很多人都有午睡的习惯,希望这样能为自己“充充电”,还有人说:“中午不睡,下午崩溃”。其实,适当午睡的好处多多,它不仅有助于消除疲劳、恢复精力,而且还可能使人更快乐。今天,就带大家了解一下午睡的好处。

1. 消除疲劳,恢复精力。人们一般在上午精力旺盛,这是因为经过了夜间休息,人的内部机能得到了修整。但经过一上午的工作和学习,人们在接近中午时普遍会感到疲乏和精神不佳。在吃过午饭适当午睡能够及

时调整身体机能,帮助人们消除疲劳、恢复精力,这对下午的工作和学习十分有利。

2. 合理午睡能使人更快乐。英国赫特福德郡大学研究人员调查了1000多人的午睡习惯,发现与不午睡或者长时间午睡的人相比,午睡不足半小时的人更快乐。就调查对象而言,在午睡不足半小时的人群中,66%感觉快乐;在午睡时间较长的人群中,56%感觉快乐;在不午睡的人群中,60%觉得快乐。

3. 降血压。希腊一项研究显示,对血压控制较好的高血压患者而言,午睡有



网络图片

助于降低血压,效果类似其它已知的降压手段。研究人员发现,在志愿者中,午睡者24小时收缩压平均值比不午睡者低5.3毫米汞柱,舒张压低3.3毫米汞柱。

4. 护肝。中医认为,人的睡眠在一天中的两个时辰

特别重要:午时、子时。其中,午时是指上午11点到下午1点,子时是指晚上11点到凌晨1点,这4个小时是骨髓造血的时间,流经肝脏的血液最多,此时睡觉有利于肝功能修复。

人民网科普中国