“啤酒肚”是喝出来的？夏练三伏汗要出透？

7月上榜流言，你中招了吗？

“啤酒肚”是喝啤酒喝出来的？夏练三伏要把汗出透？过午不食有助于减肥……这些说法你一定听说过，究竟靠不靠谱？2017年7月“科学”流言榜揭开真相。每月科学类流言榜由北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。

“啤酒肚”是喝啤酒喝出来的？

流言：很多人说啤酒肚肯定跟啤酒脱不了干系，因为啤酒是“液体面包”，喝多了就会造成啤酒肚。

真相：“啤酒肚”是一个比喻性的名词，真正的成因是不合理的饮食习惯，而且同样重量的啤酒也远远不如面包热量高。

真正的“啤酒肚”是肚子上堆积了很多脂肪，脂肪的堆积来源于过量的能量，即使不喝啤酒而身体脂肪堆积较多的女性同志，腹部也会肥大。

中国食品发酵工业研究院酿酒工程发展部教授级高工李红说：“能量过剩来源于两个方面，第一是能量摄入太多，第二是能量消耗太少。能量过剩后以脂肪形式存在，容易在腹部堆积。所以说，‘啤酒肚’跟啤酒没有直接和必然的关系，而真正有相关性的是消费食品的方式和生活方式。”

德国联邦营养医学会有研究显示，“啤酒肚”与男性的遗传基因有关，就像女性肥胖从臀部开始一般，男性的脂肪大多数贮存于腹部。研究者发现，好饮啤酒者出现啤酒肚乃至肥胖的几率，并不比不喝啤酒的人高，虽然啤酒算不上减肥饮料，但也并非造成饮酒者超重的原因。如果排除如运动及教育等因素，常常喝啤酒的人与那些不喝或极少喝的人相比，腰围并不会更粗，体重也不会更重。

夏练三伏汗要出透？

流言：“冬练三九、夏练三伏”是不少中老年人运动的口头语，尤其是在伏天，大道上、公园里随处可以看见暴走到大汗淋漓的中老年人。他们表示，很多养生提醒里都说了：“让汗出透了才舒服，才能达到健身效果。”

真相：夏季要适当出汗，但并非要运动到大汗淋漓才好，事实上，这样很容易造成身体脱水。

同时，夏季运动后人的体温明显升高，加上高温天气影响，很容易中暑，所以一般人应避免进行极限运动和无氧运动，最好采用有氧匀速运动，心率控制在小运动量区域，即每分钟120次左右即可。

中老年人还应该慢一些，因为中老年人如果盛夏过度运动，出汗多会导致血液黏稠，再加上天气炎热，很可能没健好身，反而导致心脏病、脑梗的发生。

夏季长时间在阳光下运动，会加剧体内水盐代谢紊乱。因此运动前、中、后均应该喝些淡盐水或运动饮料，大约每半小时喝50毫升～100毫升左右。

此外，夏季运动比较适宜选择早晨或傍晚，地点选择在有遮阳的地方。运动持续时间不宜过长，以30分钟到1小时为宜，可根据个人体质和运动强度适当调节。

宝宝吃盐会丧命？

流言：最近有消息称：“一位母亲听取邻居的建议，在粥里加了盐，没想到竟然断送了8个月孩子的性命。”

真相：盐对于人都是必不可少的，对于婴幼儿来说，少盐是总原则。

之所以要少盐，一个是因为生理限制。人体内的盐主要由肾脏代谢，90%以上进入尿液，其余的通过汗液排出体外。因为婴幼儿肾脏发育并不完全，所以摄入过量盐分很可能加重肾脏负担、导致代谢异常、引起水肿。当然，不可能立刻丧命那么夸张。

少盐的主要原因还是长远考虑。高血压的发生和高盐饮食密切相关，而要想降低成年人的盐摄入量，必须从控制婴幼儿的口味开始。婴幼儿的味觉系统尚处于发育过程中，过多的食盐不仅可能长远影响其饮食习惯，还可能引起拒食。

也就是说，不是“一岁以内婴儿不能吃盐”，而是遵循少盐的总原则，既不需要给婴儿额外添加盐分，又要擦亮眼睛，注意查看辅食的配方表，合理调配婴儿的食谱。

“过午不食”有助减肥？

流言：“过午不食”大概意思是“正午”（中午11点到下午1点）以后，直到次日黎明，都不再进食了。在很多减肥人士心中，把“过午不食”看成“减肥良方”。甚至有人当它是“养生秘法”，并多年坚持。

真相：人如果长时间处于空腹状态，那么身体就会出现一些异常反应——调节体重的两种激素含量将大幅度偏离正常值。

能够增长食欲、刺激饥饿感、加速胃排空及胃酸分泌的脑肠肽会急速增加；能够降低食欲、抑制脂肪细胞合成的瘦素则会大幅减少。如果这样，人在过午不食后不仅不会瘦，反而会更容易胖。

相比不吃晚饭来说，吃对晚饭更有助健康。最好在5点至7点间吃晚餐，并尽量保持规律；晚饭要吃得清淡些，适当吃些肌纤维短、好消化的瘦肉或蛋类；多吃些蔬菜和粗粮。

和古人相比，现代人夜间活动量大，常常到凌晨才睡觉，如果不吃晚饭，甚至断食，会使身体缺乏能量，而且人体胃中存在胃酸，如果长时间不进食，可能会导致胃酸对胃黏膜造成损害，久之就会出现溃疡等疾病。如果当溃疡没有及时被发现，很可能会出现消化道出血、溃疡穿孔等更严重的疾病。

“过午不食”并不适合每一个人。认真把握好饮食的节奏和习惯，才能在健康的前提下实现自己对好身材的追求。过午要吃，而且还要高质量地吃，这才是正确的养生方式。

O型血最招蚊子？

流言：夏季到来，蚊虫叮咬让很多人苦不堪言。许多传言称o型血比较甜而且香，所以o型血特别招蚊子。

真相：蚊子侦测和定位目标主要是靠二氧化碳、热量、挥发性化学物质等因素。它能分辨出人体细胞活动所产生的某些分子，只要你在呼吸、出汗或是散发热量，你的温度，你释放出的水蒸气、二氧化碳，你汗液中的丙酮、辛烯醇、乳酸等化学物质，都在诱惑着蚊子，让它们循着踪迹找到你。

那么血型与蚊子到底有没有关系？各国的科学家和媒体都做过大量的实验，目前的结论证明，没有直接关系。

至于“血甜更招蚊子”一说，根据目前的研究结论，并未发现这两点有什么直接联系。如果想从验血报告找相关，不妨留意一下体检报告常规检查中，血液检测一栏内有一个叫“嗜酸性粒细胞”的项目，此项偏高者更投蚊子所好。

吃反季节蔬果危害健康？

流言：一则讲述“反季节果蔬危害”的帖子在网上热传。这则帖子言之凿凿地称，反季节果蔬的种植过程，并不像表面看上去那样安全。农民种植时为了达到高产和稳产，往往会过量使用高毒农药和催熟激素。

真相：很多人会说，反季水果都是用了很多农药之类的化学物，所以有毒、不能吃。其实，即使是应季的水果，在种植过程中也会使用农药，存在农药残留是正常的，而且“存在”并不等于“超标”或者“过量”，也不能说明吃了反季节水果会对身体有损害。而且，一般水果只要是规范种植的，农药残留都不超标，正常食用就不会对人体健康产生危害。

还有说法认为，反季水果需要用植物激素来“催生”，吃了会让人性早熟。其实不论是反季水果，还是应季水果，在现代种植过程中都会用到一定量的植物生长调节剂，也就是大家所说的植物激素。除此之外，所有的水果也都天然含有一定量的植物激素。不过，植物激素的效力一般都很低，而且，它们跟人体激素的分子结构和作用机理都不一样，并不会对人体产生不良影响，担心使人性早熟也只是杞人忧天。

对反季水果，人们还存在另外一个担心，就是认为反季水果的营养差。

反季水果与应季水果的营养价值的确可能存在一定的差异。不过，这些差异并不意味着它们没有营养，更不意味着它们有害。从营养供应角度看，吃水果的作用也比不吃要好得多。　**晚综**

社会万象

学霸姐弟时隔五年先后考上北京大学

重庆有一对学霸姐弟先后考上了北大，姐姐高英桐2016年从北京大学元培学院光华方向市场营销专业毕业后，选择出国深造，目前在美国哥伦比亚大学念国际金融硕士。弟弟高楚桐出生于1998年，今年高考考了684分，由于通过了北大的自主招生考试，获得了40分自招降分，顺利进入北京大学工学院。

对高楚桐来说，姐姐高英桐就是他的偶像。在这对姐弟的书房里，记者看到很多课外书，除了学习以外，他们会经常读一些名著，以此来丰富自己的知识构成。　**晚综**

外卖员捡8副车牌边送餐边找车主

“为这个外卖小哥点赞吧，那么大的雨，那么深的水，无论他为了什么，最起码能让车主知道丢失的车牌在这里。”近日，一张挂满机动车车牌的外卖电动车照片在朋友圈疯传。据悉，7月28日晚，陕西汉中市大暴雨，部分车辆车牌被冲掉，一名外卖骑手将车牌挂在自己的电动车后等待车主认领。

随后，记者联系上了这名外卖骑手——27岁的吴振林。7月28日晚，他看见许多车主在寻找车牌，“刚好我也下班了，就一块帮他们找。”吴振林说，一个多小时他先后找到了8副车牌，其中3副现场被找来的车主领回。”接下来他接到了很多网友的电话，很快，5副车牌被一一领走。　**晚综**

带氧气瓶乘火车登山爱好者被罚

7月29日19时许，旅客顾某携带一个背包在扬州火车站接受安检时，被值机员发现异常，经民警开包检查，发现3罐便携式氧气瓶，共计3升。经询问，顾某爱好登山，此次打算从扬州出发经南京中转，到安徽黄山登山，氧气瓶是其通过网络购买，随身带着，以防登山过程中出现缺氧情况。当被民警问及是否知晓此类物品属于易燃易爆危险品时，顾某称不知情。最后，民警按照法律规定，对顾某进行了处罚。

根据《铁路安全管理条例》，氧气属于助燃气体，是不能带上火车的，氧气瓶属于高压危险品，受高温或者碰撞容易爆炸，也是禁止携带的。扬州铁路公安提醒，为了自己和他人的安全，严禁携带危险品、违禁品进站乘车。　**据《扬州晚报》**