

# 三伏天减肥效果加倍？ 掉秤的多半是水！

有没有人发现，夏季，特别是三伏天减肥掉秤快？难道夏季真是黄金“甩肉”期？真相可能让你失望了，三伏天减肥减掉的往往是身体里的水分而不是脂肪。补水后，体重还会被“打回原形”。7月“科学”流言榜揭晓，对近期热门的健康伪知识进行集中辟谣。

每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导，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。



## 流言 趴着午休会导致胃下垂

午后趴在桌子上小憩是很多人的习惯，但醒来后多会手脚麻木、胃胀气难受。因此，网络上流传着“长期趴着睡会导致胃下垂”的说法。

**真相：趴着睡不会导致胃下垂。**胃下垂发生的原因复杂，常见于瘦长体型的人。此外，不良的饮食习惯、特殊疾病等也是造成胃下垂的常见原因。

不过，趴着睡确实会影响胃肠功

能，特别是饭后立即趴睡，胃肠蠕动下降加之胃部受挤压，食物难以充分消化，易产生胃胀气等症状。

因此，专家建议，午休时没有床可仰靠在椅子上，放个靠枕到腰椎下部，再用一个U形枕垫在颈后，可缓解入睡后腰部和颈部肌肉的受力，防止劳损及受伤。且人睡熟后体温调节能力下降，午休时可以盖薄毛毯，避免受凉。

## 流言 长期喝茶会导致缺钙

“长期喝茶或喝浓茶会导致缺钙”是网上流传的说法，理由是茶中的草酸抑制钙吸收，咖啡则增加钙流失。

**真相：这种说法并不准确。**草酸在植物中广泛存在，茶树的鲜叶中含有草酸，不过，在成品茶叶中，每克红茶干茶能够溶解到茶汤中的草酸只有几毫克，而绿茶和乌龙茶更少。这些草酸即便全部与钙结合，损失的钙也就几十毫克，这跟人们每天1000毫克的钙需求量相比，少到可以忽略不计。

与之相比，人们从蔬菜中摄入的草酸远比茶要多。例如，十几克菠菜就足够人摄入约100毫克草酸。同样，对于莴笋、芹菜等蔬菜，也仅需几十克的量，人就能从中摄入大约100毫克的草酸。

此外，咖啡因虽会给人体中枢神经系统带来一定的兴奋作用，但没有证据表明它会影响人体吸收钙。

所以，日常生活中，我们通过食物多样化获得足够的钙就好，完全不必过于担心喝茶会影响钙吸收。

## 流言 三伏天减肥事半功倍

有人把三伏天奉为减肥的黄金期，理由是此时人们新陈代谢活动旺盛、食欲下降，减肥事半功倍。

**真相：就医学统计数据来看，季节与减肥并没有较强关联。**现实生活中，人们在三伏天锻炼后，体重下降率确实比平常要大，这往往是出汗较多、身体水分流失所致。

如果过度盲信三伏天减肥效果，在天气炎热情况下过度运动和节食，反而更容易引发中暑、电解质紊乱以及脱水等症状。

专家提醒，夏季减肥要及时补充足够的水分及电解质，保证身体不脱水。此外，运动强度应适当降低，单次运动时长也要相应缩短、量力而行。

## 流言 晒太阳能预防骨质疏松

晒太阳是不少人眼中最佳的天然保健品，他们认为不爱晒太阳是导致骨质疏松的重要原因之一。

**真相：维生素D是一种人体必需的维生素，人体不能自行合成，需通过日晒或食物摄入获得。**晒太阳可以帮助人体合成维生素D，弥补饮食中维生素D不足的缺陷，但不能保证可以预防骨质疏松。

近些年的研究表明，并没有单一的影响因素能够避免骨质疏松的出现。另外，晒太阳也有其害处，即紫外线会增加罹患皮肤癌的风险，并且长期累积的紫外线照射还会导致皮肤干

燥和衰老。

那么，如何掌握“合适的量”，让“晒太阳”既能合成足够的维生素D，又能避免伤害皮肤呢？很遗憾，迄今为止并没有这样的科学数据。因为，合成维生素D和伤害皮肤都源于阳光中的紫外线——紫外线强，晒的时间长，合成的维生素D就多，对皮肤的伤害也大；紫外线弱，晒的时间短，合成的维生素D就少，对皮肤的伤害也小。

相关研究机构建议：“在上午10点到下午3点之间的阳光下，每周晒两次，每次5到30分钟。”（未完待续）

（摘自人民网）

## 《中华人民共和国保守国家秘密法》学习专栏

**【第十四条 国家秘密的密级分为绝密、机密、秘密三级。**

绝密级国家秘密是最重要的国家秘密，泄露会使国家安全和利益遭受特别严重的损害；机密级国家秘密是重要的国家秘密，泄露会使国家安全和利益遭受严重的损害；秘密级国家秘密是一般的国家秘密，泄露会使国家安全和利益遭受损害。】

**【释义】**本条是关于国家秘密密级的规定。

国家秘密的密级，是按照国家秘

密事项与国家安全和利益的关联程度，以泄露后可能造成的损害程度为标准，对国家秘密作出的等级划分。我国国家秘密的密级划分经历几个阶段。1951年政务院颁布的《保守国家机密暂行条例》将国家秘密统称为“国家机密”，没有规定密级。1956年国务院在《关于划分保密范围和改善资料供应工作的通知》中，将密级分为绝密和秘密两级。其后，中央军事委员会在有关规定中，将密级分为绝密、机密和秘密三级。1988年保密法

总结我国保密工作的实践经验，将国家秘密的密级分为三级，此后一直延续了这一做法。

第一款明确规定国家秘密的密级分为绝密、机密、秘密三级。实行分级管理，有利于突出重点，按照密级高低采取相应的管理措施，也有利于对外交往与合作中实现同等保护。

第二款从泄露后的损害后果考量，规定了区分绝密级、机密级和秘密级的原则和标准，为确定国家秘

密事项的密级提供了依据。“特别严重的损害”，一般是指泄露后会破坏国家主权和领土完整，威胁国家政权巩固，或者使国家政治、经济利益等遭受巨大损失，其影响一般是全局性、战略性的。“严重的损害”，一般是指泄露后会使其某一领域的国家安全和利益遭受重大损失，其影响一般是较大范围的。“损害”，一般是指泄露后会使其某一方面的国家安全和利益遭受损失，其影响一般是局部性的。