



# 对鸡蛋过敏就不能接种流感疫苗？脱脂奶比全脂奶更健康？ 请不要相信，这些打着“科学”幌子的流言

鸡蛋过敏的人不能接种流感疫苗？喝弱碱性水能改变身体酸碱度？备考期间，可用安神补脑保健品缓解考前焦虑？2024年10月“科学”流言榜发布。

每月“科学”流言榜由北京市委网信办、北京市科学技术协会、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。

## 1. 脱脂奶比全脂奶更健康

**流言：**  
市面上的脱脂奶比全脂奶更健康，普通人也应该首选脱脂奶。

**真相：**  
全脂奶提供脂肪的同时也提供优质蛋白和钙，与其控制乳脂，不如减少烹调油。此外，全脂奶可以提供更好的饱腹感，乳脂带来的香味和醇厚的口感也是脱脂奶没法比的。因此，对于高血脂人群，脱脂或低脂奶可能是比较好的选择，对于其他人则可根据喜好选择。

## 2. 手机要等到电量全部用完再充电

**流言：**  
手机电量必须用完再充电，这样能延长电池寿命。

**真相：**  
手机不用等到电量全部用完再充电，过度放电不仅不能延长电池寿命，相反还会损伤电池容量。

## 3. 喝弱碱性水能改变身体酸碱度

**流言：**  
喝弱碱性水可以改变身体的酸碱度。

**真相：**  
喝弱碱性水并不能直接调节人体酸碱度。

## 4. 鸡蛋过敏的人不能接种流感疫苗

**流言：**  
流感疫苗常用鸡蛋培育制成，含有鸡蛋成分残留。因此鸡蛋过敏的人不能接种流感疫苗。

**真相：**

《中华人民共和国药典》(2015版和2020版)均未将鸡蛋过敏作为接种禁忌。鸡蛋过敏的话，是可以接种流感疫苗的。

## 5. 喝苏打水就能降尿酸

**流言：**  
苏打水是碱性的，喝苏打水可以降低体内尿酸水平。

**真相：**  
喝苏打水降低尿酸作用有限。减少嘌呤摄入和多饮水促进尿酸排泄，才是减少并发症的重要手段。

## 6. 发际线上移就是脱发

**流言：**  
发现发际线上移，就意味着脱发进程开始了。

**真相：**

发际线上移不一定意味着脱发，可能是发际线成熟，其实是一种再正常不过的生理变化，并不代表秃头，不是真的脱发，可能只是“发际线成熟”而已，因此不要盲目地焦虑。

## 7. 备考期间，可用安神补脑保健品缓解考前焦虑

**流言：**  
考生在备考时如果紧张焦虑，可以选择有安神、补脑、增强记忆力等功效的保健食品，缓解焦虑。

**真相：**  
保健食品本质上就是一种食品，而非治疗药物。考生服用“备考期安神补脑”“增强考生记忆力”等保健食品后感受到的“效果”，很可能只是心理学中的“安慰剂”效应。考前焦虑是备考过程中的常见问题，但绝大多数考生属于轻度焦虑，无需就医。

备考期间，考生要学会科学调节自身心态，注重保持正常的生活状态，规律作息、合理饮食、适当运动，才能维持心态平衡。此外，考生还可以尝试一些放松活动，如瑜伽、打球、跑步等，这不仅有助于缓解焦虑情绪，还能提高身体素质，为备考提供更好的身体条件。

(据北京日报)

## 乌克兰诞生逾10万逃兵

当地时间10月29日乌克兰议员安娜·斯科罗霍德表示，在俄乌冲突中有超过10万名乌克兰士兵擅离职守或当了逃兵。

斯科罗霍德表示，乌克兰官员的管理不善和错误决策是导致战场士气低落的重要因素。“我不会告诉你逃兵和擅离职守人员的确切数目，但可以肯定的是，人数超过10万人。”

今年8月，乌克兰议会出台一项法律，规定只要士兵同意返回战场，首次擅离职守的行为基本上可以非刑罪化。去年春天，乌克兰将征兵年龄从27岁降至25岁，并加大对逃避征兵人员的处罚力度。

早些时候，有乌克兰议员警告说，乌克兰人可能会通过社交媒体帮助他人逃避征兵、破坏动员工作，而面临刑事指控。

(据中国新闻网)

## 美太空军高官： 中俄是事实上的同盟

外交部：中俄关系“不结盟、不对抗、不针对第三方”  
10月31日下午，国防部举行例行记者会，国防部新闻发言人张晓刚大校答记者问。

记者：据报道，美太空军高官称，中俄合作日益密切且持续发展，已形成同盟关系。请问发言人有何评论？

张晓刚：美方有关言论蓄意曲解中俄关系，妄图误导国际社会，我们对此表示反对。今年是中俄建交75周年，75年来两国关系风雨兼程，探索出“不结盟、不对抗、不针对第三方”的相邻大国正确相处之道，打造了不同于冷战时期的大国关系新范式。中俄不断深化和拓展全面战略协作和各领域务实合作，不仅有利于增进中俄两国人民福祉，也为维护全球战略稳定、促进国际公平正义作出重要贡献。

(据国防部网)

**影讯** 美达影城 (11月1日)

毒液：最后一舞	09:55	11:00	12:00	13:05	14:05	15:10	16:10	17:15					
乔妍的心事	10:05	11:10	12:10	13:15	14:15	15:20	16:20	17:25	18:25	19:30	20:30	21:35	22:35
焚城	10:10	11:40	12:40	14:10	15:10	16:40	17:40	20:10	22:40				
这个杀手不太冷	10:00	12:30	15:00	19:10	21:40								

芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园五楼(株洲书城对面)  
订票热线:28106878

**开奖** (开奖日期:2024年10月31日)

<b>福彩</b> 3D 2024291期 <b>4 2 6</b> 双色球 2024125期 <b>01 04 13 18 26 30 03</b>	<b>体彩</b> 排列3 24291期 <b>3 4 0</b> 排列5 24291期 <b>3 4 0 4 3</b>
---	---

## 我的男闺蜜

谭熙荣

年轻人流行闺蜜一说，异性闺蜜也不鲜见，让老年人满腹疑虑，似长了见识。

过了花甲，我也得了个男闺蜜，姓陈，小我一岁。说是男闺蜜，虽同性，但从不在一个被窝里睡过觉。山下最后一排房子，我们都在其中。有什么声响，彼此都听得到。以前打拼在外，接触不多，而今退场在家，成天混在一起。出门打牌散步什么的，我一关门，他便随即出门，我们一前一后，迈开不紧不慢的步子，招引同伴，凑成一桌，或者慢成长或短的队伍。他话不多，也不善言，有时说出一句话蛮呛人的，然遇到精彩的段子，往往重复三五次却使人不腻，常常令人捧腹。我们喜欢合作一些短喜剧，拿某某人事开开玩笑，自己也欢喜其中，哈哈作乐。这当然没有损人的意思，无论主观还是客观。我若外出，他必定问我几日归来，知道了时间不长，则脸露笑意。我知道他回来了或不再出门，喜笑颜开，犹如畅饮一壶美酒。如此关系，不知算不算得闺蜜。

男闺蜜是个美男子，高大，硕壮，天门高，肤色滋润，性情内敛，颇有女人缘。他穿戴光鲜，虽不一定是名牌，但色彩款式，外套衬衣，蛮有讲究，从不将就。好马配好鞍，男闺蜜年纪不小，帅气未减。近些年，他头发愈少，溃不成军，索性自己买了剃刀，日日刮成那冬临，我一高兴，就叫他雷巴脑(方言，即光头)，或者怂恿他的外孙敲他的光头，外孙天真无邪，真的照办，他笑笑，或者轻声制止，不急不恼。

不少的时候，散步的队伍只剩下我们两人，这时候，可听到他不少牢骚。祖父如何风流，某某的曾祖道行高深，某某夜里敲窗，某某和某某行了不轨，有时叮嘱我千万莫说，说跟谁都没讲过。这时候，他的话题子就彻底打开了，关不住，几乎是滔滔不绝，和之前判若两人。即使这样，他臧否人物也有分寸，不说过头话。男闺蜜对他人的亲近与褒贬，不看重人家的权势，不在乎他人的穷富，惟在乎是否正气，是否有正能量。这很合我的脾性，也是我们能够走到一起的根本原因。

因为成分的原因，男闺蜜受了不少白眼。卑微的他处世谨慎，自然言语不多。这种影响，几乎伴随了他的一生。低调也成就了他的人缘，同伴也好，亲朋也罢，都喜欢他。老婆心急，嘴辣，男闺蜜性子再好，夫妻也难免磕磕碰碰。每每开战，大嗓门的岳母不论曲直，全判女婿有理，且将女儿修理一顿给女婿出气。这让做女婿的一直感怀在心，对待岳父岳母，与父母无二。老人家去世多年，男闺蜜说起岳母，脸上

## 茶陵糊腊汤

刘年贵

漂泊异乡，即便尝遍了当地的佳肴美味，心中还是有所想念，那就是故乡的茶陵糊腊汤。

茶陵糊腊汤，有别于河南胡辣汤。二者不仅在选材用料和制作方法上有所区别，就是诞生过程也不一样。

茶陵糊腊汤的“发明”，源自于茶陵的一位名厨偶然间不小心的一个“错误”。据说，谭延闿(茶陵人，组庵湘菜创始人)在老家宴请客人，掌勺名厨不小心碰倒了一调料碗，碗中的小粉(红薯碾碎浸泡后经过滤所得块状干淀粉)悉数洒入一锅汤内，当时急得满头大汗，可是外边又催着上菜，无奈名厨将错就错把汤出锅，边急喊道“搞糊啦”(搞糟了)，主人还以为是他新创的菜名。故而一等此汤上桌就介绍：“糊腊来了。”宾客一品尝，果然鲜美异常，纷纷称赞。

茶陵人无论是婚嫁祝寿还是宴请等重要宴席，必不可少这道糊腊汤。茶陵糊腊汤制作简单：取少许“小粉”块放入碗中，捣碎后加适量水调成稀糊白汁，锅里倒上一大盆水，水烧开后将碗里白汁沿锅边水面缓缓注入开水中，同时用根筷子在水中按顺时针方向不断搅拌，等碗里白汁全部注入，锅里呈现晶莹剔透的浓稠汤汁，接着倒入小半碗打好的鸡蛋液，倒入的时候同样用筷子搅拌，然后投入切细的瘦肉、猪肝、鸡内脏和油豆腐泡，等再次烧开后撒上细盐、味精、姜末、葱花和胡椒，便可出锅。

一大盆糊腊汤端上桌，晶莹剔透的光泽中闪烁着

写满幸福和感激。当然，男闺蜜与妻子的战争，仅限于口水战，从未付诸过肢体。十几岁那年，男闺蜜烧炭失火，将自己烧成重伤，一个女孩不顾羞涩，与人背着他下山，这个女孩后来就成了男闺蜜的妻子。妻子将勤与俭演绎差不多到了极致：一天不做事，心里就闷得慌；能省则省，从不乱花钱。男闺蜜给妻子买衣服，总是注重品质，可价钱不敢实报。一件几百元的衣服，说几十元，妻子才会接受，如果实话实说，就要挨骂了，甚至闹着退货。骂归骂，叨唠归叨唠，男闺蜜感恩于妻子的好，心里总装着一个忍字。我们谈到女人之于家庭的作用，男闺蜜说尽管妻子脾气不好，可少了她绝得不行，没有女人就没有家。我十分赞同他的女人观，并向同伴反复灌输。

男闺蜜兴趣不多，却醉心于牌桌。早年间，闲时一天三场，很少缺到，通宵达旦也是家常便饭。后来颈椎有了毛病，夜场慢慢少了，白天两场，差不多雷打不动。他出牌慢，少有差错，是同龄中的高手。他的牌德也好，牌友都爱找他玩。比如我，为了跟他共桌，忍受了他抽烟的嗜好。他平常本来很少抽，可是一上桌子，烟瘾就来了，比一般人还抽得厉害。他的妻子一见他抽烟便骂开了，我则煽风点火，一旁阴笑。可能是理亏吧，就算妻子把天骂出个窟窿，男闺蜜也不回应，不过烟还是照抽不误。我在家里，时常听到他不断咳嗽的声音，感叹瘾君子的坚定和执着。

遇上修路搭桥一类的善举，男闺蜜常常是第一个举手，态度明朗，慷慨激昂，不计较得失。要钱出钱，要力出力，乐在其中。也对一些小肚鸡肠者嗤之以鼻。我见过几次这样场面，这让我跟他的距离又拉近了不少。人与人之间，三观相合，容易相近。当然，还得三观正，三观不正，即使一时相好，时间一长，终究要分道扬镳。两个同样自私贪婪的人，又怎么能好到一块呢？不可能。我能有男闺蜜这样的邻居，加上另一个老陈，真是福气。我们一同散步，一同开玩笑，一同喝酒，一同打牌，一同买雷锋帽，一同在火塘边喝麻子茶，一同笑着人生，相处无间，兄弟一般，老实说，那是挺让人羡慕的。

男闺蜜有三个女儿，一个比一个孝顺。结束了打工的生涯，男闺蜜终于可以在家安度晚年，女儿们又是买东西又是微信转账，让老头笑逐颜开，幸福感十足。听说父亲这向打牌没什么手气，二女儿手机里嚷嚷没关系没关系，随即发来两千大钞。我为男闺蜜高兴，干了一辈子革命工作，又有了这么好的三朵金花，该好好享受生活的美好了。



## 现代诗

玉珍

### 海边的沉默

有些话无法与任何人说  
它们沙粒般散落在未知的海岸，  
在潮水涨来时瞬间消失，  
只有过程懂得一个努力的人  
他正期日落反省他的一生  
那碎裂的足迹在沙滩上集合

### 下着雨

傍晚下雨，到处细雨  
仿佛风中也下着雨  
湿气很大，已经这样活了几十年  
但你要靠着火堆，听着歌  
或喝点温水，翻几页书  
简直一歪头就能进入成功，进入美梦  
空气干燥后  
夜晚显得轻盈  
哈着白色或焰火色的气  
以及几片林子  
几个原始加湿器  
缓缓潜入梦境  
最恰当的条件很难达成  
只能在体内营造适度的自然  
雨来时毫无声息  
但突然弄坏几个老藤盖  
用二十年  
稳固一种风湿  
树仍在某个模糊的中心显现  
人们脸蛋冰凉，搓着手指  
清晨准时醒来  
准时开门  
甚至夜深中  
仍在听着霜雾

### 昨日

在你们与我之间，  
丧失了一种记忆  
它曾将我们相连  
构成一个家园  
后来的改变像推土机  
碾过一块块土  
使它再不能回到昨日  
昨日是一种怎样的惆怅  
在我们中间  
飘起迷雾  
记忆仍是三月那样的烂漫  
而重逢却总是老调重弹  
往事永不会从这儿消失  
在我们仍然有情的时刻

### 山中

八月从山中醒来  
我的屋子像被探照灯照亮  
发出剔透的光  
其他地方在浓阴与黑绿中肃立  
雾很大  
使门窗溢上金山  
太阳照着群山上的雾和雾下面  
鲜花脸的露珠  
晴天的黎明像一阵旋律唤醒睡的人  
睫毛冒起一些烟来  
女人醒了  
火焯熬煮着白粥的咕噜声