

“清肺食物”真能清肺吗

◆ 姜洪雨

“清肺食物”清肺？

近年来，雾霾天气对健康的影响成为大众谈论的话题，而随之“清肺食物”这一概念也渐渐走入人们的生活。那么，所谓的“清肺食物”真的可以清肺吗？

首先，我们不妨先看一看空气中的粉尘是如何影响我们的健康的。一般来说，除了浓度外，颗粒大小是粉尘危害人体健康的关键因素，通常颗粒越小，危害越大。一般认为，直径大于10微米（1微米=1000000微米，人的头发直径大约50微米至70微米）的颗粒可以被鼻腔内的纤毛拦截，因而对人来说相对比较安全，可是小于10微米

的颗粒（被称为“可吸入颗粒”）就不同了，它们可以被鼻子吸入，沉积在上呼吸道，甚至深入到细支气管和肺部。

人们常说的PM2.5，是指颗粒直径小于2.5微米的粉尘的浓度。这样的粉尘颗粒能够直达肺的细支气管，并沉积在那里。它们会影响肺里的气体交换，导致各种呼吸道症状，甚至引发肺癌。此外，那些小于0.1微米的粉尘，还可以进一步穿过肺泡进入血液，并随着血液转移到其他器官。它们会沉积在血管中导致血管硬化，危害心血管健康。

从上述粉尘进入人体的途径和所

沉积的位置不难看出，粉尘对人体的影响主要来自于物理作用。要清除它们，最好是拿着微型刷子和抹布，到细支气管和肺泡里去进行“大扫除”，可“清肺食物”并不能做到这些。

我们所吃的食物都是从消化道进入体内，在经过胃肠时被消化分解，之后有用的物质被吸收，通过小肠绒毛进入血液，然后被运送到人体各处的细胞中，无用之物则被排到体外。

粉尘和食物，殊途也不同归，两者根本就没有对抗的机会。所以说，任何一种食物都无法清除或减轻空气中的粉尘污染物对肺部的影响，因而“清肺食物”也只不过是一种欺骗人的“噱头”而已。

“干沸水”有毒？

所谓“干沸水”，其实就是多次煮沸的水，这样的水往往被人们认为是不健康的水。有一种说法是，反复烧开的水中，硝酸盐会转变成亚硝酸盐，而亚硝酸盐是有毒的，会使人出现暂时腹泻、腹胀，严重的会昏迷惊厥甚至死亡！

听到这样的说法，相信大多数人都甚为惊恐，因为平时用电热水壶煮开水，难免有时候偷懒，不断加热水壶里面的水。可是冷静下来之后，人们又开始怀疑，这样的说法究竟靠不靠得住呢？

不可否认，我们所饮用的自来水中确实含有硝酸盐或亚硝酸盐，这是因为自来水往往来自天然水体，难免被一些土壤和垃圾污染。不过，在经过过滤和沉淀之后，大部分的亚硝酸盐

和硝酸盐被过滤掉了，因此人们所饮用的自来水中所含的亚硝酸盐和硝酸盐微乎其微。

那么，饮用水中的硝酸盐会不会因反复烧煮转变成亚硝酸盐呢？实验发现，水样在加热后，亚硝酸盐的含量不但没有上升，反而有所下降。其中，加热两次的水样比加热一次的水样其亚硝酸盐含量更低一些。

实验人员表示，硝酸根离子是氧化态，而亚硝酸根离子是还原态。水煮沸时，水中亚硝酸根离子只可能会转化成硝酸根离子，这就是为什么水中亚硝酸盐的浓度随着水加热次数的增多，不但不会升高，反而还会降低的原因。可见，“干沸水”中亚硝酸盐含量高的说法并不科学。

事实上，我国的生活饮用水都是

有卫生标准的，以N03-N（以氮计的硝酸根浓度）的标准是10mg/L。照此计算的话，如果通过摄入“干沸水”中的亚硝酸盐达到中毒剂量，人们至少要一次性饮用20吨“干沸水”，而这根本就是不可能的。

有趣的是，实验发现，“干沸水”中的亚硝酸盐含量竟然比矿泉水还要低，所以如果你担心喝水中亚硝酸盐的毒的话，那最好连矿泉水都不要喝了。

当然，虽然喝“干沸水”不会中毒，但常喝这样的水对人体并没有好处。我们平时喝的水里面含有钙、铁、锌、镁、钠等多种矿物质和微量的有机磷等有机化合物以及一些用于消毒的滤制剂。一般情况下，滤制剂是无毒的，但滤制剂与有机物碰撞后会形成一些新的物质，如三氯甲烷、氯乙酸、硝酸盐等对人体有害的物质。

着凉引发感冒？

人们在感冒之初，经常会说是因为着凉了而感冒的。按照这种说法，着凉就成了感冒的直接原因。可是，感冒真的是因为着凉吗？如果真是这样的话，那为什么感冒还能传染呢？显然，感冒是由病毒引起的，仅仅是着凉根本不会引发感冒。

着凉是什么？其实就是身体感受到了冷，冻着了。这种“凉”是由外界较大的温差变化引起的。例如在夏天，白天很热，而到了后半夜就变得有些冷，这时候如果不注意保暖就会着凉；而在寒冷的冬天，如果出门时穿得太少，也会因气温过低而冻着。

着凉时的一些症状很像感冒，比如打喷嚏。也正因为如此，人们才以为着凉会引发感冒。但事实上，着凉也会出现一些与感冒不一样的症状，比如冷得发抖、冻得嘴唇发紫、拉肚子等。

有人可能会说，着凉引起的感冒叫作“伤风感冒”。乍听起来，“伤风”确实有点儿像着凉的感觉，可事实上“伤风感冒”也是由病毒感染引起的。平时人们简单地把感冒分为“伤风感冒”和“病毒性感冒”其实并没有什么道理，只是一种习惯性的说法。

感冒是最常见的一种呼吸系统疾病，也是最常见的传染病之一。它之所以能够传染，就是因为它实际上是由病毒入侵引起的。据说，可以引起感冒的病毒有上百种之多，如鼻病毒、腺病毒、轮状病毒等。不过，普通感冒通常有50%是由鼻病毒引起的。这种病毒虽然比较温顺，但其传播能力却很强，除了可通过打喷嚏、飞沫传播外，它们还可以潜伏在患者的手上，通过握手等行为进行传播。

当然，虽然这些病毒可以四处肆虐，但当人的身体强健、抵抗力强时，它也很难成功入侵。可是，当人身体过度疲劳、抵抗力降低时，这些病毒便会展开攻击。

综上所述，着凉并不会直接引发感冒，两者更不是对等的。可是，着凉会不会增加感冒的几率呢？答案也是否定的。

1968年，美国一位叫道格拉斯的医生做过一个试验。他先让众多受试者接触可引起感冒的病毒，然后让他们身处寒冷之中，穿着不同数量的衣物保暖。在讨论中有人提出了如同辽国发在314合约上的操作手法，建议用较大抛盘挂在一定价位上，令多头望而生畏，从而使自己全身而退……但到最后，还是一致赞同有人提出的向下打压的建议，以违规抗违规！

换言之，感冒与否跟着凉一点儿关系没有，而只是看你是否接触了感冒病毒。

摘自2015年第2期《中外书摘》

明星狼

王为民



11.狼是最大牌的演员

Cloudy暂时还不能动，它的尾巴轻轻地摆了摆向我示意，它活了过来。

吴华用流利的英文跟安德鲁交流起来，她很仔细地跟安德鲁交代了Cloudy的每瓶用药说明，以及Cloudy回去之后的注意事项。

临走的时候，我本来想去跟吴华说几句，至少说句“对不起”和“谢谢”。但她突然被护士紧急叫走了，一只被撞伤的流浪狗被环卫工人送了过来。

回狼基地的路上，安德鲁跟我说，吴华是一位优秀的兽医，如果可能的话，邀请她加入《狼图腾》的驯狼组那就再好不过了，狼崽们需要这样一位细心又懂医术的“狼妈妈”。更重要的是，安德鲁告诉我，他从吴华的眼中，看到了她对动物最真切的爱。她知道动物们需要什么。这样的人可遇而不可求。

我答应了安德鲁会考虑这个事情。毕竟，Cloudy出了这件事之后，我不希望它或者别的狼再出现什么跟生死相关的事情，保证它们的健康和安全是我最大的责任。于是，带Cloudy去复诊的时候，我一并带上了极具诚意的合同。吴华很爽快地答应考虑一下，她说她看过《狼图腾》这本书，很有吸引力。

没过多久，吴华正式加入了我们的团队，住进了狼基地。她跟安德鲁一样，每天跟狼们混在一起，乐此不疲。她，俨然成了驯狼组的“狼妈妈”。

4月，第二拨小狼崽就要出生了，我把接狼崽这个重要的工作交给了吴华，她将一个人前往哈尔滨野生动物园，接回那五只身价不菲的雌性小狼崽们，并负责它们的生活和医疗。

她是继安德鲁之后，又一个让我安心和敬佩的人。

狼崽们需要她，《狼图腾》需要她。我突然很感激Cloudy，是它让我们找到了吴华。

2010年初，我作为《狼图腾》的制片人与阿诺导演第一次在北京见面时，他不仅幽默地跟我说：

“Max，狼的事情就交给你了，我所要祈祷的就是，在拍摄狼的过程中，活下来。哈哈……”

我会心地笑了，同时也感到肩头的担子更重。这是一部拍摄过程中充满生命危险的电影，世界上还没人敢这么做，能这么做。我们每个人都必须活下来，并且把电影拍好。狼啊狼，我们爱你，你们也要爱我们啊。

当初拍摄《虎兄虎弟》的时候，阿诺导演会要求整个剧组在拍摄过程中把安全工作做到极致，他所用的办法就是把自己关到笼子里来拍摄那两只老虎，而摄制组的其他成员也同样如此，关在笼子里去拍摄。据阿诺导演说，他拍《虎兄虎弟》的时候，整整关了8个月，根据不同人数的需要来制作笼子，会有一个人的笼子，两个人的，三个人的，或者十个人的。笼子里的好处就是能避免一些意外的事情发生，比如拍老虎的时候，老虎突然发怒了，这种情况你无法控制，此时如果不在笼子里，你就死定了。拍摄动物，我们必须有足够的耐心和善意。如果你想完全控制它压制它，你去跟老虎对峙，跟它打，跟它斗，但有过那么一次之后，动物就会觉得你是它的敌人，接下来你可能再也拍摄不下去。

关于《狼图腾》这部电影，如何去拍摄狼跟狼演员沟通交流，阿诺导演在最初筹备开始就有自己的想法。

“狼是不会听懂人的话，导演的责任和任务，就是由我来理解狼的行为和狼的肢体语言。作为导演，我的任务之一就是要理解演员，不管人也好，动物也好。对我来说，动物就跟小孩、婴儿一样，要特别有耐心，绝对不能生气，不能让他们害怕。创造好条件，让它们能够非常自然地、即兴地做出你想要的效果来。准备工作需要非常非常细致，包括光线、气味、颜色，各个方面的条件都给它们准备好了。在这样条件下，才能得到它们流畅的表现，达到你想要的状态。”

狼是电影《狼图腾》里最重要的角色，没有它们，这部电影是不可能成立的。用阿诺导演的话说，这部电影中最大牌的演员，当然是狼。因此，电影《狼图腾》这个项目启动于2009年8月，正式开机拍摄则是在2012年7月份，中间用了三年的时间在精心培育戏中的狼主角。

28.最终做出铤而走险的决策

静安寺百乐门大酒店，在公司总部搬到瑞金一路之前，就是万国证券的公司总部所在地。万国证券公司总部在初创时期窝在静安寺万航渡路口的狭窄门面里，好几年后才搬到了百乐门大酒店的6—8楼。在这里万国证券迎来了自己在证券市场上的一个又一个辉煌，因此，在万国证券人的心里，百乐门大酒店是一个福地。当时万国证券的交易总部仍留在百乐门大酒店里。

下午1:00开盘后，眼见得上午借手无缚鸡之力压无效，辽国发在盘中突然倒戈，改做多头，将其50万口空单迅速平仓，反手买入50万口做多。100万口的多空互易，一下子竟将327合约在1分钟内推高了将近2元，10分钟后达到当天最高价151.98元，比前一日收盘价上涨了3.77元。

此时，327合约每上涨1元，万国证券就要赔进几个亿。有市场人士当时估计，按照万国的持仓量和现行价位，一旦到期交割，它将要亏损十几亿元。而万国证券公司1994年的净利润只有5.5亿元。

面对如此残酷的现实，当时在万国证券交易总部现场的中高层人员认为，必须想办法自救，自救的办法只有在高价位开设空仓，以阻止价格上升。

在这种近乎盲目自杀的决策下，从下午2:00以后，万国证券又在327品种上开出40多万口空仓。但在接近沸腾的多头行情中，这种出击没有任何效果，多方在承接万国证券抛出的空仓后仍继续上拉价位。

下午3:00多，管金生、滕伟直接回到了百乐门大酒店的交易总部与大家会合。在向大家汇报了中午去交易所“求见”的经过和结果以及下午去筹措保证金的过程后，管金生听取了在场人员介绍有关下午开盘后市场行情的变化和所采取的措施。

最后他对大家说：看来现在交易所是不准备采取停市的行动，如果这样下去的话，就不是我们一个公司，是整个空方全部破产，这个责任就更大。现在大家商量该怎么办？怎么挽救公司，怎么渡过危机？大家想办法，你们讨论，拿出一个统一意见来，我来决策，责任我来

负。接下来管金生就到另一个房间，不再参加大家的讨论，只等着手下给他一个讨论结果。

眼看离下午4:30的收盘时间越来越近，如不能制止价格上涨，接踵而来的必将是公司破产，万国证券上上下下都无法想象并接受这一残酷事实。在讨论中有人提出了如同辽国发在314合约上的操作手法，建议用较大抛盘挂在一定价位上，令多头望而生畏，从而使自己全身而退……但到最后，还是一致赞同有人提出的向下打压的建议，以违规抗违规！

对于后果，与会者和管金生在这时都已经很清楚，要么等待结算，公司破产，要么砸盘，钻交易规则的漏洞，只要成交，就还有一线赢的生机——打穿所有多头的保证金，把所有多头都打爆掉，作为空头主力的万国证券就赢了。至于违规、对倒、透支（保证金不够）……这都是交易所的问题，让交易所去擦屁股。至少这么做，让交易成立了，存在了！群情激奋中大家都认为只能如此。

最终交到管金生手里的就是这样一句话：简单而又鲁莽的结论：“绝地反击！”

尽管知道这并非最佳方案，甚至知道这可能让自己面临刑责，管金生最终还是做出了万国证券铤而走险的决策——“打！”

离收盘前不到10分钟，在交易总部自营操作室，决策小组组长看着交易总部的成员下手操作。自16点22分13秒开始，在不到8分钟的时间内，通过万国证券公司上海证交所场内代号分别为C55和P89的两个自营席位连续打入23笔（每笔90万口）空单，共2070万口，同时用万国证券公司下属黄浦营业部的C73自营席位做多接盘向下锁定价位。

由于是在闭市前几分钟的突然袭击，电脑自动配对成交的速度又高达每秒1800笔，上海证交所根本来不及采取任何制止措施，结果在最后7分47秒内，万国证券砸出的2070万口327合约空单共成交了1044万口，而对倒做多的C73席位接盘315万口，成交锁定了价格，从而把327合约价位从151.30元瞬间打到147.90元。

中国赌金者
——三二七事件始末

