

牛奶当水喝“灌”出高个子？

营养专家：普通人没必要效仿

近日，中国17岁短跑新星陈妤颀在赛场外自曝“长高秘密”备受关注：因父母身高不突出、小时候怕自己只长到一米五几，几乎“把牛奶当水灌”，初一还能每月长高约1厘米。

喝牛奶真能帮孩子长高吗、想长个该怎么喝？

“对于普通人来说，首先需要明确的是，牛奶不能当水喝。”近日，解放军总医院第八医学中心营养科主任医师左小霞在接受采访时表示，不能因为有运动员长期大量饮奶后身高增长明显，就将两者简单建立因果关系。

身高增长是多因素共同作用的结果，牛奶能够提供优质蛋白质和钙，是儿童青少年膳食中重要的食物来源。对于原本营养摄入不足的人群，改善营养状况可能对生长发育有一定帮助，但除了营养，身高还与遗传因素、青春期发育进程、运动和睡眠等有关。左小霞分析，陈妤颀作为运动员，她的身高增长是长期坚持训练、注重营养、保持良好生活习惯共同作用的结果，牛奶只是其中一份助力，而非唯一答案。

对于陈妤颀初一时每月长高约1厘米，左小霞认为不能完全归

功于牛奶，更需要从青春期生长发育规律来看待这一现象。青春期本身就是生长速度加快的重要时期，女孩通常会在这一时期进入身高增长较快的阶段，有些孩子一年可以增长十厘米甚至更多，每月增长1厘米并非异常。

左小霞提醒，运动员的训练量和能量消耗较大，对能量、蛋白质等营养素的需求通常高于普通人，“把牛奶当水喝”并不是一种值得普通家庭效仿的长个方法。一方面，牛奶含有蛋白质、脂肪和能量，长期大量饮用可能挤占正常饮食空间，导致全谷物、蔬菜水果等其他食物摄入减少，膳食结构失衡；另一方面，蛋白质、钙等营养素并非摄入越多越好，尤其是有肾脏疾病等特殊情况的儿童，更不能通过大量饮奶的方式增加营养摄入。

牛奶究竟应该怎么喝？《中国学龄儿童膳食指南（2022）》建议，学龄儿童每天应摄入300毫升及以上液体奶或相当量的奶制品。在品类选择上，左小霞建议，日常可选择普通全脂牛奶；若孩子存在超重或肥胖等情况，可根据实际情况选择低脂或脱脂奶；如果有乳糖不耐受，则可以选择无乳糖奶、酸奶等。

据人民日报健康客户端

桂花为啥这么香



你闻到桂花香了吗？连日来，上海、浙江等地的桂花迎来首轮盛花期。桂花是秋天的标志性味道，香气清甜温润，闻着格外治愈。米粒般细碎的小小桂花，为何能香飘十里？秘密就藏在花朵里的挥发性芳香物质中。

上海辰山植物园高级工程师寿海洋解释，桂花绽放时，会释放芳樟醇、β-紫罗兰酮、香叶醇等多种挥发性成分，这些物质相互融合，造就了我们熟悉的清甜桂花香。

桂花单朵小巧，却总是成簇盛开，花量密集，能持续释放大量芳香物质。同时这类物质挥发性极强，可随风四处扩散，这也是我们

常说的“未见其树、先闻其香”。

寿海洋介绍，不同桂花的香味并不完全相同。各个品种花朵内，芳香物质的种类、含量、配比存在差异，香气也有着细微差别。

传统栽培的桂花主要分为金桂、银桂、丹桂、四季桂四大品种群。其中，金桂花色金黄，香气浓郁；银桂花色浅淡，香味清雅；丹桂橙红艳丽，芬芳独特；四季桂一年可多次开花，香气则相对温和。

桂花原产于我国西南、华南、华东等地区。随着技术和耐寒品种培育，北京、河南、山东等地，也可露地栽培。

据《科普时报》



“桃养人，杏伤人”这句老话有道理吗？

寒露已到，霜降在即，这几天关于“秋季水果怎么吃”的讨论确实不少。民间一直流传的一句老话：“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人。”有科学依据吗？

我国古代多部典籍中有关于桃、杏、李的记载。东汉张仲景在《金匱要略》里就提到，“桃子多食令人热”“杏多食，伤筋骨”“李不可多食，令人腹胀”。明代李时珍《本草纲目》也记载：生桃多吃“有损无益”，杏多吃“动宿疾”，李子过量“发虚热”。

在古代果蔬体系里，桃、杏、李地位很高。《本草纲目》“五果”收录李、杏、桃、栗、枣，桃李杏就占三席。食用得多，身体不适的体验积累也就多，频频出现在本草典籍中不足为奇。当然，古人警示并不只针对它们，大枣多食燥热腹胀，石榴多食伤肺，橘柚过量会味觉减退。本草典籍重在记录食材功效与过量的副作用，并非专门推荐水果。

桃、杏、李看似完全不同，实际上，它们有着共同的“家族体质”。植物学上，它们同属蔷薇科李属，与梅、櫻桃是近亲，果实外有果肉、内裹硬核，是典型的核果。不少蔷薇科果树靠山梨糖醇运输碳水。山

梨糖醇无法在小肠完全吸收，吃多了，一部分留在肠道锁住水分，一部分进入结肠被细菌发酵产气，引发腹胀、肠鸣甚至腹泻。

桃、杏、李这类核果有机酸含量高，未成熟果子尤其酸涩。胃肠敏感的人大量吃青李、青杏，容易反酸、烧心，果酸还会磨损牙釉质。

古人容易吃伤，还有现实条件限制。成熟期，桃、李、杏短时间能结几十斤果实，且容易腐烂。古人没有冷库冷链，果实扎堆成熟，只能连日大量吃；饥荒年代，水果还充当口粮。

另外，在古代，桃、杏、李品种参差不齐，酸涩程度普遍高，刺激也大。如今，经过几千年育种，它们果大味甜、糖酸配比更为合适。

按照《中国居民膳食指南（2022）》，成年人每天新鲜水果建议吃200–350克。大致估算，约为1–2个桃，或3–5个中等大小的李，或6–10个杏。这是一天的水果总量，不用每样都吃。

所以，“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人”，古人反复叮嘱的，归根到底两个字：适量。

据中国科普网

半米高，2.2公斤重！云南发现霸王滇菌

记者15日从中国科学院昆明植物研究所获悉，该所科研团队在云南森林里发现一种身高半米、单个体重2.2公斤的真菌新种——霸王滇菌。

这一发现源于科研团队在云南开展的真菌多样性调查。2024年8月至2025年7月间，团队在云南的亚热带与热带森林中陆续采集到多份标本。这些真菌从新近死亡的树木根部及根际土壤中长出，总高20厘米至50厘米，常规个体重250克至600克，其中最大个体重达2.2公斤。

“这是迄今在子囊菌门中记录到的最大真菌之一。”中国科学院昆明植物研究所正高级工程师于富强说。

有趣的是，这位“菌中霸王”颇为“低调”：幼时，其子座表面覆盖一层白色粉状纤维物，成熟后渐变为暗黄，顶部钝圆、形如蒜头，长大后伸出手指状分枝；内部组织实心、海绵状，呈米白至黄色，既无强烈气味，也无明显味道。

面对如此奇特的标本，研究人员动用了分类学的“全套装备”：在精细形态学观察外，测定了其基因片段，并进行多基因联合系



统发育分析。分子证据给出了清晰答案：这些标本指向一个全新真菌科，科学家命名为“滇菌科”，而其家族中的唯一物种则被命名为“霸王滇菌”。

“我们想借这一名字表达对这种真菌霸气外观与体形的赞叹。”于富强说，“目前看来，这一新物种并非可食用的野生菌。”

据新华每日电讯