

# 网友微博求助哄妹妹吃青菜

## 上万网友欢乐相助：吃青菜可以抗雾霾 果壳网编辑也来说：科学解释多吃青菜

12月9日18:32,网友@墨一只为了哄妹妹多吃点青菜,在微博上发帖求助,让她意想不到的,一夜之间,微博竟被转发近10万次,评论近15000条,而在百度知道,她发的提问里,超过12000名网友排队回答,让妹妹一定要多吃青菜……就连果壳网的编辑们也加入了这个话题,讨论起如何科学地解释“雾霾天应该多吃青菜”?

对此,@墨一只告诉记者:“只是想哄妹妹吃青菜而已啦,没想到大家都跟着我一起哄……有点激动……大家都超有爱!”



### 吃青菜! 上万网友欢乐相助

近15000条微博评论,超过12000条百度回帖,网友们十分欢乐地投入了这一波行动,排着队地帮助@墨一只来说服小妹妹吃青菜。

@taotaots:地球人都知道!雾霾中毒唯一的解毒办法就是吃青菜!!!绿色的黄色的紫色的红色的各种颜色蔬菜都要来!吃得越多恢复得越快!每天吃餐餐吃就可以达到治疗和预防的双重效果!!!!没中毒的可预防!已中毒的可以速速恢复健康!我们这儿的人都知道!虽然现在雾霾很严重!红色橙色预警交替来!但是!我们都不怕哦!因为我们有防毒利器!那就是!吃!青!菜!!!

@刀笔客:必须是吃青菜啊!不吃青菜怎么能在雾霾中活下来!吃青菜、多吃青菜、吃更多青菜,才会有健康的体质抵御雾霾哟!

@静的羽翼:我之前也是不太吃青菜的人,这几天雾霾的时候都不敢出门!!老师点名都不敢去上课啊!!就是因为我一直没吃青菜啊!!特别后悔啊!!所以叫同学帮我从食堂打了十份青菜回来!!吃完了才出的门!!口罩都没戴一点事儿都没有!!一定要!记得吃青菜哦!!

@蔷薇·圣堕姬:吃青菜啊!这是常识啊小朋友!你看魔都现在雾霾这么重,青菜上面是不是有很多的泥吃之前要洗掉啊?那就是青菜吸收的PM2.5哟!小时候我就因为不吃青菜然后呼吸道感染了……然后麻麻让我吃青菜立马好啊~所以小朋友你一定要吃青菜啊,防雾霾你要吃,雾霾中毒更要吃啊!

@松月葵纱耶:雾霾很怕青菜的你知道吗!!!青菜的拼音是Qing!!!Q开头!!!Q开头可是queen啊!!蔬菜皇后啊啊!!!

### 果壳网: 科学解释多吃青菜

如果说网友们的回复虽然充满了热情,但是却过于夸张的话,那果壳网的编辑与营养师就是以科学的态度严谨地解释了吃青菜的道理。

9日晚上11点多,@蜜獾君把这条微博的内容转发到了果壳网,发起讨论“如果一定要说‘雾霾天气就是要多吃青菜’,要怎么科学合理呢?”这一话题,吸引到数位果壳网编辑与营养师专家一起参与并给出自己的答案。

@营养师顾中一回帖介绍,雾霾之所以会“中毒”,在于其中一部分细颗粒物会直接进入肺部,甚至是入血。而且女性往往对于这种污染物更加敏感。显而易见的是,娇弱的女孩子更应该得到保护。不过,对于吃青菜抗雾霾这一说法,他表示,食物吃下去是进入消化道的,不可

能直接把肺里的有害物质“带出来”,但从雾霾致病的机理分析,其中最重要的一点就是增加氧化应激损伤,而青菜中富含维生素C、类黄酮等多种抗氧化物,有助于对抗这种反应。

果壳谣言粉碎机编辑@花落成蚀用给小妹妹写信的方式,建议她多吃青菜。“不爱吃青菜的小朋友,你好。最近,全国各地空气都不好,雾霾非常严重。空气中的有毒物质,会影响我们的健康。不吃青菜就会中毒,这个说法还有几分道理呢。”@花落成蚀先是支持了@营养师顾中一的回答,然后从另一个角度解释了多吃青菜的好处。“小朋友,或许你想不到,如果你的食谱里青菜多一些,我们的环境也会好一些。”原来,生产肉食产生的废气(和产生雾霾的废气那些有些差别,但同样是废气)要比生产包括青菜在内的素食要多。英国的科学家曾经测算过,如果所有英国人将现有的饮食习惯改成素食饮食,碳排放的减少量可等同于整个英国的客车排气管的废气排放量的一半。吃素或是吃肉都只是个人的选择而已,并无好坏。但如果你稍稍调整一下食谱,让青菜多一些,那么你也贡献出了你的力量。

@花落成蚀最后还告诉小妹妹,她能做的事情很多,让爸爸妈妈少开一些车,多选择公共交通工具,在不需要的时候,请把家中的电灯关上……都有助于环境的改善,不过,最重要的是,“让我们从多吃青菜开始吧。”

### @墨一只: 没想到大家玩开了

记者联系上@墨一只,采访后才得知,被网友们戏称为“青菜哥”的她,原来是位“青菜姐”,18岁的福建女生。她告诉记者,妹妹今年才9岁,发这条微博,是因为在吃晚饭的时候和妹妹说到了雾霾这件事,一开始就只是想哄妹妹吃青菜,因为妹妹平时是完全不吃青菜的,“没想到被大家玩开了,跟着我一起哄……有点激动,大家都超有爱!”

有网友认为@墨一只的微博是误导,称吃青菜抗雾霾的说法和板蓝根包治百病没区别,对此,@墨一只在微博上表示了歉意:“发帖的时候真的没有考虑那么多,责任啊什么的……顺便,多吃青菜真的没坏处啊!”不过,更多的网友通过评论支持她,认为她是有责任心才会请大家帮忙来哄妹妹吃青菜,只是没想到网友太热情了,还有网友回忆自己小时候:“想当年我们可是很好哄的,说长不高就行了。”

很多网友还关心@墨一只的妹妹到底有没有接受吃青菜。昨天中午12点多,@墨一只发微博告诉大家,她和妹妹定了个君子协议:“不吃青菜就会被雾霾带走……总之哄过去了啊!!她现在在看你们的回复……你们真是太合作太棒了!!再也不用担心每天换花样哄她吃菜啦!”(记者 王莹)

### 男生宿舍流行“混搭” 网友:让女生情何以堪

墙壁上清新可爱的龙猫漫画、寝室门被装扮得如同咖啡馆的大门、天花板画成了星空、室内墙壁画满了各种卡通形象以及抽象画作品……这是大学男生“刘典Kobe”近日在微博上发布的自己“混搭风”寝室的照片,迅速引来不少网民的围观称赞,记者发现高校学生喜欢装修寝室的,居然清一色是男大学生。

“这是我们寝室的星空。”大学生刘典指着闪着点点亮彩的天花板自豪地说。这面“星空”是他们用黑色卡纸和废弃颜料用了一个晚上的时间造出的。寝室内的墙壁用壁纸重新装饰了一番,空白处还画了诸如歌鬼(日本动漫《神奇宝贝》中的动漫形象)、向日葵、城堡、兔子以及欧美抽象画等画作。这间“混搭风”的寝室是由刘典、张文、刘俊懿、钟伟这四个男生一起动手,花了10天左右时间完成的。“这次寝室设计一共才花了100多元。”刘典得意地说。

墙纸的图案是充满生机的绿树,墙上有一个小书架,摆有好几本书,在橘黄的灯光映照下,更显得有书香气息。看了这张图片,网友们纷纷发言:“看到这张照片我也有把我的小窝改造一下的想法了。”这幅照片里装扮寝室的主人是大二的一个男生,他表示,他本身就是比较喜欢整洁的人,“更何况,装扮寝室不应当只是女生的特权吧,我觉得这并不值得惊奇,只能说每个人对生活环境的要求不同。”他在最后笑着告诉记者,他很喜欢这个装扮。

湖北大学教育学院副院长叶显发教授认为,现在95后大学男生更加热衷于“装修”,设计寝室,实际上也是男学生们各方面素质提高的一种表现,也是男生寝室文化迅速发展的证明。

@洋溢的青春:我的妈呀,真想不到男生挺会创作的呀,让女生情何以堪!

@木一:我们这样封建的学校,禁止贴漫画,禁止涂鸦,禁止放一切不相干的东西。(荆楚网)



@笑喷君:高中时一同学沉迷于电脑游戏,经常半夜翻墙溜出去上网。一日他又爬墙,到一半的时候突然狂奔而归,面色凝重,问他原因他也不说。从此认真读书,不再上网,学校盛传他见鬼了。后来他考上名校,昔日同学问及此事,他沉默良久说,那天父亲来送生活费,舍不得住旅馆,在墙下坐了一夜。

@瞬间就笑岔气了:听说,今年陪你倒数的的那个人很重要,因为ta是和你跨过1314的人。

@笑话囡囡段子:事实上,汪峰不会在意他上得了上不了头条,因为他在忙着创作。黄晓明也不会在意自己会不会英语,因为人家雇得起翻译。郭敬明更不会在意自己是否比S350高,因为他买得起20辆S350,月工资垒起来就已经比你高了。那么在这个各取所需的世界,你在找乐子,人家在成功。