

常喝牛奶易致未成年人性早熟？食盐加碘已没必要？打了疫苗更容易感染新冠？只有儿童才会患水痘？空气炸锅做菜易致癌？“秒睡”的人睡眠质量更好？蚊子咬的包越大毒性越强？网络平台显示IP属地会泄露个人隐私……

别让最新“科学”流言扰乱你的生活

科学真伪辨

中国妇女报全媒体记者 张峥

常喝牛奶易致未成年人性早熟？食盐加碘已没必要？打了疫苗更容易感染新冠？只有儿童才会患水痘？空气炸锅做菜易致癌？“秒睡”的人睡眠质量更好？蚊子咬的包越大毒性越强？网络平台显示IP属地会泄露个人隐私……中国妇女报全媒体记者近日从北京市科协了解到，最新发布的2022年5月、6月的“科学”流言榜，对这些与我们日常生活密切相关的“伪科学”传言进行了集中辟谣和真知解读。

每月“科学”流言榜是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的。

“科学”流言1.牛奶含有雌激素，常喝牛奶易致未成年人性早熟

真相：牛奶中的雌激素来源有两种，一种是奶牛产奶过程中自然分泌的天然雌激素，另一种是人为添加的雌激素。天然雌激素在牛奶中含量很低，对人体也没有危害。只要是购买正规厂家生产的牛奶，就不必过于担心雌激素问题。其实，肉类、豆制品等食物都含有天然雌激素或类雌激素，母乳中也含有雌激素，含量往往比牛奶还高。

而对于人为添加的雌激素，我国《兽药管理条例》对雌激素药物有着明确规定，相关药物在动物性食品中不得检出。

“科学”流言2.“秒睡”的人睡眠质量更好

真相：睡眠方式和时间需要根据个性化的生活方式和习惯调整，可以早上起床人是否舒服、精神状态如何来进行初步判断，不能只看入睡的快慢。

其实，有时候“秒睡”“入睡快”未必表示睡眠没问题，反而是一些疾病征兆。比如有很多患上睡眠呼吸暂停综合征的人，躺在床上就“秒睡”，睡觉就打呼噜，但这并不是“睡得香”的表现。睡眠期间发生呼吸反复暂停，长年累月下来，身体各重要部位缺血缺氧，容易诱发脑血管病、心梗、呼吸系统疾病等。如果能排除这些疾病因素，对健康的人来说，能“秒睡”则很好。

“科学”流言3.新冠奥密克戎的传染能力更强，封控/管控区需开展大范围室外消毒

真相：无论疫情封控区还是管控区，均不需要对室外环境进行大范围消毒，避免过度消毒。研究表明，新冠病毒主要是通过飞沫传播，同时单位空间里病毒量越高，被感染概率也越大。在局部空间及时消杀，能最大程度降低感染风险。尤其是在公共场所，比如机关事业单位、医疗机构等，实行例行消杀非常重要。但在自然环境中，新冠病毒不能存活或存活时间极短，因此基本不会造成疫情的传播。而且在户外紫外线环境下病毒存在可能性极低，若非受到病毒污染而必须消杀，对这些外部环境实行大面积消杀并无必要。

“科学”流言4.有研究显示，注射新冠疫苗4个月后会有效性会变成负数，意味着打了疫苗更容易感染新冠

真相：根据原研究，疫苗有效性会随着时间的推移出现下滑，但研究中有有效性的下滑是针对轻症而言的。除轻症外，疫苗仍然有很好的防重症、减少住院风险、降低死亡风险的作用。而且疫苗有效性为负数并不代表疫苗在起反作用（增加感染风险），出现负数是数据统计过程中潜在偏差因素造成的。“疫苗有效性变成负数”，从科学角度是指没有证据显示疫苗能有效降低有症状感染的风险，这与有效性为零的含义是一致的。

“科学”流言5.水痘是儿童才会得的疾病

真相：水痘，是指由水痘——带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。虽然水痘多发于2~10岁儿童，但它并非儿童“专利”，成人



也会出水痘。

水痘病后可获得终身免疫，再次感染概率很小，因此造成了“成年人不得水痘”的假象。事实上，从未出过水痘、未接种过水痘疫苗的人对水痘高度易感，成人也不例外。而且成人感染水痘症状往往比儿童感染严重，多会并发弥散性结节性肺炎，病死率高达10%~40%，所以成年人也要注意预防水痘。

“科学”流言6.现在食盐加碘已没必要，多吃碘盐易导致甲状腺结节高发

真相：即便是临海城市的人，海产品丰富，仅靠食物依旧吃不够碘（成年人每天需要150微克碘），食盐加碘仍然有必要。我国相关研究表明，碘充足和碘过量地区，甲状腺结节检出率分别是21.8%和20.7%，并无太大差异，并没有看到多补碘增加甲状腺结节的情况。近年来甲状腺结节高发的主要原因，不是碘吃得太多，而是医学检查的进步和普及，让原本没发现的结节被看到了。

其实，碘与很多甲状腺疾病发病率呈U型曲线关系，碘多、碘少都会增加甲状腺疾病发生率。但“碘多”上限很高（每天800微克），日常饮食并没有那么容易过量。相比之下，碘缺乏比碘过量更容易发生，危害也更大。所以，全民食盐加碘很有必要，这是保障公共健康的重要政策。

“科学”流言7.被蚊子叮咬后肿包越大，蚊子的毒性越强

真相：人类对蚊子叮咬反应的过程，是一个变态反应的过程。被蚊子叮咬后，身上的肿包个头大小与个人免疫系统机制有关，与“蚊子毒性”无关。

蚊虫叮咬的典型反应是局部反应，通常即刻出现的风团皮疹伴红肿痒，叮咬后20分钟时表现最为明显。局部反应一般具有以下特点：从未接触过某种蚊虫的人，并不会对此类蚊虫的首次叮咬产生反应，而随后的再次被叮咬，会导致迟发性局部皮肤反应，将即刻产生风团。这类局部反应属于Ⅰ型变态反应（又称速发型变态反应），发生比较迅速，人体反应比较剧烈。不过，被同一种蚊虫反复叮咬的人，其即刻反应最终也会消失。所以成人被蚊虫叮咬的局部反应就没有儿童那么剧烈，因为成人都是被蚊虫“咬大”的。

“科学”流言8.空气炸锅做的菜易致癌

真相：空气炸锅实质上就是一种“高效率烤箱”，因为采用了强制热空气对流，其加热效率比普通烤箱要高。但是，它对食物的影响

也还是通过空气进行加热，从这个角度说，空气炸锅“可能会产生致癌物”，但其他如油炸、烤箱、烧烤等类似烹饪方式，也都可能会产生致癌物；如果考虑产生的量，空气炸锅可能还要少一些。总之，空气炸锅就是一种方便的“高效烤箱”，用它来制作食物没有什么问题。

“科学”流言9.自热米饭加热15分钟就能熟，显然用的是假米饭

真相：自热米饭用的都是真大米，只不过为了可以更快入口，选用的是重组米。自热米饭之所以很快就能熟，是因为事先对大米进行了浸泡、蒸煮、离散、干燥的工艺。这样处理过的脱水大米（含水量降到10%以下），在常温下可以长时间储存，加热起来也很快。

相比普通米饭，自热米饭的口感和香气均有所下降。很多厂商为了还原大米本来的口感，会把天然大米或者碎米磨成米粉，加入魔芋精粉、食用玉米淀粉等，再把它重新压制成大米形状，这就是所谓的重组米。采用重组米的米饭口感不一样，是因为生产商在加工过程中增添了黏合剂，有的还会添加一些微量元素和膳食纤维，增加米饭营养性。其实，重组米不仅更容易熟，也比普通米饭更容易消化。

“科学”流言10.金针菇开袋后的刺鼻气味是因为商家用甲醛对其“漂白”，食用后伤肝肾易致癌

真相：拆开金针菇包装袋时可能会闻到刺鼻气味，这并不是由于其中添加了甲醛，而是因为运输过程中温度出现变化，导致金针菇由有氧呼吸转而无氧呼吸，产生了一些挥发性醛类气体。

金针菇原本的确是黄色的，之所以“变白”，并不是用甲醛进行漂白，而是如今市场上多数金针菇都是源自日本的新品种，研究人员在黄色金针菇中发现了基因突变的白色金针菇后将它们保留下来进行培育，这种白色金针菇不仅色泽好，而且生长速度快、整齐度高。

“科学”流言11.睡梦中身体突然抽动是猝死的信号

真相：人快熟睡时身体突然抖动的现象叫作“睡眠惊跳”，亦称“入睡抽动”或者“入睡肌阵挛”。人在刚入睡时，大脑的一部分已经睡着了，但还有一部分尚未完全睡着。随着睡眠加深，大脑放松了对四肢的控制，当大脑被机体内外存在的某些信息刺激时，就可能出现身体局部肌肉突然抽动的情况，这就是“睡眠惊跳”。据报道，大约60%~70%的人都有过这

种亲身体验。“睡眠惊跳”较为普遍，并不是“猝死”信号。

“科学”流言12.各大网络平台纷纷上线“IP属地”功能，会泄露用户隐私

真相：网络平台展示用户“IP属地”，境内只展示到省（直辖市、自治区、特别行政区），境外展示到国家（地区），不会再显示出更具体的地理位置信息。因此，不必担忧展示用户“IP属地”会泄露个人隐私。

其实，这种担忧是混淆了用户“IP属地”与“IP地址”的概念。即便知道了具体IP地址号，查询时主要显示的也是国家/地区/城市、经纬度、IP主机名称、互联网服务供应商等信息，而使用者姓名、准确地址、电话号码等可直接定位到个人信息，仅靠IP地址难以获得。而IP属地指IP运营商所属省份，指向的是网络接入设备的位置而非人的位置。属地信息的颗粒度不足以通过省份直接推到人特定身份，识别率是相对较弱的。

“科学”流言13.城市地下水水位越高越好

真相：近年来随着水生态环境的持续改善，一些城市地下水位逐渐上升。去年夏天，河北某市就出现了泉眼复涌、机井冒水、部分小区地下车库滴水等现象，专家认为这与地下水位回升有密切关系。

城市过度开采地下水，会导致地面塌陷等地质灾害以及地下水水质恶化、水源枯竭等问题。但地下水位过高，容易威胁到城市地下交通和城市建筑安全，同样可能给生产生活带来不可预估的负面影响。此外，地下水位持续上涨也会对农业生产产生危害，甚至会造成土壤盐碱化。因此，地下水位应根据各地实际情况维持在一个合理范围内。

“科学”流言14.从今年5月22日起太阳会远离地球，7月到达“远日点”，今夏将变得寒冷

真相：地球轨道上距离太阳最近的地方叫“近日点”，此时，地球距离太阳大约是1.471亿千米，在轨道上距离太阳最远的地方叫“远日点”，距离大约是1.521亿千米。每年的1月地球会到达“近日点”，7月会达到“远日点”——两点之间虽然相差了500万千米，但如果和地球到太阳的平均距离相比，就显得微不足道。通过计算发现，这个差值只占到地日平均距离的3.3%，也就好比100米和103.3米的区别，几乎可以忽略不计。实际上，“近日点”的时候地球所接受到的太阳辐射只比“远日点”强了不到6%，“远日点”也不会造成夏季寒冷。

科学趣发现

我国5G手机用户达4.13亿户

工业和信息化部副部长辛国斌在“中国这十年”系列主题新闻发布会上介绍，十年来，我国网络基础设施实施跨越提升，建成全球规模最大、技术领先的光纤宽带和移动通信网络，4G基站规模占全球总量一半以上，建成5G基站达161.5万个，5G移动电话用户达4.13亿户。所有地级市全面建成光网城市，千兆及以上接入速率用户占比达93.4%，千兆接入速率用户突破5000万。

辛国斌指出，从2012年到2021年，我国工业增加值从20.9万亿元增长到37.3万亿元，产业体系完整优势进一步巩固，拥有41个工业大类、207个工业中类、666个工业小类。500种主要工业产品中，我国有四成以上产品的产量位居世界第一。我国生产了全球六成左右的粗钢、水泥、电解铝、甲醇等原材料，智能手机、计算机、电视、工业机器人等新产品产量位居全球首位，工业产品出口覆盖世界几乎所有国家和地区，通信设备、高铁、船舶等国际竞争优势凸显。

（澜欣）

新型“人造鼻”可用呼吸识别“你是谁”

指纹验证、虹膜扫描和面部识别已在人们手机上司空见惯，现在生物识别安全工具包又增添了新选项：呼吸。据《化学通讯》杂志近日发表的一项研究，日本研究人员开发出一种嗅觉传感器，能通过分析呼吸中的化合物来识别个体身份。

研究人员解释说，人类气味是一种新的生物识别技术，使用个人独特化学成分来确认“你是谁”。其中之一是挥发性气体——从皮肤产生的化合物，但皮肤产生的挥发性化合物浓度很难让机器检测到。因此，研究小组转而研究是否可用人类呼吸来代替。事实上，人类的呼气已被用来识别一个人是否患有癌症、糖尿病甚至新冠肺炎。

研究小组从分析受试者的呼吸开始，筛选可用于生物识别认证的化合物，共发现了28种可认证化合物。在此基础上他们开发了一个有16个通道的嗅觉传感器阵列，每个通道都可识别特定范围的化合物。传感器数据随后被传递到机器学习系统中，分析每个人的呼吸组成，并以此区分个人的特征。

（张佳欣）

选最适合化妆品可求助人工智能

俄罗斯科学家最近已开发出一套人工智能系统，它可以根据科学证明的化妆品和维生素的特性，为面部皮肤、指甲和头发选择最佳护理产品。该系统基于数据库和用户上传到系统的照片，在处理后将针对问题区域的最佳护理产品。

该项目负责人叶甫根尼·索博列夫指出：“我们选择护理产品的依据是科学证明性能的成分而不是品牌，每个月都会监测动态变化并纠正护理，发现各个领域的问题，我们是第一个在零售中推广这项技术的，而不是为了某一个品牌。”

（胡珍）