

待在室内就不会得热射病？现在的人脸识别技术无法对双胞胎进行认证？卫生纸不能丢进马桶冲走？长期戴口罩可致肺结节增大？眉毛越长，寿命越长……

当心别被这些“科学”流言迷惑

科学真伪辨

中国妇女报全媒体记者 张铮

仰头玩手机可以预防颈椎病？长期戴口罩可致肺结节增大？热射病只发生在室外？人脸识别技术无法对双胞胎进行认证？喝汽水能解酒……

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7月、8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相解读。

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.热射病是阳光照射过多导致的，只发生在室外，只要待在室内就不用担心

真相：热射病不是室外“专利”，夏季室外高温酷暑，室内闷热不通风，都可能导致热射病。

热射病即重症中暑，一旦发生，死亡率极高。根据发病原因和易感人群的不同，热射病可分为非劳力型热射病和劳力型热射病。前者常见于年幼者、孕妇和年老体弱者，后者常见于夏季剧烈运动者、高强度体力劳动者。

“科学”流言2.口罩中间层熔喷布系石油产品，其中的微末颗粒会经过呼吸道进入人体肺部，长期佩戴会导致肺结节增大

真相：口罩在正常使用期限内佩戴，是不会产生微末颗粒的，更不会导致肺结节增大。

除了棉、毛、麻、丝、再生纤维素纤维等纺织材料外，包括熔喷布在内的很多合成纤维都是利用石油基材料制成的。聚丙烯作为主要的石油基材料，应用范围非常广泛。而制作口罩用的熔喷布，就是由聚丙烯高分子材料加工而成的超细纤维非织造材料。这种高分子材料经过加工成为熔喷布后，具有一定强度和非常好的过滤性能，只要不在太阳下暴晒，同时不超过使用期限，就不会产生微末颗粒。

“科学”流言3.坚持吃素就能避免患上脂肪肝

真相：吃肉太多确实可能导致脂肪肝，但跟营养过剩型脂肪肝相反，长期素食者可能会由于营养不均衡，导致体内蛋白质缺乏。肝脏运输脂肪需要蛋白质帮助，因此会造成转运脂肪发生障碍，使脂肪在肝内堆积。

“科学”流言4.绞肉机洗不干净会发霉，产生致癌的黄曲霉毒素，应停止使用

真相：这种说法是危言耸听。首先，肉类并不是容易被黄曲霉污染的食物，此外，从全球食品安全风险评估结果来看，黄曲霉毒素主要污染谷物、坚果和籽类以及牛乳等食物，其中玉米、花生被污染的现象最常见、最严重，主要是因为谷物等食物在田间收获前被黄曲霉等产毒菌感染并产生毒素。目前尚未见肉类因被黄曲霉污染导致的中毒事件。

“科学”流言5.某品牌雪糕在31℃左右放1小时都没有完全融化，是因为加了有毒的“胶”，过量摄入有害健康

真相：雪糕融化速度主要和配料成分有关。在31℃放1小时的雪糕肯定是化了，只是因为雪糕干物质中的蛋白质和增稠剂(可溶性纤维)都是大分子，它们能形成脚手架一样的空间结构，可以帮助其融化后保持“形状”。

目前国家批准使用的增稠剂中，带着“胶”字的大约有20种，其中来自植物(尤其是豆科植物种子)的最多。其成分绝大多数是对健康有益的“多糖”和“可溶性膳食纤维”。同时，这些“胶”加多了就不是雪糕/冰淇淋而是果冻了，所以“过量摄入”不现实。

“科学”流言6.蚝油中含有大量谷氨酸钠，加热超过120摄氏度就会变成焦谷氨酸钠，吃多了会致癌

真相：谷氨酸钠是味精的主要成分，可以提高食物的口感。谷氨酸钠是全球公认的安全的食品添加剂，目前没有任何研究发现谷氨酸钠含有毒性，所以说谷氨酸钠吃多了会致癌的说法是假的。此外，目前也没有任何证据表明焦谷氨酸钠有致毒性，它只是没有原本的香味了。

“科学”流言7.仰头玩手机可以预防颈椎病

真相：不少人在长时间低头工作之后会

产生不适感，这时往往会有意识地给脖子一些额外关照，以期这种不舒服或者疼痛感有所缓解。但是，长时间仰着头和低着头对颈椎的压迫是类似的，只是方向不同罢了。

“科学”流言8.又直又长的香蕉是打了激素的，不能吃

真相：香蕉的种类有很多，果形也不一样，而且香蕉的直与弯还跟香蕉上下把位、生长季节有关。单纯依靠香蕉的直和弯来辨别能不能吃，没有任何科学依据。香蕉是亚热带水果，刚采



摘下的香蕉质地坚硬，经过一段时间的贮藏与后熟作用，才能销售和食用。随着现代农业技术的推广应用，保鲜剂、食品添加剂、植物生长调节剂，只要是国家相关标准允许使用的，且在规定的用量下，对人体健康是没有危害的。

“科学”流言9.入夏后，一些高血压患者发现血压达到了正常水平，说明高血压被“治愈”了

真相：夏季天气炎热，人体血管扩张，外周血管阻力下降，从而导致了血压下降。此外，在高温环境下，人体出汗较多，饮水量相对减少，血容量减少，心输出量下降，就容易导致血压下降。需要注意的是，夏季血压“正常”不代表可以停止服药。高血压患者需在医生的指导下规范用药，切不可擅自停用降压药。

“科学”流言10.打过一次狂犬疫苗，两年内再被动物咬伤都不用担心得狂犬病

真相：这种说法是误传。如果在接种疫苗后被狗咬伤，要分不同情况处理。按照《狂犬病预防控制技术指南(2016版)》，若再次暴露发生在免疫接种过程中，则继续按原有程序完成全程接种，不需加大剂量；若全程免疫后半年内再次暴露者，一般不需要再次免疫；若全程免疫后半年到1年内再次暴露者，应当于0



本版插图：小丽

和3天各接种1剂疫苗；在1-3年内再次暴露者，应于0、3、7天各接种1剂疫苗；超过3年者应当全程接种疫苗。

“科学”流言11.卫生纸直接扔进马桶冲走会造成堵塞等严重后果

真相：能不能丢进马桶，主要取决于用的是哪种纸。绝大多数情况下，是可以把厕纸直接扔进马桶冲走的。

如今常用的卷筒纸是很容易在水流的冲击下“粉身碎骨”的。所以，符合相关标准的厕纸可以直接冲走，不会给马桶带来太大压力。但是其他类型的纸就不一定适合马桶了。比如抽纸、纸巾等往往更加厚实柔韧，这是因为这类纸所用的纤维更长，还添加了沾水后仍能保持强度的成分。

“科学”流言12.“左撇子”的智商更高

真相：“左撇子”即左利手者，以智商为测试的，左利手和右利手并没有显著差异。“双手左右开弓训练，能提升大脑功能”被很多教育机构用来作为增强记忆力、提升思维能力的方法。但在日常生活里，不管是“右撇子”还是“左撇子”，大脑本就是双侧并行的。“只用一只手，会让另一半脑半球得不到锻炼”的说法是完全错误的。

“科学”流言13.许多高寿老人的眉毛都很长，说明眉毛越长寿命越长

真相：眉毛的长短是随着人的生长周期变化的，上了年纪的人代谢变慢了，眉毛更新的速度也变慢了，所以就容易变长，但并不代表长寿。此外，毛发也受到基因遗传的影响，因人而异。另一方面，若是年纪轻轻就长了长眉毛，还请注意这可能是疾病的外在表现，要及时检查。

“科学”流言14.金鱼喂多了会被撑死

真相：金鱼不是被“撑”死的，是被“憋”死的。金鱼的饲料主要是鱼虫、红线虫等活食和合成鱼食，但无论是哪一种，投喂量过大时都会有吃不完的饲料剩在鱼缸中。饱食后的金鱼因消化食物而使需氧量增加，而剩在水中的食物会被微生物分解而变质，因此鱼缸中的水会出现水质变坏、溶氧量下降等问题。这种情况下，金鱼若是出现由于缺氧导致的身体机能障碍，从而死亡。

“科学”流言15.以如今的技术水平，人脸识别系统无法对双胞胎进行认证

真相：理论上，面貌相似的人的确会增加系统的识别难度，但并非无法做到。现实中那

些长得十分相像的人，他们的父母或熟悉的人仍然能分辨出来，说明这些面孔还是有区别的，人工智能肯定也可以识别出来——这需要加强对系统的训练，如采集大量的双胞胎人脸数据作为训练样本，让人工智能训练时专门把他们区分开，加大识别力度。

所以，识别面貌相似者并不是技术上做不到，只是基于降低成本等因素综合考虑，不如采用多重验证(如人脸识别+声纹)来解决这个问题。

“科学”流言16.可乐等汽水可以快速稀释血液中的酒精，能达到解酒的效果

真相：酒后喝汽水不仅不能解酒，反而比单独喝酒更伤身体，因为碳酸饮料会加快胃肠道对酒精的吸收。

碳酸饮料里的二氧化碳气体不仅会撑大胃的容积，还会加快酒精从胃进入小肠的速度(小肠对酒精的吸收能力比胃要强得多)，加大肠胃的压力，诱发急性肠胃炎。本身有肠胃疾病的人，这样“解酒”还会让肠胃问题更加严重，甚至导致胃出血。

“科学”流言17.“无菌蛋”没有细菌，可放心生食

真相：市面上的“无菌蛋”一般指经过巴氏杀菌以及严格加工处理过的鸡蛋，其内部细菌含量很少，但并非完全无菌，称其为“少菌蛋”更合适。

普通鸡蛋通过高温加热，其所含致病微生物都会被杀死，因此没必要过度追求无菌。特别是常见的食源性致病菌沙门氏菌，可在冰箱存活3至4个月，而当环境温度达到100摄氏度时就会直接死亡。

此外，水煮蛋中91%的蛋白质可被人体吸收，而生吃的话，这个数值约为55%。因为生鸡蛋含有一些蛋白酶抑制剂，会影响蛋白质的消化吸收。生食“无菌蛋”，不如熟吃普通蛋。

“科学”流言18.吃不完的西瓜覆上保鲜膜存放反而会营造细菌生长的潮湿环境

真相：西瓜切开后用保鲜膜覆盖存放是正确的。切开的西瓜表面含有多少细菌，取决于刀具的清洁度、保存环境的卫生情况、保存温度、保存时间等多个因素，而食品保鲜膜本身并不会造成细菌的增加。

家庭常用的保鲜膜是PE膜，也就是聚乙烯塑料保鲜膜。这种高分子材料具有一定的透气性和透湿度，能调节所包裹食物周围的氧气、二氧化碳和水分含量，起到给食品保鲜的作用。另外，给切开的西瓜表面覆上保鲜膜能很好地保持水分，并能阻隔环境中的灰尘和细菌。

科技生活

打造水下机器人检测桥梁缺陷，用AI技术帮助残障人士享受网上“冲浪”，搭建云平台挖掘水文数据背后的洪灾预警功能，为远洋船舶设备搭载数字化“护目镜”……

9月16日，2022年大学生微创业行动启动仪式暨2021年成果发布会在京举行，来自全国高校的60个微创业获得150万元的资金支持。

扶持项目代表、北京理工大学博士生刘思宇说，随着脑机接口技术方案的提出，他们自主研发了一套AI赋能脑控智能轮椅系统，并实现了3项核心技术突破，“团队的梦想是希望全球瘫痪患者都能享受科技带来的美好生活”。

来自西北农林科技大学的付钰坤，代表乡村振兴创业项目，介绍了彩色马铃薯科研团队和项目实施情况，他们成功地培育出了高产量与高营养完美结合的玫瑰彩色马铃薯新品种，并通过了国家相关部门的认证。

北京航空航天大学学生李泽波围绕自旋飞行领域创办“旋鹰科技”。“起初是因为好玩，能否让飞行器站起来飞行？”为了这份科研热情，他和团队成员克服了一个个困难，最终夺得科创之星扶持资金。李泽波分享说：“除了内心的信念，做原始创新更需要来自社会的认可，我们也会继续将硬科技创新坚持到底。”

这届大学生创业者，正在将创新想法不断融入创业实践中，硬科技创新成为“热词”。活动主办方发布的《2021年大学生微创业行动项目分析报告》显示，2021年度微创业项目表现出了强烈的技术倾向，项目涉及新材料、新能源、无人驾驶、人工智能等领域。

据介绍，该活动由中国青年报社、KAB全国推广办公室、上海证券交易所公益基金会、广发证券社会公益基金会等单位共同举办。过去7年，活动吸引了上千所高校参与，累计有360个项目获得微创业项目扶持基金700万元。

科技创新成大学生创业“热词”

科学趣发现

深度学习增强型智能镜可指导健身

意大利的科研人员最近开发了一种用于智能镜子的计算机视觉系统，可提高家庭和健身房环境中健身训练的效率。该系统基于一种深度学习算法，经过训练可以识别健身视频中记录的人体姿势。这款低成本计算机视觉系统利用骨架化算法，可以通过人工智能(AI)算法从拍摄的人体运动视频片段中提取信息。

研究人员表示，该系统的优势是无须与使用者接触，使用摄像头和AI应用程序，就可以了解和分析身体运动，检测姿势错误，并提供简单的健身练习。

研究人员正与其商业伙伴合作设计一款智能镜子，能够像人类私人教练一样评估健身运动，或者以更全面的方式进行评估。例如，它可以计算用户所做的特定练习的重复次数，同时还可以检测身体不同部位的基本运动，例如牵引、屈曲、旋转等。所有由镜子检测和计算的健身相关信息都会显示在镜子上面并实时变化，这样用户就可以在锻炼过程中实时了解自身情况，做出科学调整，从而提高训练成绩。

研究人员发现，通过精心设计和校准的软件，可以在用户进行简单的健身练习时提供有价值的健身相关数据。

(胡珍)