

“每月科学流言榜”由北京市科学技术协会、北京市网信办、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，得到中国科普作家协会科技传播专业委员会、中国晚报科学编辑记者学会、上海科技传播协会、北京市科学技术情报研究所的支持。



海上二氧化碳封存会影响生态环境吗

流言：近年来，为进行碳减排，海上二氧化碳封存技术逐渐兴起，但将二氧化碳封存在海底，会污染海洋生态环境。

真相：海上二氧化碳封存的准确说法是海域二氧化碳地质封存，是将二氧化碳通过轮船或管道运输到海上某处并灌注到海底以下的地质体中封存。比起在陆地封存二氧化碳，在海洋中封存二氧化碳的方式反而更安全——这是由于封存地质体上面覆盖的海水不仅可以避免二氧化碳发生泄漏时会直接排放到大气中，而且附加的海水压力降低了对盖层封闭性的要求，使二氧化碳封存在海底具有更高的稳定性。由于长期的海水交换作用，海底地层中的孔隙流体与正常海水的化学组成更接近，可以避免二氧化碳在注入过程中因压力不平衡而诱发裂隙活动，

降低泄漏的风险。

目前，没有直接证据证明海上二氧化碳封存会对生态环境造成污染。举例来说，挪威海域的斯莱普莱尔项目从1996年就开始进行海上二氧化碳封存活动，前5年的工程示范证实，该技术是安全的；之后，这里变为商业运作项目，灌注活动一直持续了27年，且目前仍在进行中，这中间并未发现异常情况。日本于2016—2019年在北海道附近海域也进行了海上二氧化碳封存活动，已灌注了30万吨二氧化碳，持续的监测显示，到目前为止，未发现安全风险。

多吃辣可预防和治疗糖尿病吗

流言：辣椒中的成分可以预防和治疗糖尿病，平时多吃辣，就不容易得糖尿病。

真相：有研究发现，辣椒中的辣椒素与降低空腹血糖水平和胰岛素水平有关，食辣会促进脂肪氧化与能量消耗，可能会在一定程度上减少糖尿病、肥胖等疾病发生的风险；辣椒还可能增加胰岛素受体的数量，提高胰岛素的清除率，改善餐后高胰岛素血症，经常吃辣的人出现餐后高



胰岛素血症的概率会更低。

然而，仅仅依靠进食辣椒就可以预防和治疗糖尿病的说法并不严谨。这是因为糖尿病是一种慢性疾病，其发病原因涉及多方面因素，如遗传、生活方式、肥胖、高血压、高胆固醇和高血脂等，而我们生活中常见的“辣食”，比如火锅、麻辣烫等除了辣之外，往往同时具有高油、高盐等问题，过量进食可能会导致其他病症的加重。

此外，我国的糖尿病人群主要是中老年人，其胃肠道状况能不能承受辛辣食物的刺激因人而异。如果平时吃了辣就肠胃不适，或是有其他不舒服的感觉，不建议专门为治疗糖尿病食辣；有慢性咳嗽、支气管炎扩张的人食辣，会有诱发哮喘的风险。因而，糖尿病患者在日常饮食上要坚持清淡原则，适度食辣时，更要注意避免重油、重盐的烹饪方式。

预防糖尿病应该由全面的健康生活方式开始，并严格遵医嘱进行疾病的治疗和管理。正常人群为保持身体健康、预防糖尿病的发生，应养成良好的生活习惯，合理饮食、适度运动、戒烟限酒、避免过度压力。

长期戴眼镜会变“金鱼眼”吗

流言：长期戴眼镜，眼球会渐渐凸出，变成“金鱼眼”。

真相：眼睛变凸通常是由近视造成的眼轴增长所致，这种现象往往出现在高度近视的患者中。一副合格的眼镜对视力矫正有一定帮助。如果眼睛已经近视了还不戴眼镜，不仅视物不清，而且容易造成视疲劳，久而久之，会引发调节和聚散等视功能的改变，不仅容易使近视度数加深，还会使眼球突出的情况加剧，甚至可能导致斜视的发生。

所以，如果出现近视

眼问题，一定要到正规医疗机构进行规范检查，科学验配眼镜。

有胃病的人应少吃多餐吗

流言：患有胃溃疡等胃病的人，应该改变饮食习惯，少吃多餐。

真相：食物进入胃部以后，会刺激胃黏膜，使之分泌胃酸。每次进食后，胃酸的分泌都会持续两到三个小时。对于胃溃疡患者来说，“多餐”会不断刺激胃黏膜分泌胃酸，导致胃的溃疡处经常受到胃酸的腐蚀，不利于溃疡面的愈合。

所以，胃病患者的饮食调养要注意“定时定量，一日三餐，粗细搭配”，这样胃肠才会更健康。



心跳越慢，身体越好吗

流言：人在一生中，心跳的次数是固定的，心跳越慢，消耗越少，寿命越长；心跳越快，消耗越大，寿命越短。

真相：在安静的时候，正常人的心率为每分钟60~100次，运动员稍微特殊一些，心率为每分钟50次左右。所以，有人就产生了“心跳越慢，身体越好”的认知。其实，运动员的心率之所以比较慢，主要得益于长期锻炼，使得他们的心脏功能更强劲、效率更高，可以用更少的心脏跳动次数满足泵血的需要，因此他们的心率偏慢。

但目前没有相关证据证明心跳越慢越好，相反，如果普通人心率长期低于50次每分钟，就有可能因为心脏泵出的血液不足，导致身体因缺血、缺氧而出

现发作性头晕、心悸、疲倦、乏力和运动耐力下降等症状，严重者可出现心绞痛、心力衰竭、晕厥，甚至猝死。

因此，心率并不是越慢越好，在正常范围内，保持适当的心率对于健康和长寿来说更为重要。

高血压患者是降压越快越好吗

流言：对高血压患者来说，血压要赶紧降，并且降压速度越快越好。

真相：这种说法是错误的。因为人体的血压是逐渐升高的，所以降压也要逐渐下降。降压时不能着急，不能一看到血压升高就立刻吃降压药。

如果是高血压急症，可以在24~48小时内把血压缓慢降至160/100毫米汞柱；如果没有特殊情况，均不建议快速大幅降压，否则会引起脑灌注不足等

意外情况。

进行平稳降压时，在4~12周内将血压降到目标水平是比较合理的。如果患有高血压的同时还合并危及生命的疾病，比如急性心肌梗死、不稳定型心绞痛、急性左心衰、主动脉夹层等，医生会指导患者尽快将血压降至理想水平。

竹炭食品能排毒养颜吗

流言：竹炭可以吸附人体内的有害物质，净化血液中的毒素，还有助于人体消化排泄、清洁肠道，有排毒养颜之功效。

真相：竹炭食品指在食物中添加一定量的食用竹炭粉，使食物具有“附加营养价值”。竹炭本身具有较强的吸附作用，可以放置在居室内或冰箱里作为吸湿剂、除臭剂等，但专家表示，竹炭的吸附性能与吸附人体内毒素的原理并不相同，所谓用竹炭“吸附人体内毒素”的功能并不可信，没有科学道理。

对正常人而言，被吞入的竹炭、活性炭等属于异物，是无法被人体消化的，最终基本会被原样排泄出来，不仅起不到预想的作用，还会影响人体对营养物



质的吸收，导致消化不良、便秘等问题。

此外，在我国食品添加剂使用标准中，并不允许将竹炭作为食品添加剂使用。查阅《食品添加剂使用卫生标准》，植物炭黑可作为着色剂在生产、加工部分食物时使用，植物活性炭可作为食品工业用加工助剂使用，但应在制成最终产品前去除。所以，竹炭食品其实是使用了未经国家允许的材料加工的食品，它在人体内的排毒等功能性作用和安全性尚未得到科学有效的验证，消费者要谨慎对待。

“富贵包”是胖出来的吗

流言：颈后长“富贵包”是因为胖，并不影响健康。

真相：“富贵包”，即脖子后面长的大包。有些人颈椎下段过度前凸，而胸椎上段过度后凸，就会导致椎体后凸、脂肪堆积，形成“富贵包”。“富贵包”多是由于长时间低头工作、学习，长时间玩手机、电脑游戏，枕头过高等引起的，与身材胖瘦无明确关联。

从健康角度看，“富贵包”非但不富贵，还是一种隐患，不仅影响形体美

观，而且使肩颈背部肌肉经常出现紧张僵硬、酸胀疼痛感，甚至放射至头颈、后背或者肩膀，引起上背部胀痛、包块周围区域麻木等症状。通常来说，“富贵包”体积越大，症状越严重。

此外，“富贵包”还可能影响脑部供血，它与血脂异常、高血压等心脑血管疾病有关联，个别患者还会出现心动过速、心律不齐、血压升高、胸闷、失眠等交感神经激惹症状。

为预防疾病的发生，在日常生活中要注意改正不良生活习惯，避免颈部慢性损伤。注意端正坐姿，使用电脑时，电脑屏幕不能低于视线。同时要坚持对颈肩部肌肉进行锻炼，以便维持颈椎的稳定和形态的优美。切忌长时间低头工作、学习或玩游戏，多做昂首挺胸、伸长脖子的动作。

喝气泡水能降尿酸吗

流言：二氧化碳气泡水属于“碱性水”，常喝可以减肥、瘦身、降尿酸。

真相：气泡水经饮用后，所含的二氧化碳进入人体会产生具有弱碱性的碳酸氢根离子，这种离子确实能够中和部分尿酸，



这也是流传说说法中“气泡水降尿酸”的主要“依据”。但是面对强大的人体系统，气泡水的酸碱中和能力实在是太弱了，根本无法引起人体内酸碱水平的大幅变化，更无法实现降尿酸的治疗作用。

至于流传说说法中“气泡水能产生饱腹感，从而减少热量摄入，实现减肥和降低尿酸的效果”，在现实中的作用也很有限。

其实，气泡水具有更清新的口感、更丰富的饮用体验，不用执着于它的健康功效，纯粹以快乐为目的去喝就可以了。

（《北京科技报》、科学辟谣、“辟谣平台”微信公众号、《科技日报》、科普中国、腾讯较真）

【责任编辑】赵菲

715081175@qq.com