

“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。



能用“封口贴”治疗口呼吸吗

流言：长期口呼吸不仅会使孩子面部变丑，而且会影响其发育与智商。这种情况可以通过“封口贴”进行矫正治疗。

真相：口呼吸本身并不是一种疾病，而是一种症状。多种疾病都有可能引起口呼吸问题，包括鼻腔疾病（如鼻炎、上颌窦炎、鼻甲肥大、鼻中隔偏曲）、扁桃体肿大、腺样体肥大等。这些疾病都会堵塞鼻咽部以及口咽部，导致上呼吸道狭窄，孩子只能用口呼吸来增加通气量。所以，“封口贴”并不能“治愈”由疾病引起的口呼吸症状，反而会导致孩子的缺氧问题加剧，甚至出现窒息等严重后果。

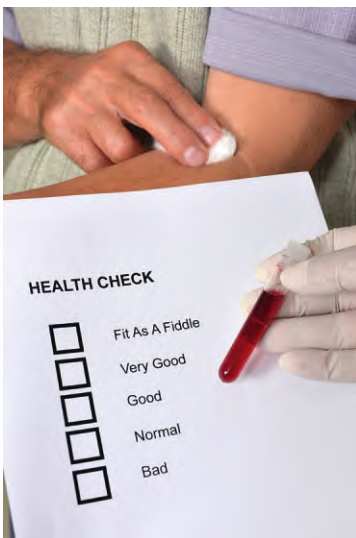
除了由疾病引起的“阻塞性口呼吸”之外，还有一类由口腔、牙齿等问题（如下兜齿、门牙向外突出等）引起的“习惯性口呼吸”，也无法使用“封口贴”治愈，

“封口贴”只能起到帮助嘴巴闭合的辅助作用。无论是儿童还是成人，如果口呼吸问题长期不能得到缓解，还是应该到专业的耳鼻喉科就诊。

抽血检查会使人体免疫力降低吗

流言：抽血会抽走具有免疫功能的白细胞，也会移除对身体有重要作用的电解质、维生素等物质。一个人病得越重，抽血检查越多，越会卧床不起，甚至提前死亡。

真相：抽血检查需要的血量通常不超过 20 毫



升，而人体平均有 4000 毫升血液，且具有自动再生的能力，因而，抽取少量血液并不会给健康带来太大影响。

此外，虽然构成人体免疫力的主要细胞是白细胞，但白细胞在血液中的占比较小。一般情况下，200 ~ 400 毫升的献血量会使人体白细胞丢失其总数的 1% ~ 2%，而在抽血后一至两个小时内，失去的白细胞便会恢复至原来的数量水平。因此，抽血不会让人失去很多白细胞，也不会导致免疫力下降。

可以随意拆改非承重墙吗

流言：房内的承重墙不能拆，非承重墙则可以随便拆，并且不会对建筑物的结构产生影响。

真相：承重墙是指支撑着上部楼层重量的墙体，它形成了整个建筑的骨架结构。承重墙被拆除后，其余建筑结构就要分担受力，进而产生安全隐患。至于非承重墙，也不是都可以随

意拆改的，拆除某些非承重墙其实也存在安全隐患。

非承重墙具有两个重要作用，一个是承担墙体的自重，另一个是抗震。就单独一套房屋来说，拆除非承重墙或在墙上打个洞都不会有太大问题，但如果整栋楼的住户都随意拆改非承重墙体，就会大大降低楼体的抗震力。

总而言之，在装修房屋时，尤其是在承重墙的改造上，大家一定要以一种更好、更科学的方式去设计、装修，莫让新房变危房。

哮喘患者都会“喘”吗

流言：哮喘患者都会“喘”，没有喘息症状就不是哮喘。

真相：不少人对于哮喘的印象还停留在影视剧中那些“气促、呼吸困难”的表现上。其实，这些都是哮喘急性发作时的典型表现。当哮喘患者遇见冷空气及干燥空气等刺激时，容易发病，典型症状为反复发作性喘息，可伴有气促、胸闷或咳嗽。不过，临床上还有很多非典型性哮喘。

咳嗽变异性哮喘，咳嗽是其唯一或主要临床表现；胸闷变异性哮喘，以

胸闷作为唯一或主要症状；隐匿性哮喘，没有反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等典型症状，但长期存在气道反应性增高问题。

喝柠檬水会长结石吗

流言：喝柠檬水会长结石。

真相：结石的成因有很多，遗传、代谢、解剖结构和饮食都是诱因，其中最受关注的是饮食问题。从成分来看，人体内的结石以草酸钙为主，如果饮食中含有大量草酸，会在一定程度上加剧结石的生成，如菠菜、芹菜、韭菜等蔬菜中的草酸含量就很高，但这些食物中并不包含柠檬。

与草酸遇到钙质形成难溶物不同，柠檬中富含的柠檬酸与钙结合后生成

的四水柠檬酸钙是可以微溶于水的。同时，柠檬酸在肠道内的微酸性特质，还能促进人体对钙、铁、锌等多种矿物质元素的吸收，对健康有益。

“倒挂控水法”能挽救溺水者吗

流言：溺水死亡的人是可以救回来的，只要把他们的双脚提起，将人体倒立，并抖动两下，让水从嘴里流出，再进行心肺复苏就能救活。

真相：溺水者的呼吸道内通常只含有少量的水，因为水已被肺泡吸收，致使人体出现气体交换功能受损、肺部损伤和血液中氧气不足（低氧血症）等情况。倒挂控水并不能补充溺水者血液中缺失的氧气，



控出的水也大部分为食道和胃脏中的水。对于心跳、呼吸已经停止的溺水者，及早进行心肺复苏才是拯救他们的最好方式。

抢救溺水人员要记住“一不做四做”。所谓“一不做”，是指将溺水者营救上岸后，一律不控水。网上那些倒背着溺水的孩子四处跑的方法，是绝对错误的，不仅无法将水排出人体，还可能让溺水者胃中的食物倒流，加重其呼吸困难的情况。所谓“四做”，是处理溺水者的四个正确步骤：第一，将溺水者从水中救出后，应尽快判断该人是否已经出现呼吸、心跳停止的情况。第二，拨打急救电话120，就近取来AED。第三，对呼吸、心跳已停止者，立即进行心肺复苏，并按照ABC（开放气道—吹气—按压）的

复苏操作顺序进行。如无呼吸、有心跳，则只吹气（每分钟12~16次），无须做胸外心脏按压。第四，如有外伤，尤其是头、颈部的损伤，要及时处理。

人最多只能感染八次新冠吗

流言：一个人不管多健康，多强壮，最多只能感染八次新冠，出现第九次感染，人就没了。

真相：一个人多次反复感染新冠的可能性的确存在。但对于没有基础疾病的人而言，“最多只能感染八次”的说法毫无科学性，且再次感染后，症状普遍较轻。

目前的观察研究均表明，新冠再感染者的症状会越来越轻。机体在首次感染新冠后即产生对病原

体的免疫力，即使随着时间的推移，针对该病原体的特异性免疫水平逐渐下降，再次感染后，身体通过回忆反应，免疫水平也能很快增强，杀灭体内的病原体。因此，重复感染新冠后，症状并不会变得更重。另外，病原体在传播与流行的过程中，通常也会朝着致病性逐渐减弱、感染能力逐渐增强的方向变异。

如果确实担心反复感染新冠的问题，60岁以上的老人和有基础疾病的人，可以进行疫苗和加强针的接种。去往人员密集的场所，尤其是医院，尽量全程佩戴口罩，回到家后及时洗手、消毒。

睡光板床真的可以治疗腰椎病吗

流言：睡硬床可以治疗腰椎病，饱受腰椎病痛困扰的人睡觉时最好选择光板床。

真相：人体正常脊柱生理结构有四个生理弯曲，即颈曲、胸曲、腰曲和骶曲。如果床垫过软，则不能为脊柱提供适当的支撑；如果床垫太硬，则会过度依赖肩、髌支撑，同样会造成脊柱扭曲；中软床（硬板床）



能够更好地适应人体曲线，脊柱扭曲程度最小。

不过，很多人对于“硬板床”都存在一个误区，认为“硬板床”就是指硬床、光板床。其实，硬板床是相对于欧美人习惯的软床垫而言，硬板床不是指硬床，更不是指光板床，在硬板上还需要铺上若干垫褥。

那么，如何把握床垫的硬度呢？要记住“3：1原则”，即床垫不能硬到不变形，也不能过度变形。3厘米厚的床垫，手压时下陷1厘米，10厘米厚的床垫，手压时下陷3厘米，这样的床垫软硬适中。

然后，平躺在床垫上，伸手在脖子、腰部和臀部到大腿这三个明显弯曲的地方摸一摸，看是否有空隙。再侧躺，用同样的方法试一下身体曲线凹陷部位和床垫之间是否有空隙。如果手能轻易在缝隙中穿插，说明床太硬了；如果手掌紧贴缝隙，证明此床垫贴合人体曲线。

此外，选择床垫时除了参考软硬度和贴合度，还需要参考性别、体重和年龄这三个因素。女性适合有弹性的床垫，男性则需要相对较硬的床垫；身材纤瘦者适合稍软的床垫，

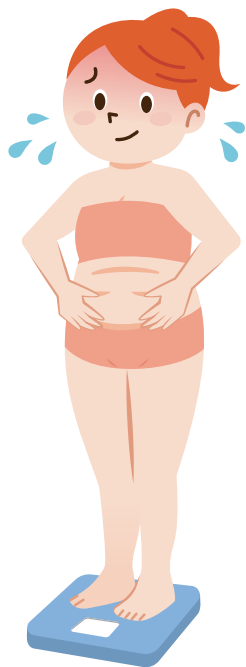
肥胖之人要睡硬一点的床垫；婴幼儿要选择中等偏软的床垫，儿童和青少年则不宜睡过软的床垫，以免对生长发育造成影响；老年人韧带松弛，尤其是骨质疏松症患者，建议选用略微偏硬的床垫。

当然，缓解腰痛不是一件简单的事，不要幻想换一张床或者换个床垫就能彻底解决问题。日常的保养和康复锻炼、避免过度使用腰椎、出现问题时积极应对，都是缓解腰痛的重要举措。

体重是衡量人们是否肥胖的唯一标准吗

流言：体重是衡量人们是否肥胖的唯一标准，只要体重不超标，就不算肥胖。

真相：人们常用“身体质量指数”（BMI）衡量人体胖瘦程度以及是否健康。它是用一个人的体重（kg）除以身高（m）的平方得出的。BMI的正常值为18.5~23.9，超出则属肥胖。除了看体重数值外，是否肥胖还要看体脂率。身体总脂肪量跟体重之间的比值被称为“体脂率”，健康的年轻男性的体脂率一般不超过20%，健康女性的体脂率通常不超过30%。如



果体脂率超过该值，即使体重达标，体脂也不合格。

在体重和体脂率的基础上，还有一个很重要的数值，那就是“腰臀比”，也就是腰围与臀围之间的比值。如果男性的腰臀比值大于0.85，女性的腰臀比值大于0.8，就算体重正常，也可能属于腹部脂肪堆积过剩，甚至达到“腹型肥胖”，这种肥胖给身体带来的潜在危害更大。

（本期内容来源：人民日报健康客户端、新华网、科学辟谣、《科技日报》、《科普时报》、腾讯较真、科普中国、《北京科技报》、温州辟谣网）

【责任编辑】赵菲

715081175@qq.com