

“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。



### “左撇子”的智商更高吗

**流言：**“左右开弓”能有效锻炼大脑，因此“左撇子”的智商会更高。

**真相：**“左撇子”即左利手者，有人称他们的右脑也被高度开发，不像一般人，因多使用右手，故而只锻炼了左脑，因此“左撇子”更聪明。其实，惯用哪只手与智商无关，以智商为测试标的，左利手者和右利手者并没有显著差异。

如今，很多教育机构把“双手左右开弓训练，能提升大脑功能”当作增

强记忆力、提升思维能力的训练方法。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。

### 金鱼喂多了会被撑死吗

**流言：**投喂金鱼时，不能往鱼缸里放太多食物，否则金鱼会一直吃，直到撑死为止。

**真相：**在上面提到的场景中，金鱼不是被“撑”死的，而是被“憋”死的。金鱼的饲料主要有鱼

虫、红线虫等活食以及合成鱼食。但不论是哪一种，过量投喂后，鱼缸中都会有吃不完的，这就导致了问题的发生。饱食后的金鱼因消化食物而使需氧量增加，水中的剩余食物则会被微生物分解而变质。一方面，腐坏的食物容易产生各种有毒的代谢物，污染水体；另一方面，微生物在分解过程中也会消耗水中的溶解氧。如果投喂的是活食，食物本身也会使耗氧量增加。

因此，在过量投喂鱼食后，鱼缸中的水就会出现水质变差、溶解氧含量下降等问题。当水中的溶解氧不足时，金鱼会因缺氧而导致身体机能出现障碍，甚至死亡。所以，金鱼并不是“不知饥饱”，而是由于水中溶解氧变少而“憋”死的。

日常生活中，我们在喂养金鱼时一定要遵循“少量多次”原则，而且要及时清理掉剩下的鱼食。当然，还要注意额外供氧，这样才会避免悲剧的发生。

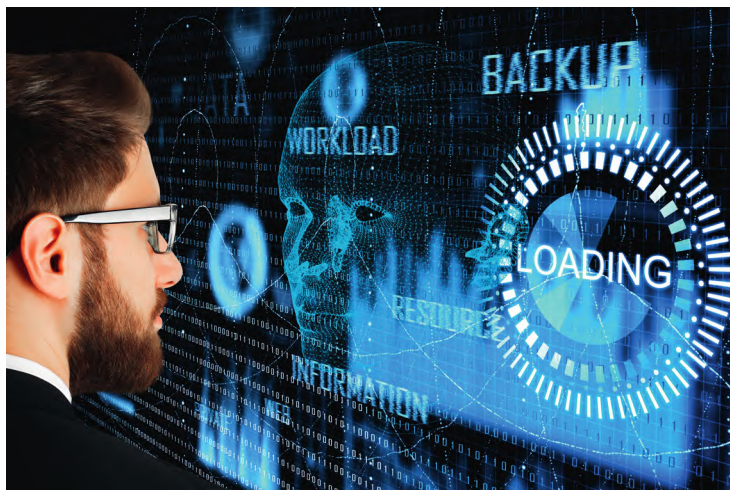


## 人脸识别技术无法识别双胞胎吗

**流言：**按照如今的技术水平，人脸识别系统无法对面貌十分相似的人（如双胞胎）进行认证。这个问题目前无解。

**真相：**理论上，面貌相似的人会增加人脸识别系统识别的难度，降低准确率，但并非无法做到。现实中，那些长得十分相似的人，其父母或者身边相熟的人仍然能够将他们分辨开来，这说明，他们的面孔还是有区别的，人工智能肯定也可以识别出来。只不过要做到这一点，需要加强对系统的训练，如采集更多的双胞胎人脸数据作为训练样本，专门训练人工智能系统把他们区分开，以加大识别力度。

但是，AI的深度学习训练比较耗费能源，而且大模型的神经网络层数和节点都非常多，每一次训练都会花费高昂成本，很多研发单位认为没必要为了少数人单独进行技术投资。所以，识别面貌相似者并不是技术上做不到，而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。

## 喝汽水真能解酒吗

**流言：**人在喝醉酒之后，血液中的水分减少，而可乐等汽水可以快速稀释血液中的酒精，达到解酒的效果。

**真相：**饮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。

由于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），从而加大肠胃的压力，甚至诱发急性肠胃炎。患有肠胃疾病的人采用这样的方法“解酒”，非但达不到目的，反而会

让肠胃疾病更严重，甚至导致胃出血。

## 卖旧手机时恢复出厂设置就能保护隐私吗

**流言：**卖旧手机之前，将手机数据清空，再恢复出厂设置，就不会泄露个人隐私了。

**真相：**将手机恢复出厂设置，只是把系统文件简单还原、用户数据简单删除，手机内部存储芯片上的内容并未被彻底删除，就如同我们在电脑上删除文件一样，通过一些软件是可以将数据找回来的。一般而言，删除操作只是对该部分数据所在区域的存储空间进行释放，实际上数据依然存在，除非后面再有其他数据被存入（写入）该区域，原有的数据才会被覆盖。

因此，想要保障旧手机的信息安全，在手机恢复出厂设置并重启后，需要通过多次拷贝视频、下载软件等方式，把手机存储空间占满，覆盖原有数据，然后再次恢复出厂设置才可以。

### “无菌蛋”真的可以放心生食吗

**流言：**市面上流行的“无菌蛋”，不含沙门氏菌、无蛋腥味、蛋黄更黄，可以放心生食。

**真相：**“无菌蛋”一般指经过巴氏杀菌以及严格加工处理的鸡蛋，其内部的细菌数量很少，但并非完全无菌，称其为“少菌蛋”更合适。

常见的食源性致病菌如沙门氏菌等，具有很强的耐低温性，可在冰箱中存活三四个月，而当环境温度达到 100℃ 时，它们会

直接死亡。普通鸡蛋通过高温加热后，所含的致病微生物都会被杀死，因此没必要过度追求鸡蛋无菌。

至于商家宣称的无腥味、蛋黄更黄、富含更多营养成分，也并非“无菌蛋”的专属。鸡蛋是否有腥味，主要与饲料及蛋鸡的品种有关，蛋黄颜色则取决于饲料。

需要注意的是，水煮蛋中有 91% 的蛋白质可被人体吸收，而生吃的话，这个数值约为 55%。因为生鸡蛋中含有蛋白酶抑制剂，会影响人体对蛋白质的消化吸收。所以，生食“无菌蛋”不如熟吃普通蛋。

### 给西瓜覆保鲜膜会造成细菌滋生吗

**流言：**将吃剩下的西瓜覆盖保鲜膜存放，非但不会减缓细菌滋生，反而会营造出有利于细菌生长的潮湿环境，使西瓜更容易变质。

**真相：**将切开的西瓜用保鲜膜覆盖存放是正确的做法。切开的西瓜表面有多少细菌，取决于刀具的清洁程度、保存环境的卫生情况、保存温度、保存时间等多个因素，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，在切开的西瓜表面覆上保鲜膜能很好地保留西瓜的水分，并能阻隔环境中的灰尘和细菌，放在冰箱保存时还能防止串味儿和交叉污染。

需要说明的是，无论是给食物加保鲜膜还是放在冰箱中冷藏，都无法阻止细菌的生长繁殖，如果食物存放时间过长，细菌照样会大量增加。所以，西瓜滋生细菌这口“锅”不该由保鲜膜来背，主要还是存放时间太长惹的祸。

### 常吃护肝片可以增强肝功能吗

**流言：**很多药物可能会伤肝，而吃护肝保健品可以“补”肝，增强肝功能。

**真相：**护肝药物不能随便服用，使用不当甚至会造成肝脏损伤。想要保护肝脏，最重要的还是要养成健康良好的生活习惯，



千万不要把希望寄托在药物和保健品上。

市面上常见的护肝保健品，其有效成分一般为水飞蓟宾，这是从菊科药用植物水飞蓟（别称“奶蓟”）种子的种皮中提取的黄酮木脂素类化合物，能够对多种肝脏毒物引起的肝损伤发挥不同程度的保护和治疗作用，常用于各类有护肝作用的处方药中。那些以水飞蓟宾为主要成分的保健品，与同类处方药的区别可能仅仅在于水飞蓟宾的含量更低，价格却往往高出不少。

不过，这类药物一般只对已经出现损伤的肝脏有促进修复作用，并不能预防肝病的发生，在肝功能没有出现异常时服用的意义不大，甚至会因此增加肝脏的代谢负担，导致药物性肝炎的发生。

另一种常见的“护肝药”其实就是临床上常见的“降酶药”。众所周知，转氨酶升高是肝功能异常的常见指标，很多人会选择马上服用降酶药物，让血液中的转氨酶指标恢复正常。但是，降酶不能和护肝画上等号，这类药物只是通过抑制转氨酶的活性，让指标暂时恢复正常，



并不是真的修复了肝损伤，如果不及时进行正规的专业治疗，一旦停药，原本已经“恢复正常”的转氨酶指标又会“死灰复燃”。更糟糕的是，自行服用降酶药物，可能会导致病情变化无法被及时发现，影响医生的判断和治疗，进而造成更加严重的后果。

其实，护肝没有“秘籍”和“捷径”。在日常生活中，不喝酒，少吃油腻食物，规律作息，少熬夜，拒绝滥用药物，减轻肝脏负担，就是对它最好的保护。

### 蚝油吃多了会致癌吗

**流言：**蚝油中含有大量谷氨酸钠，加热温度超过120℃时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，可以改善食物的口感。作为全球公

认的安全的食品添加剂，目前没有一项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癌性。

当然，蚝油中过量添加谷氨酸钠也不合适。因为谷氨酸钠也是钠盐，过度摄入会引起血压的改变，婴幼儿过度摄入还可能导致身体缺锌，从而影响神经系统的发育。此外，蚝油里基本都会添加白砂糖，调味时过度使用也会增加糖的摄入量。

（本期内容来源：科普中国、“健康时报”微信公众号、科学辟谣、《北京科技报》、千龙网、腾讯较真、《北京青年报》、蝌蚪五线谱、“谣言过滤器”微信公众号）

【责任编辑】赵非  
715081175@qq.com