

“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。



热射病只发生在室外吗

流言：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：热射病不是室外活动的“专利”。夏季，室外高温酷暑，室内闷热、缺乏通风，都可能导致热射病的发生。

热射病是高温相关急症中最严重的一种致命性疾病，即重症中暑。它是由于患者暴露在高温、高湿环境中，身体调节功能失衡，产热大于散热，导

致核心温度迅速升高，超过40℃，并伴有皮肤灼热、意识障碍（例如谵妄、惊厥、昏迷）及多器官功能障碍等症状。一旦发生热射病，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（又称经典型热射病）和劳力型热射病。前者常见于年幼者、孕妇和年老体衰者；后者常见于夏季剧烈运动者、高强度体力活动者，如建筑工人、环卫工人等户外劳动者，还包括装修工人、车间工人在内的室内劳动者。

尽管在室内也可能得

热射病，但室外工作者比室内工作者的热射病病情恶化风险更高。相关研究显示，在经过治疗后，超过八成的室外热射病患者最终死亡或无法恢复神志。从暴露时间看，室外患者的平均暴露（高温、高湿环境）时间比室内患者少2.3个小时。

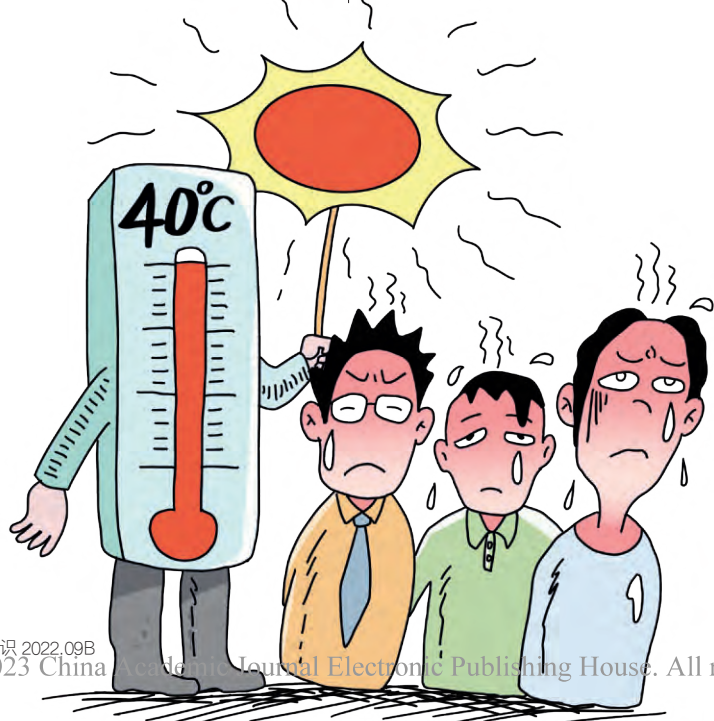
降低热射病病死率的关键在于预防。最有效的预防措施是避免高温、高湿及不通风的环境，减少和防止中暑发生的危险因素，保证充足的休息时间，避免人体发生脱水危险。

长期戴口罩可致肺结节增大吗

流言：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，长期佩戴可致人肺结节增大。

真相：在正常使用期限内佩戴口罩，是不会产生微末颗粒的，更不会导致人体模型肺结节增大。

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。作为主要的石油基材料，聚丙烯的应用范围非常广泛，其中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，具有一定的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。

光吃素就不会患脂肪肝吗

流言：既然吃肉多容易导致脂肪肝，那么坚持只吃素，就能避免患上脂肪肝。

真相：吃太多肉确实可能导致脂肪肝，但不是只有吃肉多才会导致脂肪肝，光吃素也可能导致脂肪肝。只不过跟营养过剩型脂肪肝相反，长期营养不良、缺少蛋白质摄入导致的是“营养缺乏型脂肪肝”。

长期食素者可能会由于营养不均衡，导致体内蛋白质缺乏，因为肝脏运输脂肪需要蛋白质帮助，



所以长期食素会造成转运脂肪发生障碍，使脂肪在肝内堆积。

此外，相较于均衡饮食的人，食素者往往更容易感到饥饿，人体的消化系统会刺激机体摄入更多的碳水化合物以增加饱腹感。这些碳水化合物的热量不低，可以转变为脂肪，储存在肝脏内，由此提高了食素者患上脂肪肝的风险。另外，过量饮酒也可能导致酒精性脂肪肝。

雪糕化得慢是因为加了有毒的“胶”吗

流言：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“胶”（增稠剂），如果过量摄入此类物质，会引发胃肠道疾病，甚至影响儿童神经系统的发育。

真相：影响雪糕融化速度的因素有很多，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，可以帮助雪糕融化后保持“形状”。

增稠剂常用于雪糕/冰淇淋等产品中，其主要作用是通过改变冰晶构造，参与形成松软的口感。同时增稠剂也可以增强产品质地的稳定性以及延缓融化速度。只要合理添加，不用担心食品安全问题。

目前，我国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。这些“胶”的成分绝大多数是对健康有益的“多糖”和“可溶



性膳食纤维”。但是，生产企业不会随意在产品中添加较多“胶”类物质，因为加得多了，产品就不是雪糕/冰淇淋，而是果冻了，所以“长期大量”“过量摄入”也不现实。

仰头玩手机可以预防颈椎病吗

流言：长期低头对颈椎不好，所以在床上玩手机时可以仰着头，以便缓解颈椎压力。

真相：不少人在长时间低头工作之后，颈椎会产生不适感，这时人们往往会有意识地给脖子一些额外关照，以缓解这种不适感。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。

那么，如何科学地保护颈椎？首先，可以适当

活动颈部，锻炼颈部肌肉力量，工作时尽量保持良好坐姿，让颈椎保持在中立位，不要过度使用。其次，出现颈椎病症状要及时就医，如果三个月内不能通过非手术治疗缓解病症，就需要考虑手术治疗。手术治疗虽然存在一定风险，但颈椎病手术属于微创手术且医学技术已经较为成熟，可以直接解除神经压迫，从根本上解决问题。如果颈椎问题已经到了需要手术的程度，越早接受手术，恢复效果越好。

狂犬疫苗真的“打一次包两年”吗

流言：狂犬疫苗“打一次包两年”，即打过一次之后，两年内再被动物咬伤都不用担心患上狂犬病。

真相：这种说法是误传。狂犬疫苗并非只打一

次就可完成全程免疫，接种时也不能存有侥幸心理。

狂犬病是目前世界上病死率最高的传染病，年死亡例数约为 5.9 万。暴露后若未经规范处置，一旦出现临床症状，病死率几乎为 100%，因此不可掉以轻心。

如果在接种疫苗后被狗咬伤，要根据不同情况处理。按照《狂犬病预防控制技术指南（2016 版）》的要求，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；全程免疫后半年到一年内再次暴露者，应当于 0 天和 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。

又直又长的香蕉是打了激素吗

流言：又直又长的香蕉不要买也不要吃，那可能是被催长催熟、打过化学药水的“激素香蕉”。圆圆弯弯的香蕉才是自然成熟的。

真相：香蕉的种类有

很多，果形也不一样，香蕉的果形大多呈月牙状或半月牙状。大蕉、红香蕉果形较直，粉蕉果实稍弯。香蕉的直与弯还跟香蕉上下把位、生长季节有关。也就是说，单纯依靠香蕉的直和弯来辨识能不能吃，没有任何科学依据。

香蕉是亚热带水果，刚采摘下的果实质地坚硬，经过一段时间的贮藏与后熟作用，才能销售和食用。如果等待其自行成熟，不仅需时较长，成熟不整齐，且果柄果轴易腐烂。所以香蕉采后都要进行人工催熟，这样做不但可缩短采后上市的周期，且有利于提高果实品质。

催熟香蕉的方法有很多种，其中乙烯利催熟法凭借其安全、便捷、高效的优点得到广泛应用。乙烯利是目前市面上公开销售、使用的常见植物生长调节剂，主要作用于植物细胞，不会给人体生长发育带来负面影响。

卫生纸可以直接用马桶冲吗

流言：上完厕所后不能将卫生纸直接扔进马桶冲走，否则会带来堵塞等严重后果。

真相：卫生纸能不能丢进马桶，主要取决于用的是什么纸。现在绝大多数情况下，是可以把厕纸直接扔进马桶冲走的。

历史上曾经广泛使用的马粪纸、皱纹卫生纸等，原料五花八门、做工比较粗糙，纸张纤维粗大，还很结实，直接扔马桶里，确实容易堵。所以，过去卫生间里的小纸篓的确起到了“守护”马桶的作用。

如今常用的卷筒纸是很容易在水流的冲击下“粉身碎骨”的。目前正在实施的卫生纸相关国标 GB/T 20810—2018《卫生纸（含卫生纸原纸）》里，也有关于纸的可分散性测试，大致是将一定量的纸，放进装有 5 升水的梅花筒里，再旋转并通气，40 秒



内纸碎掉才合格。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，就不一定适合扔进马桶直接冲走了。比如抽纸、纸巾等往往更加厚实柔韧，这通常是因为它们所用的纤维更长，还添加了沾水后仍能保持强度的成分。此外，厨房纸巾、化纤无纺布在湿乎乎的情况下也不散不破，这样的“纸”，扔马桶里确实是在“添堵”。

另一方面，马桶及管道也是影响厕纸能否直冲的重要因素，现在的抽水马桶力道都不小，加上管道通常比较粗，对付厕纸没什么问题。但如果是年代久远的卫生间，可能马桶冲力弱，管道又由于沉积和腐蚀变窄、变糙，这种情况下，直冲可能有隐患。

（本期内容来源：澎湃新闻、“健康中国”微信公众号、《北京科技报》、千龙网、“饮食参考”微信公众号、腾讯较真、科普中国、北京宣武医院、“健康北京”微信公众号、《羊城晚报》、科学辟谣）

【责任编辑】赵非

715081175@qq.com